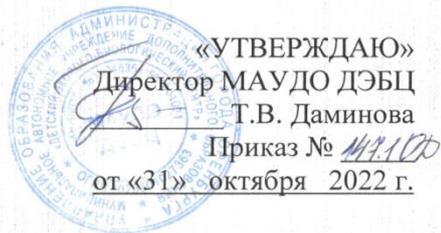


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детей
«Детский эколого-биологический центр»

Принято к реализации
Методическим советом
МАУДО ДЭБЦ
Протокол № 11
от «31» октября 2022 г.



МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

**Здоровьесберегающие технологии на занятиях в декоративно-
прикладном объединении
«Радуга творчества» с детьми старшего дошкольного и младшего
школьного возраста**

Подготовила: Педагог первой
квалификационной категории
Байназарова Гульфия Федоровна

Оренбург, 2022

**Здоровьесберегающие технологии на занятиях в объединении
«Радуга творчества» (декоративно-прикладное направление) с
детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста
руководитель Байназарова Гульфия Федоровна**

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. В наше время многие дети уже приходят в школу с хроническими заболеваниями и отклонениями в физическом развитии (нарушения зрения, осанки, заболевания органов пищеварения), поэтому наше будущее и наше благополучие представляется не в самом радужном свете. Учитывая все эти факторы здоровьесбережение просто необходимо.

Для подтверждения результатов работы по сохранности и укрепления здоровья учащихся я начну с самых важных и в тоже время с самых простых аспектов здоровьесбережения, которые я соблюдаю и применяю на своих занятиях.

1.Создание благоприятного гигиенического и психофизического комфорта в образовательном процессе. Хроническое утомление — это один из главных факторов истощения ресурсов здоровья школьников, поэтому психофизический комфорт учеников на занятиях — это важнейшее условие предупреждения их утомления.

2.Второй немаловажный аспект создание благоприятного психологического климата в образовательном процессе.

Занятия я веду в доброжелательном тоне, стараюсь создать «ситуацию успеха. Стараюсь не забывать на занятиях о эмоционально-смысловых разрядках: улыбках, уместных остроумных шутках, использования юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями.

3. Соблюдение режима труда и отдыха. Стараюсь не допускать переутомления. Лучший вид отдыха это смена вида деятельности, поэтому при разработке конспектов и проведении занятий я обращаю внимание на число видов учебной деятельности и частоту их чередования (слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, опрос, практические занятия, игровые, соревновательные моменты). В течение сорока-сорока пяти минут должно быть не менее 4-7 видов деятельности.

4.Так как у меня декоративно-прикладное объединение, понятно, что все занятия проходят сидя за столом, поэтому динамические паузы и физминутки, являются приоритетными. Сейчас в интернете очень много готовых физминуток (Приложение 1)

Физкультурные минутки на занятиях представляют собой активный отдых, направленный на уменьшение утомления, снятия отрицательных воздействий от длительных статических нагрузок, активизацию внимания и повышения способности обучающихся к более эффективному восприятию учебного материала, но нужно учесть, что рабочее место заполнено необходимыми инструментами и материалами. Поэтому мы проводим физкультурные минутки, не требующие размашистых движений или

перестроений, состоящие из простых физических упражнений, а также возможно совмещение с гимнастикой для глаз (Приложение 2)

Так как мы работаем руками, пальчиковая гимнастика присутствует на каждом занятии (Приложение 3). Кисти рук ребенка приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.

"Пальчиковые игры" очень эмоциональны и увлекательны. В ходе "пальчиковых игр" дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

В связи с повышением заболеваемости сезонными ОРЗ, я еще решила включить в свою практику дыхательную гимнастику (Приложение 4). Это не только зарядка для организма, но еще и профилактика простудных, легочных заболеваний, ОРЗ и ОРВИ в том числе.

Кроме этого, я включаю в содержательную часть занятия беседы (Приложение 5), связанные с сохранением иммунитета, здоровьем и здоровым образом жизни, профилактикой простудных заболеваний, с целью выработки понимания сущности здорового образа жизни и формирование потребности в здоровом образе жизни.

Физминутки и динамические паузы

1. <https://hotplayer.ru/?s=ФИЗМИНУТКИ>
2. <https://infourok.ru/user/yuzva-ekaterina-vyacheslavovna/page/video-fizminutok-gimnastiki-dlya-glaz-i-dlya-nod>
3. <https://nsportal.ru/user/428897/audio>
4. https://466.tvoysadik.ru/?section_id=45
5. <https://drive.gybka.com/q/музыкальные+физминутки/>
6. <https://www.uchportal.ru/fizkultminutki>
7. https://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/319
8. <https://www.youtube.com/channel/UC9oslR7IHo4Wal2b4TgqTPQ>
9. <https://www.youtube.com/channel/UCNFwhx2ywwzKSJIIAhA5GFWw>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=c3fxUviMHi0>

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю ,

И резвимся на просторе.

Веселее загребай ,

И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре —

Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Бегут, бегут со двора

Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)

Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)

Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)
Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)
Индюк-хрипидюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)
Будем прыгать, как лягушка
Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)
Ванька-встанька
Ванька-встанька, (Прыжки на месте)
Приседай-ка. (Приседания.)

Весёлые гуси

(Музыкальная физкультминутка)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)
Жили у бабуся
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.

Вытянули шеи —
У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуся:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый —
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабуся —
Один серый, другой белый,
Кланялись бабуся.
Весёлые прыжки
Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

Ветер

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)
Ветер веет над полями
Ветер веет над полями,
И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)
Там немного отдохнём. (Дети садятся.)
Ветер тихо клен качает
Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз — наклон и два — наклон,

Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

Вместе по лесу идём

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)

Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули,

Позвочник растянули. (Потягивания — руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. (Дети садятся.)

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)

Будем вместе приседать —

Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

Вот летит большая птица
Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)
Наконец, она садится
На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой (Встали.)
Скачут весело вороны: (Прыгаем.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)
Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)
Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

В понедельник

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)
А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)
В среду долго умывался, (Умываемся.)
А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)
В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)
Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)
Вы достать хотите крышу
Потянитесь вверх повыше —
Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)
Раз, два, три,
Корпус влево поверни.
И руками помогай,
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)
Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)
И на место снова сядем. (Дети садятся.)
Выполняем упражненье
Выполняем упражненье,
Быстро делаем движенья.
Надо плечи нам размять,
Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)
Выросли деревья в поле
Выросли деревья в поле.
Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)

Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)
Вот подул весёлый ветер,
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)
Даже толстые стволы
Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)
Вправо-влево, взад-вперёд —
Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Он их вертит, он их крутит.
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

Гимнастика для глаз

Весёлая неделька

Всю неделю по порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.
(Поднять глаза вверх; опустить их вниз, голова неподвижна)

Во вторник часики-глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.
(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна)

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.
(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.
(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку)

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.
(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх)

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем — в нижний левый;
перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый)

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

(Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев:
верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к
носу, затем наоборот)

Мостик

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют

(Продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)

Нарисуем букву «О», получается легко

(Глазами рисуют букву «О»)

Вверх поднимем, глянем вниз

(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо, влево повернем

(Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

(Глазами смотрят вверх-вниз)

Стрекоза

Вот какая стрекоза - как горошины глаза.

(Пальцами делают очки.)

Влево - вправо, назад- вперед-

(Глазами смотрят вправо- влево.)

Ну, совсем как вертолет.

(Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(Смотрят вверх.)

Мы летаем низко.

(Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко.
(Смотрят вперед.)
Мы летаем близко.
(Смотрят вниз.)

Белка

Белка дятла поджидала,
(Резко перемещают взгляд вправо - влево.)
Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри!
(Смотрят вверх-вниз.)
Вот орехи — раз, два, три.
Пообедал дятел с белкой
(Моргают глазками.)
И пошел играть в горелки.
(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).

Теремок

Терем - терем- теремок!
(Движение глазами вправо- влево.)
Он не низок, не высок,
(Движение глазами вверх- вниз.)
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.
(Моргают глазами.)

Ветер

Ветер дует нам в лицо.
(Часто моргают веками.)
Закачалось деревцо.
(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)
Ветер тише, тише, тише...
(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)
Деревца все выше, выше!
(Встают и глаза поднимают вверх.)

Буратино

Буратино потянулся,
(Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.)
Вправо - влево повернулся,
Вниз - вверх посмотрел
И на место тихо сел.
(Не поворачивая головы, смотрят вверх - вниз, вправо- влево и садятся на

корточки).

Заяц

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

(Смотрят вверх.)

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)

Ай-да зайчика, умелый! Глазками моргает.

(Моргают глазками.)

Глазки закрывает.

(Глазки закрывают.)

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

(Прыгаем, как зайчики).

Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(Смотрят вверх.)

Капель, капель не жалей.

(Смотрят вниз.)

Только нас не замочи.

(Делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи.

Кошка

Вот окошко распахнулось,

(Разводят руки в стороны.)

Кошка вышла на карниз.

(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)

Посмотрела кошка вверх.

(Смотрят вверх.)

Посмотрела кошка вниз.

(Смотрят вниз.)

Вот налево повернулась.

(Смотрят влево.)

Проводила взглядом мух.

(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

(Дети приседают.)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(Смотрят прямо.)

И закрыла их в мурчаньи.

(Закрывают глаза руками.)

Кот

Кот на солнышке сидит,
Глаз закрыт, другой закрыт
(закрыть по очереди оба глаза)
Кот играет в «Жмурки»
(крепко зажмуриться)
- С кем играешь, Васенька?
- Мяу, с солнцем красненьким!
(открыть оба глаза)

Качели

Есть качели на лугу:
Вверх-вниз, вверх-вниз
(посмотреть глазами вверх, вниз)
Я качаться побегу
Вверх-вниз, вверх-вниз
(посмотреть вверх, вниз)

Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
(Моргают глазками.)
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
(Делают круговые движения глазами.)
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
(Отводят взгляд влево.)
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.
(Отводят взгляд вправо.)

Пальчиковая гимнастика

Замок

Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:

- На двери висит замок.
- Кто его открыть бы мог?
- Постучали,

На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы

- Покрутили,

Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.

- Потянули

Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.

- И открыли!

Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.

(Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения учеников совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.)

Ягодки

Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ.

- С ветки ягодки снимаю

Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.

- И в лукошко собираю.

Обе ладони складываете перед собой чашечкой.

- Будет полное лукошко.

Одну ладонь, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладонью.

- Я попробую немножко.

- Я поем еще чуть-чуть.

Одна сложенная ладонь имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот.

- Легким будет к дому путь!

Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.

Рыбки

Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.

- Рыбки плавали, ныряли
- В чистой тепленькой воде.
- То сожмутся,

На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.

- Разожмутся,

Пальчики сильно растопыриваются в стороны.

- То зарюются в песке.

Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.

Дождик

Раз, два, три, четыре, пять, *(Удары по столу пальчиками. Левая начинает с мизинца, правая—с большого пальца.)*

Вышел дождик погулять. *(Беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук.)*

Шел неспешно, по привычке, *(«Шагают» средним и указательным пальчиками*

А куда ему спешить? обеих рук по столу.)

Вдруг читает на табличке: *(Ритмично ударяют то ладонями, то «По газону не ходить!» кулачками по столу.)*

Дождь вздохнул тихонько: *(Часто и ритмично бьют в ладоши.)*

- Ох! *(Один хлопок.)*

И ушел *(Ритмичные хлопки по столу.)*

Газон засох.

Овощи

Хозяйка однажды с базара пришла, *(«Шагают» пальчиками*

Хозяйка с базара домой принесла по столу.)

Картошку, *(Загибают по одному пальчику.)*

Капусту, морковку, горох,

Петрушку и свеклу. Ох!.. *(Хлопок.)*

Вот овощи спор завели на столе — *(Попеременные удары*

Кто лучше, вкусней и нужней на земле, кулачками и ладонями.)

Картошка? *(Загибают пальчики.)*

Капуста? Морковка? Горох?

Петрушка иль свекла? Ох! *(Хлопок.)*

Хозяйка тем временем ножик взяла *(Стучат ребром ладони*

И ножиком этим крошить начала *по столу.)*

Картошку, *(Загибают по одному пальчику.)*

Капусту, морковку, горох,

Петрушку и свеклу. Ох! *(Хлопок.)*

Накрытые крышкой, в душном горшке *(Ладони складывают*

Кипели, кипели в крутом кипятке *крест-накрест на столе.)*

Картошка, *(Загибают по одному пальчику.)*

Капуста, морковка, горох,

Петрушка и свекла.

Ох! *(Хлопок.)*

И суп овощной оказался не плох! *(Показывают большой палец)*

Мартышки и книжки

Две проказницы мартышки *(Выполнять движения,*

Полистать любили книжки *соответствующие тексту)*

Потрясти их, полизать

И как будто почитать.

Ловко принялись за дело *(Показать руками «очки»)*

И очки они надели.

К носу книжку поднесли, *(Две ладошки приблизить к лицу)*

Вдруг подальше отвели. *(Ладони отдалить от лица)*

Ничего в очках не видно.

И мартышкам так обидно! *(Вытираем щечки, «слезы»)*

Пальцы

Пальцы – дружная семья.

Друг без друга им нельзя. *(Сжимаем пальцы каждой руки в кулачки и разжимаем их).*

Вот большой! А это – средний.

Безымянный и последний – наш мизинец, малышок!

У-у-у! Указательный забыли.

Чтобы пальцы дружно жили, *(Поочередно поднимаем пальцы обеих рук кверху)*
Будем их соединять и движенья выполнять... *(Каждый палец руки соединяем поочередно к большому).*

Бабочка

Кисти рук расположить горизонтально. Скрестить большие пальцы.

Махи кистями рук, изображая крылышки бабочки.

Ах, красавица какая-

Эта бабочка большая!

Над цветами полетала-

И мгновенно вдруг пропала.

Осенние листья

Раз, два, три, четыре, пять *(загибают пальчики, начиная с большого)*

Будем листья собирать *(сжимают и разжимают кулачки)*

Листья березы *(загибают пальчики, начиная с большого)*

Листья рябины,

Листья тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем *(шагают по столу средним и указательным пальчиком)*

Осень

Осень, осень, – *трем ладошки друг о друга*

Приходи! – *по очереди сжимаем кулачки*

Осень, осень, – *трем ладошки друг о друга*

Погляди! – *положить ладошки на щеки*

Листья желтые кружатся, – *движение ладонями сверху вниз*

Тихо на землю ложатся. – *поглаживаем колени*

Солнце нас уже не греет, – *по очереди сжимаем кулачки*

Ветер дует все сильнее, – *разводим одновременно ручки в разные стороны*

К югу полетели птицы, – *скрестить ручки и пошевелить пальчиками*

Дождик к нам в окно стучится. – *стучим пальчиками по ладошкам*

Шапки, куртки надеваем – *делаем вид*

И ботинки обуваем – *постучать ногами*

Знаем месяцы: – *похлопать ладошками по коленкам*

Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. – *кулак, ребро, ладонь*

Осень

Ветер северный подул, – *подуть на пальцы*

все листочки с липы сдул с-с-с – *смахивать руками, будто сдувает листочки*

Полетели, закружились и на землю опустились. – *ладони зигзагами плавно опустить на стол*

Дождик стал по ним стучать кап-кап-кап – *постучать пальцами по столу*

кап-кап-кап – *постучать пальцами по столу*

Град по ним заколотил, листья все насквозь пробил, – *постучать кулачками по столу*

снег потом припорошил, – *плавные движения вперед-назад кистями*

Одеялом их накрыл – *ладони прижать крепко к столу.*

Компот

Будем мы варить компот, *(Левую ладошку держат «ковшиком»,*
Фруктов нужно много. Вот: *указательным пальцем правой руки*
«мешают».)

Будем яблоки крошить, *(Загибают пальчики по одному,*
Грушу будем мы рубить. *начиная с большого.)*

Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот. *(Опять варят и мешают)*

Угостим честной народ.

Игрушки

На большом диване в ряд *(Попеременно хлопают в ладоши*
Куклы Танины сидят: *стучат кулачками.)*

Два медведя, Буратино, *(Загибают поочередно все пальчики.)*
И веселый Чиполино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять. *(Разгибают поочередно пальчики.)*

Помогаем нашей Тане *(Попеременно хлопают в ладоши*

Мы игрушки сосчитать *и стучат кулачками)*

Снежок

Раз, два, три, четыре, *(Загибают пальчики, начиная с большого.)*

Мы с тобой снежок слепили. *(«Лепят», меняя положение ладоней.)*

Круглый, крепкий, *(Показывают круг, сжимают ладони,*
очень гладкий. *глядят одной ладонью другую.)*

И совсем-совсем не сладкий. *(Грозят пальчиком.)*

Раз—подбросим. *(Подбрасывают воображаемый снежок.)*

Два—поймаем. *(Ловят воображаемый снежок.)*

Три—уроним *(Роняют воображаемый снежок.)*

И... сломаем.

(Топают.)

Почтальон

Что принес нам почтальон?

(Сжимают и разжимают кулачки.)

Стол с той сумкой ходит он.

(Шагают пальчиками по столу.)

Перевод, журнал, газету,

(Загибают по одному пальчику)

В бандероли—две кассеты

И письмо от тети Вали,

Чтоб ее приезда ждали.

Пчела

Прилетела к нам вчера

(Машут ладошками.)

Полосатая пчела.

А за нею шмель-шмелек

(На каждое название насекомого

И веселый мотылек,

загибают один пальчик.)

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза.
глазам.)

(Делают кружочки из пальчиков и подносят к

По жужжали, полетали,

(Машут ладошками.)

От усталости упали.

Посуда

Девочка Иринка порядок наводила. *(Показывают большой палец,*

Девочка Иринка кукле говорила: *поочередно соединяют)*

«Салфетки должны быть в салфетнице, *большой палец с остальными*

Масло должно быть в масленке,

Хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль? Ну, конечно, в солонке!»

На елке

Мы на елке веселились, *(Ритмичные хлопки в ладоши.)*

И плясали, и резвились, *(Ритмичные удары кулачками.)*

После добрый Дед Мороз *(Дети «шагают» средним и указательным*

Нам подарки преподнес. *(пальцами обеих рук по столу.)*

Дал большущие пакеты, *(«Рисуют» руками большой круг.)*

В них же — вкусные предметы: *(Загибают на обеих руках пальчики,*

Конфеты в бумажках синих, *начиная с большого.)*

Орешки рядом с ними,

Груша, яблоко, один

Золотистый мандарин.

Дыхательная гимнастика

«Душистая роза»

Исходное положение – стоя, внимание сосредоточено на ребрах. Положить ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Представить, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос – заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание – только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

«Выдох – вдох»

Исходное положение – стоя или сидя на стуле. После энергичного выдоха на «п-ффф...» поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и считать до 15 – это вдох.

«Поющие звуки»

Таблица: и, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю. Повторять эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

«Птица»

Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке «п-ф-ф-ф». Повторение 2 раза.

«Весёлые шаги»

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет.

«Трубочка»

Пьем коктейль через трубочку. Выдох носом.

«Дуем на горячий чай»

Вдох носом. Вытянуть губы узкой «воронкой». (Выдох.)

«Надуй шар»

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

«Насос»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая - вверх до уровня груди).

На вдохе вернуться в и.п.; то же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

«Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Лево́й ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка». Повторить 3-6 раз.

«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

«Обнимашки»

Исходное положение: стоя, руки перед собой
На счет 1 – руки — в стороны, вдох; 2 – ребенок обхватывает свои плечи руками, выдох

«Хомячок»

Предложите ребенку изобразить хомячка, надув щеки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье – гарантировано.

«Пружинка»

И П – лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

«Аист»

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторить шесть-семь раз.

«Бегемотик»

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

«Курочка»

Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

«Жук»

Ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

«Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

Упражнение №20 «ЛЫЖНИК»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м»

«Маятник»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

«Гуси летят»

Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

«Семафор»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

«Фокус»

На кончик носа положить ватку широким языком в форме "чашечки", прижатой к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх:

С вами в цирке побывали,

За фокусами наблюдали,

Но и сами мы с усами,

Фокусы покажем маме.

«Насосик»

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

«Паровоз»

Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«Шарик»

Представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

«Лес шумит»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

Выполнение: наклон вправо - вдох. В и.п. - выдох, наклон влево - вдох, в и.п. -

выдох. 5 - 6 раз.

«Травушка колышется»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз.

Выполнение: поднять руки вверх, плавно, покачать кистями рук — вдох, опустить руки вниз — выдох. 4-5 раз.

Поучительные сказки о здоровом образе жизни

«Твой носовой платок»

Однажды утром, когда Маша и Миша пришли в детский сад, воспитательница попросила: «Ну-ка, детки, покажите свои носовые платки». Все быстро вынули из карманов сложенные вчетверо белые, розовые, клетчатые платочки. А Миша долго копался в своем кармане, потом даже вывернул его, и на пол посыпались камешки, бумажки от конфет, колесики от игрушечной машины, и, наконец, последним выпал скомканный шариком носовой платок. Выпал, покатился и закатился за шкаф. - Смотрите, — сказала одна девочка, — платочек обиделся на Мишу и убежал. - Да, — улыбнулась воспитательница, — Мишиному платочку плохо живется в кармане рядом со всяким мусором. И тебе Миша, от этого плохо! Грязным, скомканным платком нос вытирать нельзя. - И рот грязным, скомканным платком закрывать нельзя, — добавила Маша. - А почему надо закрывать рот платком? — удивился Миша. - Потому, что когда ты кашляешь или чихаешь, у тебя изо рта вылетают микробы. Если не закроешь им путь, они разлетятся по комнате, попадут в рот и нос другим детям, и все начнут чихать и кашлять, — сказала воспитательница. - А я вот кашляю и никаких микробов не вижу, — заупрямился Миша. - Это потому, что микробы маленькие-премаленькие, — объяснила воспитательница. - Но я вам сейчас покажу их. - И показала картинку, на которой огромный великан стоял и кашлял, и из его открытого рта вылетали тысячи крохотных злых зверушек-микробов.

Миша очень внимательно рассмотрел их.

А придя домой, попросил у мамы чистый носовой платок. И с тех пор у него платок всегда чистый и аккуратно сложенный.

А у тебя?

«Как Миша и Маша учились мыть руки»

Ребята, вы уже познакомились с Мишей и Машей. Теперь послушайте, как они учились мыть руки. Однажды мама привела их в детский сад. Первый раз в жизни. - Вы сами умеете умываться? – сразу же спросили их детки. - Конечно!—закричали дружно Миша и Маша, помчались к раковинам и включили воду. - Подождите, посмотрите как другие детки будут мыть руки, - сказала их новая воспитательница. Посмотрели Миша и Маша на других деток и сильно удивились. Оказывается, прежде, чем помыть руки надо расстегнуть манжеты и аккуратно закатать рукава. И делали Миша и Маша так же, как все делали. Миша немного провозился с непослушными пуговицами, но, не теряя времени, быстро взял мыло. - Миша, в сухие руки мыло брать нельзя, - деловито заметила новая подружка Соня. – Руки сперва надо намочить. Только воду тоже надо знать как открывать – слишком много воды тебя забрызгает, а слишком мало воды тебе не хватит. Миша покраснел и в знак согласия кивнул головой. Маша засмеялась: - Видишь, дома ты всегда открываешь слишком много воды и всегда обливаешься. Сделав много мыльной пены, Миша и Маша вернули мыло на место и поставили руки под воду. - Ой, забыли помыть же! – воскликнула девочка Соня. - Сейчас мы им поможем и научим правильно мыть

руки, - сказала воспитательница. – Ручки надо хорошо намылить, приложить ладошки друг к другу и хорошо их потереть. А потом помыть со всех сторон, как санки пусть перекатываются с одной горки на другую, то левая скатывается с правой, то правая – с левой. А когда и ладошки и пальчики стали чистыми, пену нужно смыть водой, руки стряхнуть и вытереть чистым полотенцем. С полотенцами тоже вышел конфуз. Миша и Маша схватили то, что было ближе, а оказалось, что у каждого малыша есть свое полотенце. Чтобы полотенца никто не перепутал, у каждого есть своя картиночка. Маше досталась картинка с клубничкой, а Мише – с машинкой. Картинки малышам понравились, скомкав полотенце, они захотели повесить на крючки. Но руки так и остались мокрыми, а полотенца стали некрасивыми и мятыми. Маша хотела вытереть руки о свое красивое платье с оборочками, но увидела, что так никто не поступает. Оказывается, чтобы вытереть руки, девочка Соня брала полотенце, расправляла его и сначала вытирала одну руку, а потом другую, а потом еще и каждый пальчик по отдельности. Каждый пальчик остался чистым и сухим.

Удивились Миша и Маша и сделали точно так же.

А ты, дружок, умеешь правильно мыть руки?

Сказка «Друзья здоровья»

В одном дворе на окраине города жил-был мальчик. У него был лучший друг - Микроб. Целыми днями друзья сидели в комнате перед телевизором.

- Может пойдём погуляем? – спрашивал мальчик.

- Ни в коем случае, - отвечал Микроб – ты, что хочешь заболеть?

- Нет, конечно. А может тогда сделаем зарядку?

- Ну вот еще! Руки ноги заболят. Давай лучше мультфильмы смотреть.

Так проходили дни и недели. Мальчик стал часто болеть и хмуриться. Все стали называть его Слабышом.

Однажды Слабыш сидел около окна и смотрел во двор. Во дворе играл мальчик, который жил по-соседству. Его звали Крепыш. Крепыш был здоровым, умным мальчиком и у него всегда было хорошее настроение. Увидев в окне Слабыша, Крепыш крикнул:

- Здравствуй Слабыш. Выходи со мной погулять.

- Не могу. Я заболел...

- А вот я никогда не болею!

- Как же тебе это удается?

- Мне помогают мои друзья. Если хочешь, я и тебя с ними познакомлю.

- Очень хочу! – сказал Слабыш и побежал на улицу.

Микроб схватил его за руку: - Не пущу! – сказал он, – я же только на минуточку! - ответил Слабыш и выбежал из комнаты.

- Ну и где-же твои друзья? – спросил Слабыш уже стоя рядом с Крепышом – И как они тебе помогают?

- Да вот они!

Рядом с ним действительно стояли три незнакомца.

- Здравствуй Слабыш! Я Солнце.

Ярко в небе я свечу,

Всем дарю тепло.

Все болезни излечу

Вирусам назло!

- А я прохладная Вода.

Здоровья вам желаю.

Я вам не принесу вреда,

Я тело закаляю.

- Я тоже ваш хороший друг,

Гуляйте больше малыши!

Ведь воздух закаляет дух,

Гуляй и носиком дыши!

- А мой друг Микроб говорил мне все наоборот. Значит, он меня обманул, - промолвил удивленный Слабыш, - Я тоже очень хочу с вами дружить. А с Микробом я водиться больше не буду.

Вот и стали Слабыш и Крепыш вместе гулять, делать зарядку и умываться прохладной водой. Вскоре перестал Слабыш болеть, стал крепким и веселым. Стали его называть не Слабышом, а Здоровячком. Микроба они прогнали.

Ребята, а как вы думаете с кем лучше дружить?

Сказка «Ай, да кашка!»

Жили - были два неуклюжих человечка – Толстячок и Хилячок. Один с утра до вечера что-то ел, перекусывал, жевал, заедал. Другой вздыхал, стонал, капризничал и от любой еды отворачивался.

Однажды сидели они на скамеечке, смотрели по сторонам, скучали. Вдруг видят, идет озорной мальчишка – Здоровячок. Песенки напевает, бодрым шагом шагает, мяч покидывает, сам подпрыгивает. Завидно стало Толстячку и Хилячку, что так весело живет Здоровячку. Стали расспрашивать, в чем секрет его силушки, ловкости да хорошего настроения.

Рассказал Здоровячок о необыкновенно вкусной и полезной гречневой каше и чудодейственной силе физкультуры. Стали Толстячок и Хилячок каждое утро делать зарядку, купаться в речке, бегать, прыгать, кувыряться. Стали есть гречневую кашу да нахвалять: «Ай, да каша, сила наша!».

Так два неуклюжих человечка превратились в веселых, озорных мальчишек.



Сказка «Заяц - сладкоежка»

В одном лесу жил необыкновенный заяц. Необыкновенный, потому что все зайцы любили грызть капустные кочерыжки, а этот заяц питался исключительно сладостями. Прибежит в деревню, встанет посреди улицы на задние ноги, начнет кувыряться, кружиться, забавно подпрыгивать. Артист, да и только!

Ребятне и взрослым очень нравился этот заяц. Угощали его конфетами, печеньем, даже варенье наливали в капустный листочек. А он все съест и в лес ускачет.



Так и питался зайка. Стал толстый, неуклюжий, ленивый. Потом и другая беда стала донимать. Заболели у зайца зубы, да так сильно, что не спал он три дня и три

ночи, стонал, слезы лил. Пожалели его другие зайцы, принесли ему много моркови, репы да капусты: «Ешь, зайка, овощи. Они очень вкусные и полезные, потому что в них много витаминов. И помни, не заячьё это дело - конфеты грызть».

Послушался друзей заяц. Стал водичку пить ключевую, есть овес и морковочку, свеклу и капусточку. Больше о больных зубах и не вспоминал!

Тут и сказочке конец, а кто слушал – молодец!

Сказка «Как помирились Морковочка и Кабачок»

Жила - была на одном огороде девица-краса зеленая коса Морковочка. Рядом с ней на парниковой куче рос и толстел Кабачок-боровичок. Оба овоща очень любили, когда хозяйка поливала их из лейки, радовались летнему солнышку, росли и набирались сил. Одно плохо – часто ссорились. Все спорили – кто из них вкусней, нужней да полезней для здоровья.

Морковочка хвасталась: «Я лучше тебя! Я оранжевая, хрустящая, сочная. А сколько во мне витаминов-каротинов! У всех, кто со мной дружит зубки крепкие, здоровые, а зрение распрекрасное. Вот какая я!».

Кабачок ей не уступал. Он громко и важно доказывал своей соседке, что есть блюда из кабачков всем очень полезно и необходимо, ведь кабачок овощ диетический.

Так и спорили они все лето. Пришла осень, стала хозяйка собирать урожай, делать вкусные заготовки на зиму из моркови, кабачков и других овощей. Все ели, радовались, хвалили вкусные овощи и умелые руки хозяйки.

С тех пор Кабачок и Морковочка стали дружить и больше никогда не ссорились, потому что оба они вкусные и полезные!



«Сказочка о доброй капусте»

В давние, давние времена белокочанная капуста была совсем не похожа на нынешнюю. Листочков у нее тогда было мало, росла она как цветок полевой и ничем от других растений не отличалась. Однако среди людей и зверей давно шел слух, что кто ест капусту, тот редко болеет, никогда не толстеет, день ото дня веселеет и что витаминов в ней превеликое множество. Говорили также, что блюда, приготовленные из капусты такие вкусные, что ни в сказке сказать, ни пером описать, только ложку облизать да добавки попросить!

Заторопились все к капусте.

Просят зайцы: «Дай, пожалуйста, листочков капустных!».



Прибежали козочки: «Угости нас, капусточка!». А следом за ними кролики, коровушки, барашки и всякая другая травоядная живность. Пожаловали к капусте за хрустящими кочерыжками деревенские ребята. Всем хотела помочь добрая капуста, всех хотела угостить, порадовать. И стали у нее быстро расти капустные листья, да так много, что стала капуста большая, круглая, хрустящая и сочная.

Все полюбили белокочанную капусту и стали уважительно называть ее Капуста Витаминовна. С тех пор капуста во всех огородах на самом почетном месте растет. Кормит, лечит, угощает да приговаривает: «Приятного вам аппетита!»

Сказка о храбрцах с огородной грядки

В некотором царстве, в некотором государстве был красивый Слад-город. В нем жили король, королева, их маленькая дочка Принцесса и другие жители. Жили все очень весело, ходили друг к другу в гости, угощались конфетами, мармеладом, шоколадом, пастилой и вареньем. В городе пахло сладостями, даже ветер здесь дул ванильный, а дождь шел лимонадный.

Вход в Слад-город охраняли верные стражники: Лучок и Чесночок. Крепкие смелые и сильные защитники не впускали в город болезни, хвори и простуды. Это были настоящие храбрцы с огородной грядки.

Однажды маленькая Принцесса проходила мимо главных ворот города. Ей очень не понравился запах чеснока, а от лука у нее защипало в глазах. Принцесса сердилась, топала ногами, махала руками и требовала, чтобы стражников прогнали. Король так и сделал. Остался Слад-город без верной охраны.

Пришла слякотная осень. На город пошли войска микробов, вирусов и командовала ими злая Инфекция. Они захватили все дома, улицы, и кварталы.

Стали жители болеть, чахнуть, кашлять, чихать и даже температурировать. Заболела и маленькая принцесса. Тогда послал король своих гонцов в далекую деревню на огород, где жили храбрцы - Лучок и Чесночок. Он просил их вернуться и спасти жителей города от беды.

Вооружились храбрцы, и смело встали на защиту Слад-города. Они боролись против каждого вируса, отражали атаки микробов, сражались за каждого жителя, и через несколько дней болезни и простуды отступили.

Король поблагодарил своих спасителей и издал указ, чтобы все жители города всегда выращивали на своих огородах лук и чеснок.

С тех пор в Слад-город Инфекция не приходила. Она больше всего на свете боялась храбрцев с огородной грядки.



Беседа с детьми «Здоровым быть – себя любить!»

Цель: Формирование знаний и навыков о здоровом образе жизни, необходимость заботиться о своем здоровье. Систематизировать знания о полезных и вредных привычках и продуктах питания, о необходимости соблюдения режима дня.

Ход беседы:

Педагог: Сегодня я хочу с вами поговорить о здоровье и о том, что помогает человеку быть здоровым. И начну с таких слов:

«Здравствуй» - люди говорят,

Это слово просто клад!

Здравствуй - значит будь здоров!

И не нужно больше слов!

Если Здравствуй ты сказал,

Ты здоровья пожелал!

Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения.

Педагог: - В старину говорили «Здоровье – дороже золота», «Здоровье – ни за какие деньги не купишь», «Береги здоровье – смолоду». И это действительно так. А о том, как быть здоровыми, сильными, смелыми, выносливыми и веселыми мы сегодня и узнаем.

Сейчас я загадаю вам загадки, а вы дружно отвечайте

- Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной (Еда)

- Будешь правильно питаться, будешь лучше (Развиваться)

- Полезные продукты (Овощи и фрукты)

- Чипсы, жвачка, сухари – это все твои (Враги)

Педагог: – Молодцы, ребята. Правильное питание – это очень важно для здоровья. Я предлагаю поиграть в игру, я буду называть продукты питания, если это полезные – то вы хлопаете, а если вредные – топаете.

(Проводится игра «Топай-Хлопай»)

Педагог: – Ребята, вы отлично справились с заданием. А еще очень важны для здоровья витамины, которые тоже содержатся в полезных продуктах. Послушайте.

- Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше нам.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон.
Хоть и кислый очень он.

Педагог: – Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими, смелыми (предполагаемые ответы детей – заниматься физкультурой, спортом, делать утреннюю зарядку). Правильно, чтобы быть здоровыми, нужно вести подвижный образ жизни. Нам тоже пора сделать зарядку (динамическая пауза- пантомима).

- Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь,
- А теперь, вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?
- Вот скакалки вы берите, через них теперь скачите!
- Взяли обручи, и вот, крутим бедрами, народ!
- Энергичнее крутите, обручи не уроните!
- А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!
- Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

Педагог: – Я загадаю вам еще загадки, и если вы их отгадаете, вы сможете сказать, что еще помогает человеку быть здоровым:

- Ускользает, как живое, но не выпущу его я,
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (Мыло)
- Чистить зубы помогает, на щетинке паста тает,
Ею чистить каждый день, зубы нам совсем не лень (Зубная щетка)
- В ванне вымылся и вот, оно тебя давно уж ждет,
Вытрешься и ты сухой, а оно промокло, ой! (Полотенце)

Педагог: – Так что же нужно делать, чтобы быть здоровыми (ответы детей – следить за чистотой своего тела, часто мыть руки, ухаживать за зубами и т. д.)

Педагог: – Правильно, очень важно следить за чистотой своего тела, соблюдать правила гигиены, быть опрятными. Недаром в пословицах говорится:

- Чистота- залог здоровья
- Чистота – лучшая красота
- Кто аккуратен – тот людям приятен.

Педагог: – Ребята, а как вы думаете, без чего человек не сможет жить (предполагаемые ответы детей – без еды, без воды и др.)

Педагог: – Без еды человек может прожить 5 недель, без воды – 5 дней, а вот без воздуха – не сможет и 5 минут. Недаром говорят- Человек живет, пока он дышит. А каким воздухом полезно дышать (чистым, свежим)

Ребята, а еще для здоровья очень важно соблюдать режим дня. Кто скажет, что это значит (предполагаемые ответы детей)

Правильно, чтобы быть бодрыми, энергичными и веселыми весь день, нужно вовремя ложиться спать, утром делать зарядку, завтракать, заниматься, гулять.

Педагог: – Ребята, я желаю вам быть здоровыми, веселыми, сильными, ловкими!

ТЕМА: «ЗНАКОМИМСЯ СО СВОИМ ОРГАНИЗМОМ».

Задачи: закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании.

Ход беседы.

Педагог: сегодня мы поговорим о нас. Как можно всех нас назвать одним словом? (*Люди*). А одного из нас? (*Человек*). Все люди разные – женщины и мужчины, девочки и мальчики, дети и взрослые. Давайте подумаем, чем же разные люди отличаются друг от друга. Воспитатель показывает картинки с изображениями девочек и мальчиков. Дети рассматривают сначала картинки, а затем – девочку и мальчика из своей группы. Находят отличия в прическах, одежде, чертах лица. Затем рассматривают изображения молодого человека и старого человека, находят отличия в осанке, одежде, прическах. Воспитатель показывает плакат с изображением внутреннего строения человека.

Педагог: мы с вами уже говорили о том, что есть внутри нас, благодаря каким органам мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Какой орган в организме самый главный? (*Сердце*.) Правильно, его еще называют мотором организма. Дети показывают сердце на плакате; сжимают кулак, чтобы определить размер своего сердца; находят примерное месторасположение сердца в своем теле; слушают биение сердца. Воспитатель просит детей попрыгать, а потом еще раз послушать, как бьется сердце. Дети понимают, что после физической нагрузки сердце бьется сильнее, быстрее.

Педагог: благодаря каким органам мы дышим? (*Легким*). Дети находят легкие на плакате, рассматривают их. Затем прикладывают ладони к груди и делают глубокие вдох и выдох; чувствуют, как расширяются и сжимаются легкие. Воспитатель: Какие органы вы еще знаете? Дети рассказывают о желудке, кишечнике, мозге и других органах, находят их на плакате. Воспитатель уточняет и расширяет знания.

Педагог: нужно ли человеку знать о том, как устроен его организм? Зачем ему это знание? Дети рассказывают, педагог дополняет и уточняет. Вместе выясняют, что знания об организме помогают человеку заботиться о своем здоровье.

Педагог: а как мы с вами можем заботиться о своем здоровье? Дети рассказывают. Далее обсуждаются ситуации, неблагоприятные для здоровья, - долгое сидение у телевизора или компьютера, малая подвижность и т.п. педагог поясняет детям: если с детства они будут заботиться о своем здоровье, то обязательно вырастут крепкими, сильными и смогут заниматься любимым делом.

ТЕМА: «МЫ СТРЕМИМСЯ ИМЕТЬ ЗДОРОВЫЕ ГЛАЗА»

Программное содержание: раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира. Закрепить знание о строении глаза, роль витаминов и нетрадиционных методов оздоровления в улучшении зрения. Объяснить значение соблюдения правил гигиены.

Ход беседы.

Педагог: сегодня мы продолжим экскурсию в страну "Познай себя". Прослушайте загадку, и постарайтесь догадаться, о чем мы будем говорить: «Живет мой брат за горой, не встретится со мной?» ...*(Глаза)*.

Закройте глаза, что вы видите? Почему вы ничего не видите? Откройте глаза, что вы видите? Чем вы видите?

Итак, глаза для того, чтобы смотреть, видеть, различать предметы, их цвет, размер, величину. Глаза помогают действовать, мыслить, через Глаза идет сигнал в мозг, в мозге зарождается мысль, фантазия. Давайте на минуту, и мы станем фантазерами. Перед вами нарисованные предметы, дорисуйте, что вы себе воображаете. *(Работа детей)*

Посмотрите на схему, как выглядит наш глаз. Внутри глаза находится маленький кружочек - это зрачок. Зрачок всегда черного цвета. Большой круг вокруг зрачка - радужка, она разного цвета. Закройте и откройте глаза, вы их закрыли и открыли веками. Края глаз покрыты ресницами. Как вы думаете, для чего вам брови, веки, ресницы? Наши глаза все видят, все воспринимают и переживают.

По глазам можно узнать расположение духа человека - печальный, веселый, поэтому говорят: №»Глаза - зеркало души». Художник также был фантазером, но он любил наблюдать. Наблюдая за детьми, он нарисовал портрет Аленки. Посмотрите, какое настроение у девочки? Почему вы так думаете? Какие глаза у девочки? Давайте, развеселим девочку. *(Дети рассказывают смешинки, стихи)*.

Тестирование:

Когда чаще всего отдыхают наши глаза?

- а) когда открытые;
- б) во время сна;
- в) во время гимнастики.

Когда надо носить затемненные очки?

- а) во время дождя;
- б) во время ветра;
- в) в солнечную погоду.

Можно ли размахивать палкой?

- а) можно;
- б) можно, но тупой;
- в) нельзя.

ТЕМА: «ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА»

Программное содержание: уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств. Учить понимать значение определенных частей тела: рук, ног, головы, туловища. Понятно отвечать на вопросы воспитателя. Воспитывать желание вырасти сильными и здоровыми.

Ход беседы.

1) В гости пришла кукла Маша и принесла картинки с изображениями своих подруг. Обратить внимание, что все куклы разные (рост, цвет волос и глаз), предложить найти различия, подвести к выводу: у всех одни и те же части тела (предложить показать их на себе).

2) Вопросы:

- что можно делать ногами, в какие игры играть?
- что делают руками?
- почему руки называют первыми помощниками?
- для чего нужны уши?
- от чего нужно беречь глаза?

3) Рассмотреть фотографии детей разного возраста, обратить внимание на изменение их роста.

Побудить прийти к выводу: чтобы вырасти большим, сильными и здоровыми, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.

ТЕМА: «ЧТОБ СМЕЯЛСЯ РОТОК, ЧТОБ КУСАЛСЯ ЗУБОК»

Цель: учить детей ухаживать за зубами.

Ход беседы.

Педагог: хорошо пережевывать еду может тот человек, у которого здоровые зубы. Расскажите детям о том, как растут зубы, как выглядит здоровый зуб и как больной, что бывает с зубами, если за ними не ухаживать.

Наши зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. Объясните, что на зубах постоянно образуется зубной налет – мягкий, липкий, почти невидимый слой. Показать его несложно. Попросите детей вымыть руки, затем предложите им ногтем осторожно провести по поверхности зуба сверху вниз. Объясните: белое вещество на ногте и есть зубной налет; если мы не будем заботиться о наших зубах, бактерии, которые живут в этом налете, начнут разрушать зуб. Это и будет очень неприятное заболевание – кариес.

Как вы думаете, что нужно делать, если есть больные зубы?

Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будет.

А как можно еще назвать зубного врача? (Стоматолог). А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы здоровы? Даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит

самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить два раза в год. Тогда зубы всегда будут целыми.

А что еще нужно делать, чтобы зубы не болели? Вот главные правила: полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи; чисти зубы утром после завтрака и перед сном; не ешь очень горячую и очень холодную пищу; ешь поменьше сладостей; никогда не грызи твердые предметы.

Зубы нужно чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую, в специальном стаканчике ручкой вниз.

ТЕМА: «ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИНЫ?»

Программное содержание: познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Закрепить понятие о пользе фруктов и овощей. Воспитывать культуру еды.

Материал: Карлсон (игрушка); баночка квашеной капусты; сухофрукты на тарелках – на каждого ребенка; лук, чеснок.

Ход беседы.

Педагог: сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте, кто это? «Смешной человечек на крыше живет. Варенье он любит, конфеты и мед».

Дети: Карлсон!

Педагог: (*выставляет на стол куклу – Карлсона*). Конечно же, Карлсон. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

Карлсон: здравствуйте, ребята.

Педагог: Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

Карлсон (грустно): Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

Педагог: а кушаешь ты с аппетитом?

Карлсон нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все!

Педагог: так, все ясно! У тебя, дорогой Карлсончик, нехватка витаминов.

Карлсон: а что такое витамины?

Педагог: витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас.

Карлсон: а где же я возьму витамины?

Педагог: давайте попробуем помочь Карлсону. Мы ведь знаем, что очень много витаминов.... Дети, где?

Дети: В овощах, ягодах и фруктах!

Педагог: но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины весной?

Дети: можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например лук.

Карлсон лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы текут.

Педагог: в луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук от семи недугов».

Карлсон: надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это: маленький, горький, луку брат.

Дети: чеснок!

Карлсон: да, угадали. А он тоже полезный?

Дети рассказывают о пользе чеснока.

Карлсон: я понял, понял! Теперь буду есть только лук и чеснок.

Педагог: Карлсон, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи. Отгадайте загадку.

Что за скрип, что за хруст? Это что еще за куст?

Как же быть без хруста, если я

Дети: капуста!

Педагог: знаешь, Карлсон, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой. Угощает Карлсона и детей квашеной капустой.

Карлсон: о-о.... Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, торты, пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

много витаминов содержится в сухофруктах.

Карлсон: знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.

Педагог: и не только. Давайте поиграем.

Дети и Карлсон пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают, из каких фруктов они приготовлены.

Карлсон: спасибо, у меня уже очень хорошее настроение! Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и конечно, сухофруктов.

Карлсон благодарит детей и улетает.

ТЕМА: «О ПОЛЬЗЕ ВИТАМИНОВ, И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ ЧЕЛОВЕКУ?»

Программное содержание: дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

Ход беседы.

Педагог: ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (*овощи, ягоды, фрукты*) А почему так полезны овощи, фрукты? (*в них много витаминов*) Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (*Летом, осенью*) Совершенно верно! Осенью поспевают большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели. Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

И так, первый **витамин А** – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Второй **витамин В** – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

Третий это **витамин С** – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Четвертый **витамин D** – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый **витамин Е** – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин Е? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

А теперь, давайте поиграем в игру «**Где ты, витаминка?**» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам.

Игра проводится на ковре. Педагог показывает или называет витамин, дети выбирают, какие продукты образуют данный витамин.

Педагог: ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их (А, В, С, D, E). Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем?

ТЕМА: «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Программное содержание: формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Ход беседы.

Педагог: сегодня я вам предлагаю поиграть в игру «Знатоки», где вы должны будете ответить на вопросы о правильном питании. Занимайте места за круглым столом. Давайте с помощью считалки узнаем, кто первым начнет вращать волчок.

Дети вращают волчок, берут карточку, воспитатель читает вопрос, дети отвечают на него.

Викторина «Знатоки».

- сколько раз в сутки нужно принимать пищу?
- какой режим питания у нас в детском саду?
- какие каши самые полезные?
- назовите самые витаминные продукты.
- что надо есть, если хочешь быть сильным?
- почему пищу надо пережевывать тщательно, большие куски глотать нельзя?
- какие блюда на завтрак готовят вам наши повара?
- какие блюда на обед готовят наши повара?
- какие блюда на полдник готовят наши повара?
- какие блюда на ужин готовят вам родители?

Дидактическая игра «Что это?»

Дети встают в круг. Воспитатель бросает мяч и перечисляет названия продуктов, ребенок произносит обобщающее понятие и бросает мяч обратно.

- конфета, печенье, зефир – это сладости;
- кефир, сыр, йогурт – это молочные продукты;
- буханка, батон, булочка – это хлебобулочные изделия;
- котлета, колбаса, ветчина – это мясопродукты;
- капуста, картофель, морковь – это овощи;
- яблоко, банан, апельсин – это фрукты;
- малина, клубника, черника – это ягоды.

Педагог: ребята, мы сегодня много говорили о питании, вспомните **правила правильного и здорового питания:**

- надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
- есть надо не много, переедание вредно для организма;
- пищу нужно хорошо пережевывать;
- перед едой нужно всегда мыть руки с мылом;

- не забывайте полоскать рот после еды;
 - во время приема пищи не нужно разговаривать;
 - нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время, тогда наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы, и пища будет перевариваться быстрее и приносить больше пользы;
 - нужно помнить, что овощи и фрукты самые витаминные продукты.
- Педагог: что нового и интересного вы узнали? Какие моменты вам больше понравились и почему?

ТЕМА: «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»

Программное содержание: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

Ход беседы.

1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

Вопросы:

- какой из мальчиков вам больше нравится?
- почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
- а другой мальчик кому-нибудь понравился?
- почему не понравился?
- какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?
- что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Педагог: ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего?

- Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу, брожу не по лесам, А по усам, да волосам, И зубы у меня длинней, Чем у волков и у мышей. (*Расческа*).

Дождик теплый и густой, Этот дождик не простой Он без туч, без облаков Целый день идти готов. (*Душ*).

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

Педагог: молодцы! Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д.

2) Предложить выучить чистоговорку: «Мама Милу с мылом мыла»

ТЕМА: «ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!»

Программное содержание: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить названия некоторых видов спорта.

Ход беседы.

1) Показать картинки с изображением разных видов спорта, уточнить, знают ли дети их название:

- какие виды спорта нравятся и почему?
- каким видом хотели бы заниматься?
- какими видами спорта можно заниматься зимой, летом?

2) Чтение стихотворения Т.Волгиной «Два друга».

Пришли два юных друга на речку загорать.

Один решил купаться – стал плавать и нырять.

Другой сидит на камушке и смотрит на волну,

И плавать опасается: «А вдруг я утону?!».

Пошли зимой два друга кататься на коньках.

Один стрелою мчится — румянец на щеках!

Другой стоит растерянный у друга на виду.

«Тут место очень скользкое, а вдруг я упаду?!».

Гроза дружков застала однажды на лугу.

Один пробежку сделал – согрелся на бегу.

Другой дрожал под кустиком, и вот дела плохи:

Лежит под одеялами - «Кха-кха!.. Аппчхи!!»

Вопросы:

- что случилось с этим мальчиком, почему он заболел?
- почему спортсмены реже болеют?
- как называется ваша любимая подвижная игра?

3) Подвести к выводу о пользе физической культуры и необходимости ею заниматься.

ТЕМА: «ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Программное содержание: закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой.

Ход беседы.

Педагог: ребята, подумайте и расскажите, зачем мы занимаемся физкультурой? Что такое физкультура и что такое спорт?

Педагог: кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом? Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым.

Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются физкультурой в зимнее и летнее время.

Рассматривают фотографии из семейных альбомов.

Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы, спартакиады.

Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые».

Дети делятся на 2 команды. Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость.

Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай».

Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д.

ТЕМА: «СПОРТ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ»

Программное содержание: формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни; накопление и обогащение знаний детей об Олимпиаде; совершенствовать знания о различных видах спорта, желание заниматься спортом; развивать познавательный интерес, память, связную речь, умение рассуждать, делать умозаключения; воспитывать целеустремленность, организованность.

Материал: плакаты «*Зимние виды спорта*», дидактическая игра «*Разрезные картинки*», флаг, пять олимпийских колец, фотографии с изображением древнего города Олимпии, фотографии спортсменов.

Ход беседы.

Педагог: ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети: физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Педагог: правильно, ребята. Физкультурой может заниматься и маленький, и большой. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать? *(Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или открытой форточке ит. д.)*

Педагог: какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру? *(Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо учатся).*

Педагог: вы не хотите стать таким ребенком?

Дети: нет!

Педагог: знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов всего мира? *(Главные соревнования у спортсменов называются Олимпийские игры. Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них).*

Педагог: а что же такое – Олимпиада? *(Олимпиада - это всемирные соревнования в различных видах спорта).*

Педагог: ребята, об истории олимпийских игр нам расскажет наш корреспондент – Спорттик.

Спорттик: Олимпийские игры возникли в древности. Их возникновение связано с именем Ифита, владыки края Олимп. В годы его правления постоянно шла война с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартанцам сложить мечты и, заключив мир, устроить в честь этого события состязание атлетов.

Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований.

(Дети слушают сообщение о появлении олимпийских игр в древнем городе Олимпии, рассматривают фотографии сохранившихся храмов и стадионов.)

Спорттик: прошли тысячи лет, разрушились древние города, но Олимпийские игры возродились. Современные олимпийские игры придумал и возродил Пьер де Кубертен. Пьер де Кубертен придумал девиз Олимпийского движения «*Быстрее, выше, сильнее!*» и эмблему Олимпиады – пять переплетенных колец.

Педагог: Ребята, что означают кольца на олимпийском флаге? *(Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку).*

Педагог: Олимпийские игры – важнейшее событие для миллионов болельщиков. Современный мир должен быть благодарен древней Олимпии, где тысячи лет назад зародилась эта прекрасная традиция праздников спорта и мира. О такой благодарности свидетельствует обычай зажигать олимпийский огонь именно в Олимпии возле сохранившихся колонн храма Геры и оттуда доставлять его к месту проведения новой Олимпиады.

Педагог: для спортсмена олимпийская медаль – самая главная награда в жизни. За каждой из них, будь то золотая, серебряная или бронзовая, - тяжелый труд ежедневных многочисленных тренировок; упорство, сила воли, трудолюбие... Ребята, а как же стать таким спортсменом и поехать на Олимпийские игры? *(Чтобы стать спортсменом и поехать на Олимпийские игры нужно заниматься спортом, делать зарядку, закаливаться, воспитывать силу воли и т. п.)*

Педагог: молодцы, ребята, я верю, что из вас вырастут настоящие олимпийцы!

Физкультминутка:

Мы на плечи руки ставим, начинаем их вращать,
Так осанку мы исправим раз, два, три, четыре, пять.
Руки ставим перед грудью, в стороны разводим
Мы зарядку делать будем при любой погоде.
Руку правую поднимем, а другую вниз опустим,
Мы меняем их местами плавно двигаем руками.
А теперь давайте вместе пошагаем все на месте!

итак, мы говорили, что Олимпиады бывают зимние и летние. Наша страна готовится встретить спортсменов всего мира на зимней Олимпиаде в городе Сочи в 2014 году.

Воспитатель. Какие же виды спорта являются зимними?

Дидактическая игра «Разрезные картинки»

дети делятся на команды и получают конверт с заданием.

Педагог: молодцы, ребята! Вы как настоящие тренеры подготовили своих лыжников к соревнованиям!

ТЕМА: «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ - ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА»

Программное содержание: прививать интерес к физической культуре, укреплять физическое и психическое здоровье детей, воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности.

Ход беседы.

Педагог: основа спорта – физкультура.

Смысл физической культуры – красота мускулатуры,

И здоровье организма – чтоб легко идти по жизни! Трудно не болеть, держаться?

Надо физкультурой заниматься!

Сон, прервать пораньше сладкий, утром делать всем зарядку!

Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт».

Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети: физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Педагог: физкультурой может заниматься и маленький, и пожилой. Спортом же занимаются, самые сильные, крепкие, здоровые люди. Физкультурой занимаются все люди, стремящие к укреплению и сохранению своего здоровья через здоровый образ жизни. Вот и вы в детском саду занимаетесь физкультурой, чтобы стать крепкими, ловкими, быстрыми, здоровыми. Если постоянно, правильно, а главное с желанием и любовью заниматься физическими упражнениями, то можно будет заниматься и спортом, потому что каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Мы говорили о качествах спортсменов, а что же необходимо делать, чтобы стать здоровыми и спортивными?

Дети: каждое утро делать зарядку, выполнять физические упражнения не только в спортивном зале, но и на прогулке, в выходные дни дома.

Педагог: Как вы думаете, люди занимающиеся физкультурой отличаются от тех, кто ее не любит? Какими бывают дети, которые не любят физкультуру, зарядку?

Дети: они грустные, слабые, часто болеют.

Педагог: правильно, фундамент физического здоровья закладывается в детстве. Вы с детства приобретаете полезные привычки культурно-гигиенических навыков, регулярно занимаетесь физической культурой, придерживаетесь режима дня, это поможет в дальнейшем вам, дети, стать спортсменами, чемпионами, но благодаря этому вы еще приобретете упорство, настойчивость, последовательность. Интерес к физическим упражнениям, подвижным играм также предупреждает нарушение осанки, укрепляет весь организм, оказывает влияние на нормальный рост и развитие. *(Показ фотографий, карточек, иллюстраций, где дети выполняют различные упражнения с физ. оборудованием).*

Педагог: какие вам упражнения больше нравятся, какие основные виды движений, какие подвижные игры? *(Ответы детей)* Я предлагаю вам раскрасить иллюстрации с изображением спортивных игр и упражнений, вы выберете одну с тем видом спорта, какой вам больше нравится. *После раскрашивания, каждый рассказывает о виде спорта, который он раскрасил,*

чем этот вид спорта ему нравится, какие физические качества необходимо развивать для этого вида спорта?

ТЕМА: «НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ»

Ход беседы.

Программное содержание: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Уточнить, какую пользу приносит утренняя зарядка и режим дня.

Здравствуйтесь, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня. Начнем с зарядки. Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.

Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

«Утренняя зарядка»

- Пролетела ночка, с добрым утром, дочка!

В доме солнечно, светло, иней опушил стекло -

Это Дедушка Мороз нам принес букеты роз.

Просыпайся, поднимайся, застилай свою кроватьку,

Вместе сделаем зарядку! Руки вверх, руки вниз,

На носках приподнимись, повтори наклон раз пять,

А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводится зарядка в детском саду.

Педагог собирает ребятшек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате. На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий зеленую лесную поля. Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

ТЕМА: «ВРАЧИ — НАШИ ПОМОЩНИКИ»

Программное содержание: познакомить детей с профессией врача и медицинской сестры; учить детей не бояться врача, самому оказывать помощь; закрепить понятие ценности здоровья, желание быть здоровым; развивать наблюдательность.

Оборудование: карточки с изображением врачей; медицинские инструменты.

Ход беседы.

Педагог: ребята, я предлагаю вам отгадать загадку, чтобы понять, о чем сегодня мы будем говорить. Загадка:

Кто пропишет витамины? Кто излечит от ангины?

На прививках ты не плач – Как лечиться, знает (*врач*)

Педагог: верно, это врач, мы с вами поговорим о наших помощниках – врачах. Это очень важная и необходимая работа. Если бы не было врачей, люди бы часто болели и могли умереть от разных болезней. Врачи бывают разные. А сейчас я проверю, каких врачей знаете вы (предоставлены карточки с изображением врачей).

Как называется доктор, который лечит детишек? (ответы детей)

Как называют врача, который лечит зубы? (ответы детей)

Врач, который лечит уши, горло и нос? (ответы детей)

Доктор, который лечит глаза? (ответы детей)

Ребята, сейчас я вам предлагаю поиграть в игру.

«Угадай, чей инструмент?»

У меня на столе лежат несколько предметов, которые принадлежат докторам: терапевту, окулисту и лору. Ваша задача определить хозяина этих предметов (играют два игрока, стоят трое детей переодетых в докторов, игроки вручают каждому доктору свой инструмент).

Педагог: дети, а каких еще вы знаете медицинских работников? (Ответы детей). Верно. Давайте отгадаем загадки о том, что нам нужно делать, что - бы не болеть и о наших помощниках.

Хоть ранку щиплет он и жжёт, отлично лечит — рыжий... (*Йод*)

Для царапинок Алёнки полный есть флакон... (*Зеленки*)

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины... (*А, В, С*)

Очень горький — но полезный! Защищает от болезней!

И микробам он не друг – потому что это - (*Лук*)

Не везёт сегодня Светке - врач дал горькие... (*Таблетки*)

Чтобы не был хилым, вялым, не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке, делай каждый день... (*Зарядку*)

Объявили бой бактериям: моем руки чисто с... (*Мылом*)

Спала, чтоб температура вот вам жидкая... (*Микстура*)

Педагог: ребята, вы молодцы! Я надеюсь, что вы будете беречь свое здоровье и все – же, как можно меньше болели и обращались к врачу.

ТЕМА: «ЗАЧЕМ ДЕЛАЮТ ПРИВИВКИ»

Программное содержание: расширять представление дошкольников о значении прививок. Учить анализировать, устанавливать простейшие причинно – следственные связи; делать обобщения; отвечать на вопросы. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: предметные картинки, иллюстрации с изображением труда медицинских работников.

Предварительная работа: экскурсия в медкабинет, наблюдение за работой медсестры, рассматривание иллюстраций по теме.

Ход беседы.

Педагог: ребята, как вы думаете, что такое прививка? (ответы детей). Прививки — вещь, конечно же, очень неприятная. Все их боятся и стараются любыми путями избегать.

Прививки люди стали проводить относительно недавно, а раньше без них человечеству было очень плохо. А почему людям без прививок было плохо? Как вы думаете? (ответы детей). По всему земному шару то в одном, то в другом месте вспыхивали тяжелые заболевания, нередко приводящие к смерти многих тысяч людей.

Самым неприятным было быстрое распространение этих заболеваний, которое сейчас называется эпидемией. Стоило заболеть хотя бы одному человеку, как болезнь в считанные дни или даже часы охватывала все селение или город, а потом иногда переходила и в другие страны. От таких страшных заболеваний, как чума и холера, часто полностью вымирали целые города. Люди не могли найти спасения от этих болезней.

Одним из самых частых заболеваний до начала прошлого века была натуральная оспа. Это очень тяжелая болезнь, при которой все тело покрывается волдырями. Правда, заболевшие оспой иногда, хотя и редко, выживали и выздоравливали, но на их коже навсегда оставались следы от волдырей. Зато эти люди никогда больше не заражались оспой, то есть становились невосприимчивыми к ней.

В конце XVIII века простой английский врач Эдуард Дженнер открыл способ предупреждения оспы. Дженнер был сельским врачом и заметил, что доярки почти не болеют оспой. Также он установил, что на вымени коров часто возникают волдыри, которые называют «коровьей оспой».

Дженнер решил, что при дойке этих коров работницы невольно втирали в трещины на коже рук содержимое этих волдырей и заболевали оспой в незаметной, легкой форме. Но после этого они становились невосприимчивыми к страшной натуральной оспе. Дженнер решил таким образом делать прививки и другим людям.

- Ребята, как вы думаете, в те далекие времена люди сразу согласились делать эти прививки? (ответы детей).

- Верно. В те времена никто не понимал необходимости этой процедуры, более того — почти все встретили это великое открытие с большим сопротивлением. Люди думали, что после прививки у них вырастут рога и копыта. Но постепенно оспопрививание стало распространяться по всем странам мира. А вскоре после этого стала развиваться наука об иммунитете, то есть невосприимчивости организма к тому или иному инфекционному заболеванию. Ученые установили: иммунитет объясняется тем, что в крови образуются особые защитные вещества, которые убивают микробов — возбудителей болезни. Иммунитет бывает врожденным или приобретенным (именно приобретенный иммунитет возникает у человека после прививки или перенесенной болезни).

За годы развития науки об иммунитете люди стали применять прививки и от других страшных болезней - дифтерии, кори и т. д. Человеку вводят в организм либо сильно ослабленных возбудителей этих болезней (или их токсины), либо специальные сыворотки. Благодаря этому через некоторое

время человек становится неуязвимым для болезни, а если все-таки заболевает, что бывает очень редко, то совсем в легкой форме.

Итог беседы.

ТЕМА: «НЕ ЕШЬ СНЕГ И СОСУЛЬКИ!»

Цель: дать знания о том, что сосульки снег могут быть опасны для человека (если облизывать или есть можно заболеть ангиной);

Ход беседы.

Педагог: что значит быть здоровым? (*значит быть сильным, бодрым, энергичным, не болеть*). Как мы должны заботиться о своем здоровье? (*закаляться, заниматься спортом*)

Педагог: а сейчас я предлагаю вам послушать сказку о простуде.

В морозном царстве, в морозном государстве жила-была Простудная королева. У неё были длинные белые волосы, снежные ресницы, а сама она состояла из льда. Королева была злая, потому что у неё вместо сердца был холодный ледяной кристалл. Рядом со снежным государством стоял маленький городок. Там жил мальчик по имени Слава.

Однажды мальчишки позвали его играть на улицу, и между ними завязался спор: сможет ли Слава сходить в царство Простудной королевы и не заболеть? Славику не хотелось проигрывать спор, и он пошёл.

Когда он очутился в царстве, сразу увидел Простудную королеву. Хитрая королева стала предлагать ему фруктовые вкусные сосульки. Слава не удержался и съел несколько штук. На следующий день он заболел ангиной: у него была высокая температура, болело горло и совсем пропал голос.

После этого случая Слава сделал вывод: нельзя есть фруктовые сосульки

Педагог: «Первый снег во дворе, он похож на сахар, наверное, такой же сладкий и вкусный, я его попробую» и «Висят сосульки, как леденцы. Что ты сделаешь, попробуешь, такой леденец?»

Педагог: послушайте стихотворение.

Я вам расскажу, ребята, умные школьники и дошколята
Здоровье свое всегда берегут, снег, и сосульки в рот не берут!
С крыши свесилась сосулька, с виду вкусный леденец!
Заработает ангину. Если съест ее глупец!

Педагог: а сейчас мы проведём опыт со снегом (сосулькой), растопим снег (сосульку), а полученную воду процедим через ватный или марлевый фильтр (*побудить детей дать оценку опытнической деятельности и самостоятельно сделать вывод*).

ТЕМА: «НЕ ИГРАЙ С БРОДЯЧИМИ ЖИВОТНЫМИ!»

Программное содержание: разъяснить детям, что контакты с животными иногда могут быть опасными для жизни и здоровья; учить заботиться о своей безопасности, воспитывать любовь к животным.

Ход беседы.

Педагог: ребята, отгадайте загадки:
«Мордочка усатая, шубка полосатая, часто умывается, а с водой не знается»
(Кошка).

«Гладишь - ласкается, дразнишь - кусается» (Собака).

Педагог: иногда, когда вы играете во дворе своих домов, к нам приходят собаки или кошки. Мы, конечно же, все любим животных, заботимся о них, знаем, как с домашними животными обращаться, что они любят. Но мы не знаем, чьи эти животные. Скорее всего, они бездомные.

- А можно ли трогать, брать на руки чужих или бездомных собак и кошек? Почему?

Да, вы правы. Нельзя! Они могут оказаться агрессивными, бешеными. Уличные кошки и собаки могут быть больны чем-то заразным. Их можно и нужно кормить, но гладить и играть с ними опасно. Тем более нельзя дразнить и мучить животных. Важно помнить, что животные наиболее агрессивны во время еды и когда около них находятся их маленькие детеныши.

Педагог: давайте представим, что у нашего подъезда жалобно мяукает котенок. Что делать?

Педагог: послушайте стихотворение.

Мяукает у дерева незнакомая кошка, налью молока я бедняжке немножко.

Но трогать руками котенка не буду, что мама сказала,

Зверей не бери, от них мне поверь, легко заразиться. Придется в больнице долго лечиться!»

Педагог: запомните ПРАВИЛА!

- не убегайте от собаки на улице. Собаки преследуют убегающих.
- не гладьте незнакомых животных и не берите их на руки! Они могут оказаться больными, заразными, у них могут быть клещи или блохи или они могут неправильно среагировать на вашу ласку и укусить без предупреждения.
- не смотрите пристально собаке в глаза, она может принять этот взгляд за вызов.
- если вы встретитесь с собакой в узком проходе или проулке, уступите ей место, встаньте боком к собаке.
- не трогайте чужую кошку или собаку. Даже при хорошем отношении с твоей стороны они могут чего-то испугаться и в целях самозащиты оцарапать или укусить.
- не целуйте животных (они часто роются в земле и у них на морде много микробов)
- не дразните животных (они могут терять терпение и укусить);
- не подходите к ним сзади.
- не будите спящих животных.

ТЕМА: «ЗИМОЙ НА ГОРКЕ»

Программное содержание: учить детей подчиняться правилам поведения при катании с горки; развивать выдержку и терпение- умение дожидаться своей очереди; выработать желание избегать ситуаций опасных для здоровья.

Ход беседы.

Педагог: нашу беседу давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима – замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, лёгкий мороз, движения на воздухе – хорошая закалка. Ещё вчера тропинки и дорожки были грязными, чёрными (недаром ноябрь называют «чёрнотропом»), деревья стояли грустные, потемневшие от густой влаги, висящей в воздухе.

А сегодня всё преобразилось! Стало праздничным, светлым и нарядным! Выпал первый снег. Три берёзки у входа в парк напоминают сейчас белых пышногривых лошадок.

После снегопада воздух особенно чистый, и можно отправляться кататься с горы на санках.

«Сани»

Мчатся мои сани быстро с горки сами.

Ветер дует мне в лицо и свивает снег в кольцо!

Катаясь на санях, легко развивать ловкость, сноровку, быстроту и координацию движений.

Можно поиграть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту, достать флажок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч. И всё это на ходу!

Педагог: давайте вместе назовём ваши любимые зимние игры и забавы. (*Катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей*). Верно! Поговорим о катании на лыжах. Есть ли у вас лыжи? (*да*) Что вы предпочитаете: кататься с горок или бежать на лыжах по ровной местности? (*кататься с горок*)

Я думаю, что вы уже умеете бежать на лыжах, т.е. делать длинные скользящие шаги. Бег на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно совершать лыжные прогулки, у вас быстрее подрастут и окрепнут руки, станут длиннее сильнее ноги.

Отталкивайтесь сильнее то правой, то левой ногой, сгибая ноги в коленях. Палки помогут вам скользить и выработать ритмичность движений

Многие ребята любят съезжать на лыжах с горок. Съезжая с горы, нужно научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы лучше наклонившись вперёд, а палки держать сзади. Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то постарайтесь падать на бок.

Педагог: запомните ПРАВИЛА!

- кататься на горке только на санках-ледянках, а не на обычных санках;
- подниматься на горку только по ступенькам;
- не подниматься по скользкому скату горки и с боков;
- не кататься стоя, а только сидя;
- не толкать, не цепляться за товарищей;
- соблюдать очередность;
- не спрыгивать с горки;
- не стой на верхней площадке, а сразу садись и осмотри;

- не поднимайся на горку и не катайся с игрушками и с предметами в руках;
- прокатился, быстрее вставай и уходи, т.к. следом за тобой скатится другой и может сбить тебя;
- не спускайся с горки, пока не встал и не ушел с дороги предыдущий ребенок;
- не балуйся, не борись, не подставляй ножку ни на горке, ни около горки;
- не сбегай по скату;
- не кидайся снегом в сторону горки.

ТЕМА: «КАК СЕБЯ ВЕСТИ В ГРУППЕ»

Программное содержание: воспитывать у детей правила поведения и общения в помещении. Развивать умение подчиняться правилам безопасности, желание беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

Ход беседы.

В группу приходит игрушка (кукла, мишка, зайчик). Педагог обыгрывает ситуации:

- пока он/а «бежит» (а не идет) ударяется об угол стола;
- затем спотыкается об брошенную игрушку;
- захотел/а достать со шкафа предмет, залез на стул и упал;
- чуть не залез/ла на окно, увидев там собачку (игрушку);
- когда её/его посадили на стул, он сидит и раскачивается.

С детьми обсудить все эти ситуации, (педагог объясняет детям, что Мишка - мягкий, а если бы с детьми случилось такое, пришлось бы вызвать врача скорой помощи по телефону 103), объяснить Мишке, что он делал не правильно, почему себя так вести нельзя, а как правильно себя вести (озвучить ПРАВИЛА) и показать картинки.

- Привести детей к мысли, что **НАДО** подчиняться правилам безопасности, т.к. это нужно для сохранения жизни и здоровья- своего и других людей!

- Разбросанные игрушки могут послужить причиной падения, ушиба.
- Порядок в группе не только для чистоты, но и для безопасности!
- Нельзя залезать на подоконник, стол и шкафы.
- Если не можешь достать, попроси воспитателя!
- Очень опасно бегать по группе, спальне и приемной: острые углы мебели могут стать причиной травмы, столкнувшись с другим ребенком можно получить сильный ушиб!

- Не бери мелкие игрушки в рот - ты можешь нечаянно проглотить их и подавиться!

- Раскачиваться на стуле нельзя! Потеряв равновесие, ты упадешь и ударишься!

- Во время игр с водой следи, чтобы вода не попала на пол.
- Мокрый пол очень скользкий, поэтому опасен для тебя!
- Во время приема пищи не разговаривай, тщательно пережевывай пищу!

- Обувь всегда должна быть застегнутой и удобной, без длинных шнурков!
- Приносить в детский сад жевательную резинку запрещено во избежание несчастных случаев!

ТЕМА: «ТРАВМА: КАК ЕЕ ИЗБЕЖАТЬ?»

Программное содержание: продолжать учить оказывать посильную помощь при травме; воспитывать чувство милосердия и сострадания; учить правильно вести себя дома и на улице; избегать получения травмы.

Ход беседы.

Дети рассматривают плакаты и иллюстрации, демонстрирующие оказание первой помощи при травме. Пытаются понять, что произошло с человеком в каждом конкретном случае, как и почему человек получил травму. Дети вспоминают аналогичные случаи из своей жизни: рассказывают, как были получены травмы; рассуждают, можно ли было избежать травмирования. Затем заводится разговор об общей осторожности, соблюдении правил безопасности дома и на улице. Дети должны понимать, что часто человек сам бывает, виноват в том, что с ним происходит. Целесообразно наибольшее внимание уделять примерам из жизни детей (разбил коленку или нос, посадил занозу в палец, ударился, упал и т.п.) Важно объяснять детям, что в случае травмы следует немедленно попросить о помощи взрослых. Но в некоторых случаях можно и самим попытаться что-то сделать. Например, к обычной царапинке прикладывают чистый носовой платок или лист подорожника. Игра «Помощь при травме» с карточками или предметами. Дети выбирают «травмированного» (рисунок, игрушку) и оказывают ему помощь. Попутно рассказывают, что и как они делают.

ТЕМА: «ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ!»

Программное содержание: познакомить детей с лекарственными растениями. Развивать познавательный интерес. Воспитывать у детей бережное отношение к растениям.

Ход беседы.

Педагог: Ребята, как вы думаете, что такое лекарственные растения? *(Это растения, которыми пользуются, при лечении разных болезней).*

Все травы – лекари - душица, и зверобой, и медуница,

И земляника, и черника, и брусника с голубикой.
 Чистотел, полынь, калина, лен, календула, крапива.
 Травы, где найти такие, знают жители лесные.
 Вот о чем они для нас, поведут сейчас рассказ.

Ребята, а вы знаете, что кроме лекарств, при болезнях, можно еще лечиться другими средствами. Все наши болезни можно лечить лечебными травами и растениями. Многие из них вам знакомы, они растут рядом с вами. А давайте мы с вами вспомним, какие мы знаем лекарственные растения *(Ответы детей).*

Педагог: а теперь, предлагаю вспомнить «Правила сбора лекарственных растений».

Дети называют:

- нельзя собирать растения возле автомобильных и железных дорог.
- нельзя собирать растения в сырую, мокрую погоду, лучше это сделать днем, когда сухо и ясно.
- нельзя пробовать растения на вкус.
- нельзя рвать много растений.
- собирать лекарственные растения надо каждый вид отдельно.
- после сбора лекарственных растений надо тщательно вымыть руки.

Педагог: ребята, а вы знаете, что многие лекарственные травы добавляют в чай. Мы с вами в конце нашего занятия тоже попьем вкусного чайку. А пока предлагаю послушать ваши домашние задания. Помните, вам дома нужно было подготовить загадку и небольшой рассказ об одном лекарственном растении. Информацию можно было брать из книг, интернета и т. д. Отгадайте загадки.

На лугах, полях растёт, цветом розовым цветёт,
Заварить им можно чай, ты мне быстро отвечай!

Что за травка? (*Иван-чай*).

Иван – чай – целебное растение. Цветет красными, фиолетовыми, белыми, розовыми цветами, соцветия собраны в кисти. Из него готовят настойки, целебные отвары и мази. Это растение – отличный медонос.

Белый горошек, на зелёной ножке,

Зреет, раскрывается, колокольчик превращается! (*Ландыш*)

Ландыш – очень ценное растение. Его капли применяют при болезнях сердца. Ландыш занесен в Красную книгу.

Пряность это и приправа, чай с ней удался на славу,

Догадаются ребята, ну, конечно, это... (*Мята*)

Мяту добавляют в чай. Настойки мяты обладают болеутоляющими и успокаивающими свойствами. Мята – это настоящая кладёз лечебных свойств. Обладая приятным ароматом, охлаждающими вкусовыми качествами и многочисленными лечебными свойствами, мята является одним из самых универсальных растений в царстве трав. Название «мята» происходит от греческого слова «мент», прохлада. Прохладная трава способна освежать воздух, полость рта, улучшает пищеварение.

Что за странные цветки под названьем Нюотки?

Так похожи на ромашки – все в оранжевых рубашках. (*Календула*)

Лекарства из календулы применяют для полоскания горла при ангине и стоматите.

Календула прекрасное средство при кашле, еще ее используют при ожогах, ушибах.

Жёлтый глаз из-под земли, первым дарят нам они.

Как их правильно назвать, если им земля, как мать? (*Мать-и-мачеха*)

Мать – и – мачеха помогает при кашле, применяют для улучшения зрения. У этого растения полезны и цветки, и листья.

Физкультминутка

«Одуванчик».

Одуванчик, одуванчик! (Приседают, потом медленно встают)

Стебель тонкий, как пальчик. (Поднимают руки вверх)
Если ветер быстрый-быстрый (Разбегаются в разные стороны.
На поляну налетит, все вокруг зашелестит. (Говорят «ш-ш-ш-ш-ш»)
Одуванчика тычинки, разлетятся хороводом. (Берутся за руки и идут по кругу)
И сольются с небосводом.
Будешь бодрый, молодой.

Педагог: а еще из целебных трав можно приготовить вкусный салат. Вот, например из одуванчика. Это тоже лекарственное растение, улучшает состояние организма.

Для приготовления салата, нам потребуется:

- 100 гр. листьев одуванчика;
- 90 гр. зеленого лука;
- 25 гр. петрушки;
- 15гр. растительного масла;
- 1 яйцо;
- соль, уксус, перец по вкусу.

Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 30 мин., затем измельчить. Нарезанные петрушку и зеленый лук соединить с одуванчиками, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать, украсить вареным яйцом.

Педагог: перед вами на столах расположены листики и цветочки, приглашаю вас к столам, вы должны взять по одному растению и назвать это растение. А в выходные дни или когда пойдете домой, посмотрите вокруг, может вы увидите, и узнаете, эти растения на улице. *Дети берут со столов растение, нюхают его, осматривают со всех сторон. Дают свои ответы.*

Педагог: кроме растений, которые мы сегодня вспомнили, есть еще много других полезных и нужных всем нам растений. А сейчас все на чаепитие и попробуйте догадаться с каким лекарственным растением вы пьете чай. Всем приятного чаепития.

ТЕМА: «ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА БЕРЕЗЫ»

Программное содержание: формировать представления о пользе и целебных свойствах березы. Активизировать внимание и память детей. Воспитывать любовь к природе

Ход беседы.

Педагог: растительный мир Земли очень разнообразен. Что относится к растительному миру? Дети. Деревья, кустарники, травы, цветы. *Педагог выставляет на мольберт картинку с изображением леса.*

Что дают человеку растения? (*Пищу, дрова, бумагу, лекарство*). Растения дают нам строительный материал (доски), топливо (дрова), материал (сырье) для производства бумаги, лекарства, мебели, корм для скота, пушнину; грибы, ягоды, орехи. *Педагог предлагает детям познакомиться с картинками, лежащими на столе, и выставить соответствующие на мольберт.*

Растительный покров важен для человека еще и потому, что он играет лечебную и оздоровительную роль. На природе мы прекрасно отдыхаем, восстанавливаем свои силы, укрепляем здоровье, дышим чистым воздухом. Как

вы думаете, почему в лесу дышится легче? (*Там нет машин. Там воздух чистый*). Растения поглощают углекислый газ и другие вредные вещества из воздуха, а выделяют кислород. Одно дерево выделяет за сутки столько кислорода, сколько необходимо для суточного дыхания трем людям. Сегодня мы поговорим об одном хорошо знакомом вам дереве.

Отгадайте старинную народную загадку. Стоит дерево, цветом зелено. В этом дереве – четыре угодья: первое – больным на здоровье, второе – людям колодец, третье – от тьмы свет, а четвертым – старым (дряхлым) пеленанье.

Педагог: правильно, это береза. Чем полезна береза для человека? Дети. Береза дает человеку дрова, березовый сок и бересту. Педагог. Давайте вспомним загадку. «В этом дереве четыре угодья» - это четыре пользы, которые дает людям береза. Первая польза – «больным на здоровье» - это париться в бане березовым веником, готовить лекарство из почек. Как и в старину, в настоящее время также готовят лекарства из березовых почек и бересты, а березовыми веничками парятся в банях – болезнь выгоняют.

Педагог показывает детям пачку с березовыми почками. Предлагает взять в руки несколько почек и рассмотреть их. Вторая польза – «больным на здоровье» - это утолять жажду березовым соком. Некопанный колодец – это сладкий и целебный березовый сок, которым весной дерево угощает и людей, и лесных обитателей. Вот как об этом написал один писатель Л.Сонин: «Звери и птицы с удовольствием пьют березовый сок. Дятел, пробив острым крепким клювом кору, лакомится живительной влагой. Улетит дятел – слетятся к березе синицы, зяблики, малиновки. Любят сладкие березовые слезы медведь, глухарь, муравьи, бабочки лимонницы и крапивницы».

А поэтесса Т.А. Шорыгина написала красивое стихотворение «Березовый сок».

На березе поутру дятел продолбил кору.

Льется на песок золотистый сок, А лесной народ сок душистый пьет.

Дятел длинным языком капли сока лижет,

Бабочка уселась ниже – пьет прозрачным хоботком.

Муравьи и мошки по березе гладкой ползут, как по дорожке,

За капелькою сладкой. Всех береза напоила, сладким соком оделила!

Третья польза – «от тьмы свет» - это освещать жилище лучиной, печь топить березовыми дровами. В старину в деревнях темными долгими вечерами при свете березовой лучины (тогда не было электричества) женщины занимались рукоделием: пряли, ткали, шили, вышивали. Четвертая польза – «дряхлым пеленанье» - значит связывать берестой разбитые горшки, ремонтировать прохудившиеся лукошки, корзинки. Бересту вы уже видели и знаете, какая она на ощупь. Видите, какое щедрое и доброе дерево береза!

Мы говорили о пользе этого замечательного дерева. Назовите, какими же целебными и полезными свойствами обладает береза?

ТЕМА: «ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ»

Программное содержание: воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять

и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

Ход беседы.

Педагог: Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здраваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку. Опишите здорового человека. Какой он? *(Ответы детей.)* Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. *(Ответы детей.)* Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? *(Ответы детей.)*

Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. *(Ответы детей.)* Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? *(Ответы детей.)* Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого? *Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.*

Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? *(Ответы детей.)* Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

ТЕМА: «РЕБЕНОК И ЗДОРОВЬЕ»

Программное содержание: формировать первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу.

Ход беседы.

1) Поговорить о здоровье, выяснить, как дети понимают слово «здоровье»:

- здоровье – лучшее богатство;
- здоровому – все здорово.

2) Внести куклу-мальчика небрежно одетого. Обратит внимание на то, что, одеваясь таким образом можно навредить своему здоровью.

3) Разобрать ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье (как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться; как спускаться по лестнице; как одеваться, собираясь на прогулку).

Чтение стихотворений – советов.

ТЕМА: «КАК Я БУДУ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ»

Программное содержание: закрепить понимания о здоровом образе жизни. Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры, воспитывать уважение к людям этих профессий. Повторить пословицы о здоровье.

Ход беседы.

- Как вы себя сегодня чувствуете?
- Кто в детском саду заботится о вашем здоровье?
- Как вы сами можете помочь себе быть здоровыми?
- Быть здоровым хорошо или плохо?

Обобщить ответы детей, повторить знакомые пословицы о здоровье.

ТЕМА: «НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»

Цель: формировать в сознании детей желание заботиться о своем здоровье.

Ход беседы.

Воспитатель: Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Педагог поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребёнка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся и обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг – это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идём быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны вперёд, назад, вправо и влево, берём мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми?

Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных сосновых и еловых борах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижёт ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне – горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи – грязнули. Как вы считаете, заботиться ли этот человек о своём здоровье?

Верно! Не заботиться!

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней – желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют – «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья».

Я знаю немало ребяташек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определённый биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли ещё об одном нашем преданном друге – о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы и сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные весёлые игры на улице.

А зимой, когда всё белым – бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть – буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой, с обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой. Буду сильным, крепким!

Педагог: ответьте на вопросы:

- каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
- какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
- делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
- почему грязнули и неряхи часто болеют?
- соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
- что дарит нам движение?
- какие подвижные игры тебе нравятся?
- почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Педагог: предлагаю вам отгадать загадки.

Его бьют, а он не плачет, только прыгает и скачет. *(Мяч)*

Высоко волан взлетает, лёгкий и подвижный он..

Мы с подругой играем на площадке в ...*(Бадминтон.)*

Стоят игроки друг против друга, сетка меж ними натянута туго,

Бьют по мячу и красиво, и метко, и оживает в руках их ракетка

(Теннис)

ТЕМА: «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ – СЕБЯ ЛЮБИТЬ»

Программное содержание: формирование знаний и навыков о здоровом образе жизни, необходимость заботиться о своем здоровье. Систематизировать знания о полезных и вредных привычках и продуктах питания, о необходимости соблюдения режима дня.

Ход беседы.

Педагог: сегодня я хочу с вами поговорить о здоровье и о том, что помогает человеку быть здоровым. И начну с таких слов:

«Здравствуй» - люди говорят, это слово просто клад!

Здравствуй - значит будь здоров! И не нужно больше слов!

Если «Здравствуй» ты сказал, ты здоровья пожелал!

Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения.

Педагог: в старину говорили «Здоровье – дороже золота», «Здоровье – ни за какие деньги не купишь», «Береги здоровье – смолоду». И это действительно так. А о том, как быть здоровыми, сильными, смелыми, выносливыми и веселыми мы сегодня и узнаем.

Сейчас я загадаю вам загадки, а вы дружно отвечайте

- Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной *(Еда)*
- Будешь правильно питаться, будешь лучше *(Развиваться)*
- Полезные продукты *(Овощи и фрукты)*
- Чипсы, жвачка, сухари – это все твои *(Враги)*

Педагог: молодцы, ребята. Правильное питание – это очень важно для здоровья. Я предлагаю поиграть в игру, я буду называть продукты питания, если это полезные – то вы хлопаете, а если вредные – топаете.

Игра «Топай-Хлопай»

Педагог: ребята, вы отлично справились с заданием. А еще очень важны для здоровья витамины, которые тоже содержатся в полезных продуктах. Послушайте.

Помни истину простую, лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.
Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.
Рыбий жир всего полезней, хоть противный – надо пить,
Он спасает от болезней, без болезней лучше нам.
От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон, хоть и кислый очень он.

Педагог: ребята, скажите, что нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими, смелыми (*предполагаемые ответы детей – заниматься физкультурой, спортом, делать утреннюю зарядку*) Правильно, чтобы быть здоровыми, нужно вести подвижный образ жизни. Нам тоже пора сделать зарядку (*динамическая пауза- пантомима*).

- Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь,
- А теперь, вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?
- Вот скакалки вы берите, через них теперь скачите!
- Взяли обручи, и вот, крутим бедрами, народ!
- Энергичнее крутите, обручи не уроните!
- А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!
- Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

Педагог: я загадаю вам еще загадки, и если вы их отгадаете, вы сможете сказать, что еще помогает человеку быть здоровым.

- Ускользает, как живое, но не выпущу его я, белой пеной пенится, руки мыть не ленится (*Мыло*)
- Чистить зубы помогает, на щетинке паста тает, ею чистить каждый день, зубы нам совсем не лень (*Зубная щетка*)
- В ванне вымылся и вот, оно тебя давно уж ждет, вытрешься и ты сухой, а оно промокло, ой! (*Полотенце*)

Педагог: так что же нужно делать, чтобы быть здоровыми (*ответы детей – следить за чистотой своего тела, часто мыть руки, ухаживать за зубами и т. д.*). Правильно, очень важно следить за чистотой своего тела, соблюдать правила гигиены, быть опрятными. Недаром в пословицах говорится: чистота- залог здоровья; чистота – лучшая красота; кто аккуратен – тот людям приятен.

Педагог: Ребята, а как вы думаете, без чего человек не сможет жить (*предполагаемые ответы детей – без еды, без воды и др.*). Без еды человек может прожить 5 недель, без воды – 5 дней, а вот без воздуха – не сможет и 5 минут. Недаром говорят: «Человек живет, пока он дышит». А каким воздухом полезно дышать (*чистым, свежим*). Ребята, а еще для здоровья очень важно соблюдать режим дня. Кто скажет, что это значит (*ответы*

детей). Правильно, чтобы быть бодрыми, энергичными и веселыми весь день, нужно вовремя ложиться спать, утром делать зарядку, завтракать, заниматься, гулять.

Педагог: ребята, я желаю вам быть здоровыми, веселыми, сильными, ловкими!

ТЕМА: «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ»

Программное содержание: напомнить детям, что помогает им быть здоровыми. Учить детей вести здоровый образ жизни. Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.

Ход беседы.

Педагог: сегодня мы с вами поговорим о закаливании. А начну я беседу с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

«Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клади ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами — белым, розовым и красным.

Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку. Вот такую:

Стали звездочки ясней - засыпай-ка поскорей!

Может быть, тебе приснится яркое перо жар-птицы,

Или аленький цветок, иль конечек - горбунок.

В темном небе месяц светит, словно цветик - семицветик,

Звездный хор поет: «Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны- сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром». С добрым утром, дорогая! Просыпайся поскорей. За окном проснулось солнце,

Зачирикал воробей. В гости новый день пришел, просыпайся поскорей!

- С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

По утрам и вечерам открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею, уши вымою и шею.

Пусть течет водица - я хочу умыться!

Посильнее кран открыла и взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась - смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица - я хочу умыться!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной, ароматной и приятной.

Щеткой действую умело, зубы будут очень белы!

- Танюша! Ты уже умылась? - окликала девочку мама. - Тогда иди съешь йогурт.

- А какой сегодня йогурт? - спрашивала Таня.

- Малиновый!

- Йогурт из малины - самый мой любимый! - в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в школу».

Вопросы детям:

- дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.
- поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы. Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — совершается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь! Воду в тазик я налью, горстку соли растворю, лучше соли не простой,

А особенной — морской! Рукавицей разотру спину, руки, шею, грудь.

Вопросы детям:

- ребята, может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?
- расскажите, как вы принимаете душ: какую воду выбираете: теплую или прохладную?
- принимаете ли вы душ каждое утро?

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила:

- правило первое - постепенность,
- правило второе — постоянство.

Педагог: что означают эти правила? Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-

три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна, не малая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон! Ребята, давайте подведем итог нашей беседы о закаливании и ответим на вопросы.

- расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани?
- как помогала ей подушка вечером и утром?
- что Таня делала по утрам?
- какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты?
- чистишь ли ты зубы?
- что такое закаливание? *(это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам).*
- с какими методами закаливания вы знакомы? *(умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног).*

ТЕМА: «ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»

Программное содержание: уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.

Ход беседы.

1. Предложить детям вспомнить какое сейчас время года, показать подарки осени – корзину с фруктами (рассмотреть и описать их).
2. Рассказать детям о пользе фруктов для здоровья детей и взрослых.
3. Спросить какие фрукты покупают детям родители, напомнить, что для того, чтобы быть сильными и здоровыми, обязательно нужно кушать свежие фрукты.

ТЕМА: «ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ»

Программное содержание: рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

Ход беседы.

1. Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.
2. Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.
3. Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе)