

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1« Аленушка»**

**Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
_____ И.Н.Колмакова**

**Программа кружка
« Здоровый малыш»
для детей 3-5 лет
2016 – 2018 учебный год.**

Воспитатель: С.В.Авдеева

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Тематический план кружка во второй младшей группе.....	4
Конспекты занятий кружка во второй младшей группе.....	5
Тематический план кружка в средней группе.....	21
Конспекты занятий кружка в средней группе.....	21
Дополнительный материал к занятиям кружка «Здоровый малыш»....	42
Консультация для родителей.....	42
Загадки по теме «Человек».....	44
Стихи о теле человека, песенки, физкультминутки.....	45
Правила гигиены и безопасности.....	50
Сказки о частях тела человека.....	50
Используемая литература.....	51

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В младшем возрасте закладываются основы физического, умственного, нравственного развития ребёнка. Решить проблемы младшего возраста – значит обеспечить полноценное развитие детей в дошкольном и школьном возрасте. Для того, чтобы ребёнок рос и развивался, он должен быть здоровым. Здоровье - основа жизни и развития ребёнка. На занятиях дети о себе узнают не достаточно, поэтому я разработала рабочую программу кружка «Здоровый малыш».

Цели:

- формирование представлений о своём физическом «я» - строении и функции тела ребёнка.

Материалы программы помогут решить такие задачи:

- развитие знаний о человеке через игровую деятельность (дидактические игры, сюжетно – ролевые).

- умение устанавливать связь между органами тела человека, их назначение;

- развитие коммуникативных способностей, правил гигиены и безопасности.

В занятия кружка входят: загадывание и разгадывание загадок, рассказывание стихов, беседы – рассуждения, рассказывание сказок и рассказов о частях тела и лица человека, знакомство с правилами гигиены и безопасности, упражнения для частей лица, дыхательная гимнастика, закаливающие комплексы для носа и других частей лица, подвижные игры, упражнения для предупреждения плоскостопия, игры – физкультминутки, сюжетно – ролевые игры.

Особенность занятий кружка заключается в том, что усвоение материала происходит незаметно для детей, в практической интересной деятельности, так как задействованными оказываются непроизвольное внимание и запоминание.

Полученные на занятиях кружка знания и умения устойчивы настолько, что дети применяют их в повседневной жизни. Поэтому их успехи на занятиях кружка определяются не только доступностью и занимательностью предлагаемого материала, но и эмоциональным отношением к занятиям кружка, заинтересованностью.

Конспекты занятий кружка в представленной программе позволят организовать и проводить работу с младшими дошкольниками по разделу программы дошкольного образования и воспитания «Здоровьесбережение».

Тема кружка «Здоровый малыш» также актуальна для родителей. В программе разработаны консультации на тему: «Организация ухода за детьми младшего возраста(туалет носа, умывание, полоскание рта и чистки зубов)», «Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребёнка».

Приложена картотека дополнительного материала к занятиям кружка «Здоровый малыш».

Программа кружка «Здоровый малыш» разработана на два года. Дети от 3 до 4 лет и дети от 4 до 5 лет. Два занятия в месяц. 18 занятий на учебный год.

Занятия кружка рассчитаны на 15 минут во второй младшей группе и 20 минут в средней группе.

**Тематический план занятий кружка
«Здоровый малыш» (2-я младшая группа)**

№ п/п	Месяц	Тема
1	2	3
1	Сентябрь	«Я-человек»
2	Октябрь	«Кто – я?»
3	Ноябрь	«Мои ручки»
4	Декабрь	«Мои ноги, как беречь ноги».
5	Январь	«Мои уши, как беречь уши».
6	Февраль	«Мой рот и язычок, мои зубы».
7	Март	«Мой нос»
8	Апрель	«Мои глаза»
9	Май	«Изучаем свое тело»

**Конспекты занятий кружка
«Здоровый малыш» (2-я младшая группа)**

Занятия 1

Тема: Я – человек

Цели:

- формировать представление о себе как о человеке («у меня есть тело», «тело нужно чтобы жить»; «я отличаюсь от животных». «из каких частей состоит моё тело?»);
- закреплять понятие «один – много»);
- воспитывать навыки культурного поведения.

Оборудование: картинки, где изображены один человек и много; 3 – 4 картинки с изображением действий людей, игрушка кошка, картонная кукла Ваня; набор игрушек.

Ход занятия

Я – человек!

Дети садятся на коврик в кружок рядом с воспитателем.

- Ребята, посмотрите друг на друга, улыбнитесь! И я вам улыбнусь: и Таня, и Ване, и Сережи.

- А как можно назвать Таню? Кто она? (*Человек*)

- А Ваня кто? Тоже – человек. И я человек, и Сережа тоже.

- Все вместе – мы люди!

- Когда один – называют «человек». Когда много – «люди»!

Воспитатель показывает картинки, дети рассматривают и повторяют новые понятия.

Мое тело.

- Ребята, на Земле живет очень много людей. Все они имеют свое тело и похожи друг на друга.

И у каждого из вас тоже есть свое тело. Вставайте, рассмотрим наше тело.

Дети встают напротив зеркал.

- Тело человека состоит из головы, туловища, двух верхних конечностей – это руки и двух нижних конечностей – это ноги.

Дети повторяют названия частей тела и показывают руками.

- посмотрите, мое тело похоже на Танино, на Ванино, мы все с вами похожи, потому что мы – люди!

- А теперь, ребята, покажите и назовите части тела у нашего Вани.

Дети подходят, называют и показывают части тела: голова, туловище, руки, ноги.

Приход кошечки. (Тело кошки.)

- Ребята, все люди похожи друг на друга и у нас одинаковое тело. А на животных мы похожи? У них есть тело, как у человека?

Дети затрудняются в ответе.

За дверью раздаётся мяуканье кошки. Воспитатель приносит кошку, дети здороваются, гладят ее, рассматривают.

- У кошки – лапы, а у человека – руки и ноги.
- Кошка ходит на четырех лапах, а человек на двух ногах.
- У кошки – хвост, а у человека – нет.
- Но у кошки есть голова, и у человека есть голова.
- У кошки – пушистая шерсть, а у человека – гладкая кожа.
- Человек разговаривает, а кошка – мяукает.
- Похожи мы на кошку или нет?
- Конечно, нет. Мы – люди, а кошка – животные. У кошечки свое тело, а у человека свое.

Дети прощаются с кошкой.

Игра «Где наши детки?»

Тело нужно, чтобы жить!

- Ребята, а зачем нам нужно тело? (*Ответы детей*)
- Наше тело действует, как чудесная машина, которая умеет смеяться, плакать, ходить, бегать, а также играть, любить, рисовать, кушать кашу.
- Посмотрите на эти картинки. Что делает мальчик? Что делает девочка?
- Давайте проверим, что умеет тело каждого из вас.

Воспитатель предлагает детям набор предметов и игрушек для совершения с ними различных действий: машина на веревочке, мяч, большая пирамида, книга с картинками, бумага и карандаши и др.

- Вот видите, ребята, как много умеет ваше тело.

Итог занятия.

- Как можно назвать Ваню? (*Человек.*)
- А когда нас много? (*Люди.*)
- Какие части тела вы уже знаете? (*Голова, туловище, руки, ноги.*)
- Зачем нам нужно тело? (*Ответы детей.*)

Занятия 2

Тема: Кто я?

Цели:

- учить детей различать свой пол, чем отличается мальчик от девочки; называть свои имя, фамилию;
- активизировать в речи детей знакомые слова: шорты, платье, рубашка, сарафан и другие;
- развивать мышление (сравнение);
- воспитывать культуру поведения, доброе отношение друг к другу.

Оборудование: куклы Ваня и Катя; картинки с одеждой, с изображением мужчины и женщины, мальчиков и девочек; бумажный набор одежды для кукол мальчика и девочки – кукол для дидактической игры «Одень куклу»; аудиозапись.

Ход занятия

У нас в гостях куклы Ваня и Катя.

Воспитатель демонстрирует детям больших картонных кукол в соответствующей одежде.

- Ребята, посмотрите, сегодня у нас опять в гостях наши друзья Ваня Катя. Поздороваемся с ними.
- Я вам уже рассказывала, что все люди различаются по полу: мальчики и девочки, мужчины и женщины, дедушки и бабушки. Посмотрите на наших гостей. Кто у нас Ваня – мальчик или девочка? А Катя кто?
- Да, ребята, Ваня – мальчик, а Катя – девочка. Чем же мальчик отличается от девочки? А наш Ваня от Кати?
- Мальчики и девочки различаются одеждой.
- Что носят мальчики? (*Шорты, рубашки, у них другая обувь.*)

- Что носят девочки? (*Платье, юбки, сарафаны, красивые кофточки, туфли на каблучках и др.*)

- Еще Ваня и Катя отличаются прической. Какие у Вани волосы? (*Короткие.*) А у Кати? (*Длинные косы с бантами.*)

- Еще девочки (или ваши мамы) носят серьги в ушах, бусы, брошки и др. А мальчики и папы не носят таких украшений.

- Когда ваша мама, стоя перед зеркалом, собирается на работу, что она делает со своим лицом? (*Красит губы, глаза, щеки.*) А папы этого никогда не делают.

Воспитатель показывает картинку, где изображены мужчина и женщина.

- Теперь встаньте сначала девочки, а потом – мальчики.

Дети по очереди встают.

Игра «Найди девочку» (мальчика)

- Я разложу перед вами картинки с изображением мальчиков и девочек. А вы должны по очереди сначала найти мальчиков и отдать картинки Ване, а потом – девочек и отдать картинки Кате.

Круг доброты.

Звучит спокойная музыка.

Воспитатель предлагает детям встать в кружок, протянуть друг другу ладони и подарить «добро», обняться, погладить по головке, улыбнуться. Затем воспитатель проходит и каждого ребенка называет ласково по имени, одновременно глядя по голове.

- Вот видите, ребята, каждого из вас я назвала по имени. Я не говорила: мальчик или девочка, я называла только ваше имя.

С рождения каждого младенца родители дают имя и только его фамилию.

И сейчас мы с вами поиграем в игру, где будем учиться правильно называть свои имя и фамилию.

Сюжетная игра «Здравствуйте, ребята!».

Здравствуйте, ребята!

Вы, ребята, козлята? (*Дети отвечают: «Нет».*)

Здравствуйте, ребята!

Вы, ребята, котята? (*Нет.*)

Здравствуйте, ребята!

Вы. Ребята, поросята? (*Нет.*)

А кто вы?

Как вас зовут?

Дети называют свои имя и фамилию. Воспитатель помогает.

Дидактическая игра «Одень куклу».

Примечание. В коробке вырезные из картона или бумаги куклы – мальчик и девочка – и набор одежды для них.

- Наши куклы собрались на прогулку, но не знают, что одеть. Помогите им.

Дети одевают кукол, обыгрывают ситуацию.

Занятие 3

Тема: Мои ручки

Цели:

- рассказать о значении рук для человека (о пальцах и об их именах), учить упражнениям для развития пальчиков);

- обогащать словарный запас, активизировать в речи детей слова, обозначающие действие, развивать внимание;

- воспитывать доброжелательное отношение к друг другу и к окружающим, культуру поведения.

Оборудование: кукла, картинки с действиями детей, ленты, мяч, ложка, шапочки для пальцев.

Ход занятия

Встреча с куклой.

- Ребята, а вы слышите? Кто – то плачет.

Воспитатель с детьми идут на звук, звучит грамзапись плача.

В игровой комнате на кровати сидит кукла.

- Кто это? (*Наша кукла Катя.*)

- Что же с ней случилось? (*У нее сломалась ручка.*)

- Давайте скорее поможем Кате.

Воспитатель вместе с детьми прикрепляет руку кукле.

- Как можно Катю успокоить? (*Погладить по головке, обнять ее, сказать добрые слова, что она хорошая, красивая и т. д.*)

Дети жалеют куклу и сажают ее рядом с собой на коврик.

Сами дети сидят на подушечках.

Беседа о руках.

- Ребята, а теперь у Кати руки на месте? (*Да.*)

- У вас есть руки? Покажите. (*Дети вытягивают руки.*)

- Зачем нужны руки? (*Ответы детей.*)

- Теперь посмотрите на эти картинки. Что здесь делают дети с помощью рук? (*Мальчик рисует; девочки играют с мячом; малыш держит ложку и кушает; девочка одевает сапожки и др.*)

- Сейчас поиграем.

Воспитатель подзывает двух детей и связывает им лентой руки. Затем предлагает детям выполнить определенные действия:

- Сережа, принеси мяч.

- Алеша, дай ложку.

Дети пытаются, но ничего не получается. Остальные дети смеются и помогают им.

- Вот видите, ребята, для чего нужны руки, нам без них никак нельзя.

- Сколько у человек рук? (*Две руки.*)

- На каждой руке по 5 пальцев. Покажите свои пальчики.

- У человека очень хорошо развиты пальцы. Ведь с их помощью мы рисуем, и собираем из деталей конструктора дом, и застегиваем пуговицы, и умываем свое лицо.

- Посмотрите, пальцы у нас разные и имена у них разные.

Воспитатель одевает шапочки разного цвета на каждый палец и объясняет:

- большой палец;

- указательный;

- средний;

- безымянный;

- мизинец.

Во время объяснения каждый пальчик, услышав свое имя, кланяется и здоровается с ребятами (выполняет эти действия учитель).

Пальчиковая гимнастика.

- Чтобы наша голова и наш животик хорошо работали, мы должны делать зарядку для пальчиков. (*Рука сжата в кулак.*)

- Вставайте и повторяйте за мной:

Этот пальчик – дедушка (*поднимается большой палец*).

Этот пальчик – бабушка (*поднимается указательный*).

Этот пальчик – папочка (*средний*).

Этот пальчик – мамочка (*безымянный*).

Этот пальчик – я (*мизинец*).

- Теперь представьте, что вы помогаете маме на кухне готовить обед. Вспомним нашу любимую физкультминутку:

Мы капусту рубим

Мы капусту рубим
(стучат ребрами ладоней по коленям).
Мы капусту жмем
(сжимают и разжимают пальцы).
Мы капусту солим
(имитируют движения).
Мы капусту трем
(сжимают одну руку в кулак и трут им по ладони другой).

Занятия 4

Тема: Мои ноги. Как беречь ноги?

Цели:

- формировать представление детей о том, как беречь и ухаживать за своими ногами;
- учить упражнениям для предупреждения плоскостопия;
- учить составлять и повторять предложения по картинкам, соотносить действия со словами зарядки;
- развивать двигательную активность;
- воспитывать культуру поведения, доброе отношение к животным.

Оборудование: большая игрушка олененок; картинки с правилами; палки, теннисные мячики, «дорожки»; карточки с изображением предметов для дидактической игры «Что мы надеваем на ноги?».

Ход занятия

Приход олененка.

- Ребята, посмотрите, кто к нам пришел? (Олененок.)
- Поздоровайтесь с ним, погладьте его.
- Он принес загадку, послушайте:
Два одинаковых столба
Идут по дороге.
Мне никак без них нельзя,
Ведь это мои... (ноги).
- Покажите свои ноги. Сколько их у вас? (Две.)
- А у нашего олененка есть ноги? (Да.)
- Сколько их? (Много.)
- Ребята, а зачем вам нужны ноги? (Бегать, прыгать, шагать и т.д.)
- Как вы думаете, тяжело жить человеку без ног?
- Конечно, тяжело. Чтобы совершить какое – либо действие, нам всегда нужны ноги: гулять по улице, догнать мяч, принести игрушку и т.д.
- Давайте завяжем бантом Сереже ноги и попросим его что – ни будь принести.
- Получилось у Сережи? (Нет.)
- Вот видите, ребята, без ног человеку никак нельзя.

Зарядка для ног.

Еду, еду к бабе. Деду
(выполняются прямой галоп)
На лошадке в красной шапке.
По ровной дорожке
На одной ножке (меняют ногу),
В старом лапоточке
По рытвинам, по кочкам.
Все прямо и прямо,
А потом вдруг в ямку – бух!
(Дети приседают.)

Как беречь свои ноги.

- Вы любите свои ножки? Пожалейте их.
- Беречь и ухаживать за ними надо? (*Ответы детей.*)
- Посмотрите, какие картинки принес нам олененок. Они помогут вам узнать и запомнить **правила гигиены и безопасности для наших ног.**
- Вспомните, какие лекарства нужны для обработки раны на вашей ноге? (*Зеленка, йод.*)
- Чем прикроете от пыли, грязи рану? (*Вата, бинт.*)

Упражнения для предупреждения плоскостопия.

- Сейчас, ребята, мы с вами поиграем, будем закалять и оздоравливать наши ножки.

Ходьба на носках. Походим на носках несколько минут по группе.

Ходьба по палке. Ходим по палке, как канатоходцы.

(*Палки небольшого диаметра и длиной 50см.*)

Мячик. Перекатываем стопой теннисный мячик. (*То левой, то правой ногой, 2-3 минуты.*)

Дорожки. Ходим босиком по специальным дорожкам.

(*На одной пришиты карандаши, на второй – пробки от пластиковых бутылок, на третьей – квадратами вишней горюх.*)

Дидактическая игра «Что мы надеваем на ноги?»

Воспитатель предлагает детям из всех карточек выбрать те, на которых изображены предметы обуви. Дети находят и называют.

Занятия 5

Тема: Мои уши. Как беречь уши?

Цели:

- формировать представление об органах слуха – ушах, о значении ушей для человека;
- учить не только узнавать разные звуки, но и называть их (хрум – хлюп – бум);
- развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, тренировать слуховой анализатор.

Оборудование: аудиозаписи с разными звуками; рисунки о строении уха; картинки с изображением животных.

Ход занятия

Мои уши!

Звучит аудиозапись с разными звуками: пение птиц, плач ребенка, лай собаки. Дети определяют и называют услышанные звуки.

- Как же вы смогли узнать и назвать услышанные звуки? Какой наш орган помог в этом? (*Уши.*)
- Для улавливания и различения звуков у человека существует специальный орган – уши.
- Покажите свои уши. Сколько их человека? (*Два.*)
- На самом деле у человека много ушей: по два наружных (ушные раковины), по два средних уха, по два внутренних.

Воспитатель показывает рисунок.

- Уши постоянно воспринимают окружающие звуки. Закройте свои уши. Вы ничего не слышали? (*Нет.*)
- Теперь что слышите? (*Тиканье часов, лай собаки на улице, песни в музыкальном зале.*)
- Звуки и шумы бывают самые разные. Послушайте стихотворение, которое так и называется «Жил – был шум»:

Ел шум: хрум – хрум!

Ел суп: хлюп – хлюп.

Спал так: храп – храп!

Шел шум: бум – бум!

Э. Мошковская

- Еще звуки, которые мы постоянно слышим, бывают громкие или тихие. Поиграем в такую игру.

Сюжетная игра «Громко – тихо».

Воспитатель называет имя любого ребенка сначала шепотом (дети повторяют), затем очень тихо (дети повторяют), дальше чуть громче (дети повторяют), громко и очень громко. Так повторяют несколько раз. Дети учатся различать звуки по громкости и упражняются в речевом дыхании.

Для чего нам уши?

- Для чего же еще нам уши?

- Представьте такую ситуацию: вы сидите с мамой на скамейке и рассматриваете картинки в книге, а на вас хочет напасть злая собака. Она с лаем уже бежит к вам. Именно уши первые оповещают нас о приближающейся опасности. *(Показ рисунка.)*

- Если бы не уши, мы не смогли бы разговаривать. Ведь, чтобы научиться разговаривать, маленькие дети сначала долго слушают и запоминают, что и как говорят окружающие их люди. Я читаю вам сказки, стихотворения, потешки, вы слушаете, запоминаете, а потом сами уже рассказываете мне.

Слух животных отличается от слуха человека. Лучше всех слышат дельфины, ежи, собаки и другие животные. *(Показ картинок.)*

Подвижная игра «Ау! Ау!».

Ведущий с помощью считалки выбирает ребенка, который прячется. Спрятавшийся ребенок время от времени говорит: «Ау! Ау!». Другие дети ищут его. Воспитатель читает стихи:

Ау! Ау!
Отгадай, где я стою?
Ты попробуй поищи
И меня скорей найди.
Может, спрятался в шкафу?
Иль залез я за софу?
Может, под столом сижу?
Ты ищи, я подожду.

Примечание. После того как спрятавшегося ребенка находят, прячется тот, кто нашел этого ребенка. Игра повторяется 3 – 4 раза.

Занятия 6

Тема: Мой рот и язычок. Мои зубки.

Цели:

- формировать представление детей о том, что у каждого человека есть рот, для чего он нужен и как его беречь;
- активизировать в речи детей слова: рот, губы, язык, зубы;
- учить правильному звукопроизношению, различать и называть разные эмоции;
- воспитывать культурно – гигиенические навыки.

Оборудование: картонная кукла Ваня; нарисованный рот из бумаги и фланели; две картинки с изображением эмоций человека (веселый и грустный); рисунок с изображением языка человека; набор продуктов (хлеб, яблоко, кусковой сахар и др.); зубная щетка и паста; картинка с изображением неумытого мальчика.

Ход занятия

Мой ротик!

- Ребята, посмотрите на нашего Ваню. Что случилось с его лицом?
- Какой части не хватает? *(У него нет ротика.)*
- Давайте приставим его ротик на место. Сережа, иди помоги Ване.
- Теперь послушайте мою загадку:

В домике этом
Красные двери,
Рядом с дверями
Белые звери.

Любят зверюшки
Конфеты и плюшки.

- Что это (*Рот.*)

- У каждого человека есть рот – это губы, язык, зубы.

Воспитатель показывает на картинке, а дети на себе.

Мои губы.

- Покажите свои губы.

- Для чего они нужны?

- С помощью губ можно понять настроение человека. Посмотрите на эти картинки.

- Где весёлый человек? Почему вы так решили? (Его губы улыбаются, концы губ подняты вверх.)

- А это какой человек? (Грустный.)

- Да, ребята, его губы не улыбаются, а их концы опущены вниз.

- Покажите, как вы улыбаетесь. А когда грустите, как плачете – покажите.

- Сейчас я покажу упражнение, которое называется «Поцелуй». Вытяните губы вперёд, хоботком и представьте, что вы поцелуете маму.

(Дети выполняют упражнение.)

- Ещё губы человека помогают произносить разные звуки. Давайте подойдём к зеркалу и посмотрим, как будут меняться ваши губы.

Дети за воспитателем произносят разные звуки: А, У, О, Ы и другие. Воспитатель ещё раз обращает внимание на то, как двигаются и меняются губы.

Мой язык.

- Покажите свой язычок.

- Зачем нам нужен язык?

- С помощью языка мы можем разговаривать и даже петь.

- Давайте поиграем в такую игру. Я говорю слово, а вы должны правильно его повторить.

- Ещё, ребята, язычок помогает различать вкус нашей пищи: горькая, сладкая, солёная, кислая. А также её качества: холодная или горячая, твёрдая или мягкая.

4. Мои зубы.

- Теперь покажите свои зубки. Сколько их у человека? (Много.)

- Какие они, наши зубы?

(Дети рассматривают в зеркале.)

- Зубы у человека белые и твёрдые. Для чего они нужны? (Чтобы жевать пищу.)

- Да, ребята, зубы помогают измельчать любую пищу: и конфеты, и хлеб, и мясо.

- Ну а чтобы зубки не болели, надо их чистить зубной щёткой и зубной пастой два раза в день: утром и вечером.

5. Игра «Что вы съели?».

У детей закрыты глаза. Воспитатель кладёт им в рот кусочек какого – либо знакомого продукта. Прожевав предложенную пищу, дети отвечают на вопрос: «Что вы съели?».

Правила гигиены и безопасности.

- Ну а как беречь свой ротик и ухаживать за ним?

- Вам опять помогут мои картинки.

(Воспитатель показывает картинки и знакомит с правилами.)

Нельзя брать в рот мелкие предметы (пуговицы, бусинки, и др.), потому что случайно можно проглотить пуговицу и сильно навредить своему телу.

Нельзя брать в рот грязные пальцы и какие – либо предметы. Ведь с ними к нам в рот попадают микробы, и может заболеть живот.

Нельзя кушать немытые фрукты и овощи, потому что может заболеть живот.

После еды всегда надо мыть свой рот, ополаскивать.

(Воспитатель показывает картинку, где нарисован мальчик с грязным ртом.)

- Послушайте стихотворение:

Замарашка рот не мыл,

Месяц грязный он ходил!
Бедный ротик всё молчал,
Даже слова не сказал,
Помоги, малыш, быстрее,
Вымой ротик поскорей!

Т. Смирнова

Занятия 7

Тема: Мой нос. Как беречь нос?

Цели:

- формировать представление детей о том, что такое нос, как его беречь и как за ним ухаживать;
- учить дыхательной гимнастике;
- воспитывать культурно – гигиенические навыки.

Оборудование: картонные куклы Ваня и Катя; нарисованные части лица; картинки с правилами; одноразовые салфетки; фланелеграф.

Ход занятия

Мой носик!

В гости к ребятам приходят картонные куклы Ваня и Катя, на их лицах нет носиков. Дети здороваются.

- Ребята, посмотрите на Ваню и Катю. Что с ними случилось? (*У них нет носиков.*)
- Сережа, помоги куклам, найди их носики.

В коробке лежат разные части лица, ребенок должен найти носики и приставить их на место. Одновременно можно закрепить остальные части лица.

- Ваня и Катя говорят вам «спасибо».

- Отгадайте их загадку:

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит.

(Нос.)

- Покажите свой носик. Сколько их у вас? (*Один.*)
- Зачем нам нужен нос?
- С помощью носа мы вдыхаем воздух, необходимый для нашей жизни. Специальные волоски задерживают пылинки и микробы. А еще наш носик помогает различать различные запахи. Понюхайте, чем пахнет?

Воспитатель за ширмой разрезает апельсин.

«Как найти дорожку».

- Ребята, а теперь послушайте сказку, в которой вы узнаете, как важен нос каждому из нас.

Примечание. Можно использовать настольный театр или театр на фланелеграфе.

Чтение отрывка из рассказа В. Берестова «Как найти дорожку».

Беседа о прочитанном.

- Как вы думаете, смогут ли по такому описанию ребята найти дом бабушки?

Воспитатель еще раз обращает внимание детей на важность носа.

Дыхательная гимнастика.

Как беречь свой нос?

- Ребята, а как вы думаете, беречь носик надо? А как? (*Ответы детей.*)

- Пожалейте свои носики.

- Ваня и Катя принесли нам в помощь картинки. Давайте посмотрим.

Воспитатель показывает картинки и знакомит с правилами.

Правила гигиены и безопасности

Нельзя ковыряться пальцем в носу и тем более острым предметом. Можно повредить слизистую оболочку носа, и тогда пойдет кровь.

Нельзя засовывать в нос посторонние предметы.

Во время прогулки надо дышать носом, а не ртом. Через носик поступает теплый воздух, а через рот – холодный, что приводит к болезням.

При насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя. Это может привести к заболеванию среднего уха.

Нельзя пользоваться чужим носовым платком. А если нет платка, то можно взять одноразовую салфетку, высморкать нос и выкинуть ее.

Воспитатель раздает салфетки и предлагает высморкать свои носики.

Итог занятия.

- О какой части лица мы сегодня говорили?

- Как надо беречь свой носик?

Занятия 8

Тема: Мои глаза. Как беречь глаза?

Цели:

- формировать представление детей о глазах человека, о том, как за ними ухаживать и беречь;

- вызывать положительные радостные эмоции;

- воспитывать культурно – гигиенические навыки, доброе отношение к окружающим.

Оборудование: небольшие картонные куклы – на каждого ребёнка; вырезанные из картона части лица; клей, кисти, разные игрушки, большой платок.

Ход занятия

Мои глаза!

Это очень интересно –
В барабан ли бьёт гроза?
Это, это же чудесно,
Что у всех, у всех детей
И у всех, у всех людей
На лице живут глаза!

Юнна Мориц

- Ребята, о чём это стихотворение? (О глазах)

- У вас есть глаза, покажите.

- Сколько глаз у человека? (Два.)

За дверью раздаётся стук.

- ой, ребята, кто стучится?

Воспитатель подходит к двери и выносит оттуда небольших картонных кукол – мальчиков и девочек (куклы без глаз).

- Что случилось с куклами? (У них нет глаз.)

- Помогите им, ребята. Они не видят ничего.

Дети подходят к столу. Каждый ребёнок ищет среди предложенных картинок с изображением частей лица картинку с изображением глаз. Затем каждый приклеивает глаза своей кукле. Воспитатель обращает внимание детей на то, что оба глаза должны быть одинакового цвета.

- Куклы говорят вам «спасибо». Ведь благодаря вам они увидели окружающий мир.

- Так зачем нужны глаза? (Чтобы видеть.)

Игра «Что ты видишь?».

Предложить детям закрыть глаза ладошками (сопровождая словами: «не видно», «темно»).

- Теперь откройте глаза. Что это? (Воспитатель показывает игрушку).

Дети радуются и называют игрушку.

Как беречь наши глазки.

- Как беречь свои глазки, вы знаете?

- И опять нам помогут наши любимые картинки.

Воспитатель показывает карточки и знакомит с правилами.

Правила гигиены и безопасности

Осторожно обращаться с острыми предметами, чтобы не поранить глаза (карандаши, кисти, палочки от пирамидок, ложки и т. д.

Нельзя сыпать в глаза песок и тереть их грязными руками.

Нельзя близко смотреть телевизор.

Летом, когда ярко светит солнце, нужно ходить в солнечных очках.

Нельзя лёжа читать книгу.

Каждое утро надо умывать глаза тёплой водой.

Если заболели глазки, нужно срочно обратиться к врачу – окулисту.

Игра «Прятки с платком».

Большим платком накрывают ребёнка.

Воспитатель с кошкой в руках ходит по залу, ищет ребёнка

Я по залу хожу,

Вовы (Тани, Маши...) я не нахожу.

Где же Вова?

Где же Вова?

Где искать, куда пойти?

Помогите мне, ребятки,

Поскорей его найти!

Затем сдёргивает платок с ребёнка, удивляется, радуется, что нашла. Ребёнок гладит кошку.

Воспитатель ещё раз обращает внимание детей на значимость глаз в нашей жизни.

Занятие 9

Тема: Изучаем своё тело

Цели:

- закреплять представления детей о частях тела человека, о различиях между мальчиками и девочками;

- развивать слуховое внимание, координацию движений;

- Воспитывать бережное отношение к своему телу и здоровью.

Оборудование и материал: две картонные куклы и набор одежды для них; плакат «Человек»; материал для аппликации.

Ход занятия

Сюжетно – ролевая игра «Гости к нам пришли!»

Стук в дверь, воспитатель заносит двух больших картонных кукол Ваню и Катю. Куклы без одежды, в одних трусиках.

- Ребята, посмотрите, кто к нам в гости пришёл.

Дети называют имена кукол и здороваются с ними.

- Наши гости забыли, кто из них мальчик, кто – девочка. А ещё они перепутали всю одежду. Давайте им поможем разобраться.

Воспитатель вызывает одного ребёнка, он показывает на Ваню, говорит, что это – мальчик, и подбирает ему соответствующую одежду. Другой ребёнок одевает Катю.

- Так чем же отличается мальчик от девочки?

- Встаньте только девочки.

- А теперь встаньте мальчики.

- Молодцы, я приглашаю вас поиграть!

Малоподвижная игра «Повторяй за мной»

Звучит негромко бодрая музыка.

Воспитатель предлагает детям выполнять команды.

- Закройте глаза, откройте!
- Поднимите руки
- Помашите головой!
- Покажите нос!
- Возьмите себя за уши!
- Погладьте свои щёки!
- Покажите язык!
- Постучите зубами!

После игры воспитатель предлагает ещё раз повторить по плакату основные части тела человека (туловище, голова, ноги) и части лица (глаза, рот, нос и др.).

Аппликация «Я – человек!»

Воспитатель предлагает фигурки человека (на картинках изображены части: голова, руки, ноги). Дети должны собрать человека на листе бумаги и правильно приклеить все детали тела человека. Девочкам – силуэты девочек (туловище с платицем), а мальчикам – силуэты мальчиков (шортах).

Тематический план занятий кружка «Здоровый малыш» (средняя группа)

№ п/п	Месяц	Тема
1	2	3
1	Сентябрь	«Я – человек»
2	Сентябрь	«Все люди разные»
3	Октябрь	«Моя семья»
4	Октябрь	«Откуда я появился?»
5	Ноябрь	«Мои руки»
6	Ноябрь	«Как ухаживать за руками»
7	Декабрь	«Мои ноги»
8	Декабрь	«Как беречь ноги?»
9	Январь	«Мои уши»
10	Январь	«Как беречь уши?»
11	Февраль	«Для чего мне нужен язычок?»
12	Февраль	«Мои зубки»
13	Март	«Мои нос»
14	Март	«Как беречь нос?»
15	Апрель	«Мои глаза»
16	Апрель	«Как беречь глаза?»
17	Май	«Что нам надо кушать?»
18	Май	«Изучаем свое тело»

**Конспекты занятий кружка
«Здоровый малыш» (средняя группа)**

Занятие 1

Тема: Все люди разные

Цели:

- формировать представление детей о том, что люди отличаются между собой по особенностям лица (цвету глаз, волос, кожи, форме носа, ушей), манере ходить, говорить;
- закрепить понятие «семья»;
- учить называть всех членов семьи;
- воспитывать доброе отношение к людям, независимо от их внешности.

Оборудование: групповая фотография; зеркала; картинки с изображением людей с разным цветом кожи; портреты куклы Кати; цветные карандаши; картинки для дидактической игры «Найди отличия».

Ход занятия

Рассматривание фотографии.

- Ребята, посмотрите, что я вам сегодня принесла. (*Фотография нашей группы.*)
- В прошлом году мы все вместе фотографировались в Новогодний праздник.

Дети рассматривают, находят себя, друг друга.

- Я уже рассказывала, что хотя люди похожи строением своего тела друг на друга, но в то же время все мы очень разные, как на этой фотографии.

- Вспомните, чем же люди различаются? (*По полу, по возрасту, по росту и т. д.*)

Сегодня мы продолжим находить отличия между нами.

«Все люди разные».

Воспитатель приглашает детей за стол, раздает маленькие зеркала.

На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.

- Что это? (*Глаза.*)

- Посмотрите на свои глаза, у каждого из вас свои цвет. У Сережи – голубые глаза, у Тани – зеленые, а у меня – синие. Значит. Люди могут отличаться по цвету глаз.

Носить легко,
Считать тяжело.
Не сеют, не сажают –
Сами вырастают.

- Что это? (*Волосы.*)

- Покажите свои волосы, какого они цвета?

- Волосы у всех людей разные: длинные или короткие, светлые или темные, прямые или кудрявые.

- У нашей Тани какие волосы? (*Длинные, черные и волнистые.*)

- У Сережи? (*Дети называют.*)

- А у меня?

- Посмотрите на эти картинки? Кто на них? (*Две девочки.*)

- Чем они отличаются? (*Цветами кожи.*)

- У них разный цвет кожи, у одной – светлая белая кожа, а у другой – темный, почти черный.

- Оказывается, на Земле живут люди и с разным цветом кожи.

- Послушайте загадку:

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит.

- Что это? (*Нос.*)

- Еще одна загадка:

У зверушки – на макушке,

А у нас ниже глаз.

- Что это? (*Уши.*)

- Еще, ребята, мы отличаемся и формой носа, губ, ушей.

Дети смотрят в зеркала и друг на друга, сравнивают эти части лица.

- Но люди отличаются между собой не только внешне, но и манерой говорить, ходить. Например, Сережа у нас очень шумный, подвижный, громко разговаривает. А Таня – спокойная девочка, говорит тихо, ласково.

- Все мы с вами неповторимы! Только один такой Сережа! И только одна у нас такая Танечка!

Физкультминутка.

Примечание. Слова сопровождаются соответствующими движениями.

На болоте две лягушки

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки.

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет –

Всем друзьям физкульт – привет.

Портрет для Кати.

- Ребята, наша Катя принесла задание. Каждый из вас будет раскрашивать ее портрет: глаза, волосы, губы. Полученные рисунки подарим ей.

Звучит музыка. Дети смотрят на Катю и раскрашивают части ее лица, выбирая и называя соответствующие цвета карандашей. Воспитатель помогает детям. Катя рассматривает портреты и благодарит детей.

Итог занятия.

Дидактическая игра «Найди отличия»

Детям предлагается набор картинок с изображением разных людей. Дети должны найти сходства и различия между ними.

Занятия 2

Тема: Моя семья

Цели:

- формировать представление детей о семье, о сходстве родственников, близнецов;
- закрепить знания детей о различии полов;
 - расширять словарный запас: генеалогическое древо, двоюродный брат, близнецы;
 - воспитывать любовь к своей семье.

Оборудование: картинка с изображением семьи; схема генеалогического древа семьи одного из детей; куклы Ваня и Катя; наклейки.

Ход занятия

Что такое семья?

- Ребята, посмотрите на эту картинку. Кого вы видите? (На картинке изображены мама, папа, сын и кот.)

- Как можно их всех назвать одним словом? (Семья.)

- Правильно. Мама, папа, сын и даже кот – это семья! У каждого из вас тоже есть семья. И у меня есть семья.

- Назовите свою семью.

Дети по очереди называют членов своей семьи, воспитатель помогает.

- Семья может быть большая, как у Сережи, или маленькая, как у Тани. Как правило, в каждой семье дети бывают похожи на своих родителей или на бабушку с дедушкой. Например, моя дочь больше похожа на меня, а Сережа похож на папу. И каждый из вас похож на кого – то из своей семьи.

В одной семье могут жить люди разного возраста. Посмотрите на генеалогическое древо семьи нашего Сережи.

Заранее заготовлен рисунок генеалогического древа любого ребенка с фотографиями его родственников: дедушка и бабушка, отец и мать, дядя и тетя, брат и сестра, двоюродный брат.

- Еще в семье могут родиться близнецы, которые имеют почти одинаковую внешность. Их нужно рассматривать очень внимательно, чтобы определить, кто есть кто. *(Показ картинки.)*

- И даже животные, которые живут в вашем доме, тоже – члены семьи, и о них надо заботиться.

Пальчиковая гимнастика «Моя семья».

Вот дедушка,
Вот бабушка,
Вот папочка,
Вот мамочка,
Вот деточка моя,
А вот и вся семья!

Ф. Фребель

Поочередно пригибать пальчики к ладошке, начиная с большого, а со слов: «А вот и вся семья» - второй рукой охватывать кулачок.

Украсим одежду.

Стук в дверь.

- Ребята, кто к нам пришел? *(Ваня и Катя. Дети здороваются.)*

- Кто из них мальчик? А кто девочка?

- Почему они такие грустные? Как вы думаете?

Примечание. На куклах бесцветная белая одежда.

- На их одежде пропал цвет и все рисунки. Давайте украсим их наряды. Мальчики украшают платье Кати, а девочки – костюм Вани.

Воспитатель дает детям готовые наклейки: цветы, игрушки, облака и др. Дети отклеивают и аккуратно украшают одежду кукол. Звучит музыка.

Итог занятия.

- Ребята, что такое семья?

- Кто такие близнецы?

- Почему дети похожи на своих родителей?

Занятия 3

Тема: Откуда я появился?

Цели:

- формировать представление детей о своем появлении: как я получился у мамы с папой; как я рос в животике у мамы; где я родился; что со мной будет дальше;

- расширять словарный запас детей: роддом, яйцеклетка, пуповина;

- воспитывать бережное отношение к маленьким.

Оборудование: бумажный аист с картинкой малыша в клюве; картинки с изображением мамы и папы, стадий развития малыша до 9 месяцев; различные картинки с действиями ребенка (лежит в люльке, сидит, ходит, играет, ест и т. д.); аудиозапись.

Ход занятия

Аист прилетел.

Звучит музыка.

- Ребята, посмотрите, кто это прилетел к нам сегодня в гости. *(Аист.)*

- Что у него в клюве? *(Младенец.)*

- Вы, наверное, слышали, что одних приносят аисты, других покупают в магазине или находят в капусте. А вы знаете, откуда появился каждый из вас? *(Ответы детей.)*

- Сегодня я расскажу вам сказку, которая так и называется: «Откуда я появился?».

Откуда я появился?

- Каждого из вас родила мама в специальном доме, который называется – роддом. Почти год малыш живет у мамы в животике.

- Почему он родился из мамы, а не из папы? Потому, что только у мамы в животе есть специальное место вроде комнатке, где может жить и расти ребенок.

- Для чего же тогда папа? А для того, чтобы разбудить одну одинокую капельку, которая сидит в маме. В ней спит чья – то будущая жизнь, назвали ее яйцеклеткой.

- Как же ее разбудить? Только любовью, которая была у твоих мамы и папы. Папа крепко обнимает и целует твою маму, от их любви разлетается множество ярких искринок. Одна из них попала в твою маму и зачала новую жизнь. Эта искринка, как семечко, стала расти у мамы в животике ровно 9 месяцев.

Воспитатель показывает картинку, где изображены все стадии вынашивания ребенка.

В 1 – й месяц малыш, как горошина, у него бьется сердце.

В 3 месяца он уже похож на крошечного ребенка.

В 4 месяца он много спит.

В 5 месяцев он сосет палец.

В 6 месяцев он может слышать звуки.

В 7 месяцев он открывает глаза и пихается ножками.

В 8 месяцев он может ощущать вкус.

В 9 месяцев малыш переворачивается вниз головой и выходит из животика своей мамы.

Так появился каждый из вас, такой красивый и неповторимый.

Все это время мама кормит будущего младенца благодаря пуповине – это трубочка, которая связывает маму и ребенка. *(Показ картинки.)*

Иногда бывает, что у мамы в животе растут и развиваются сразу два малыша – это близнецы или двойняшки.

Физкультминутка.

Дети выполняют движения в соответствии со словами текста.

Раз – подняться, потянуться,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою – три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть.

Как растет малыш?

- Новорожденный ребенок нуждается в большой любви и заботе. Кто помнит, как ухаживать за младенцем? *(Ответы детей.)*

- Да, ребята, малыша надо часто кормить, менять пеленки, купать, играть с ним, делать прививки, которые защищают его маленькое тело от болезней. А самое главное – его надо любить!

Младенец быстро растет. Он учится многое делать сам. Сначала он учится поднимать головку и переворачиваться на животик.

В 6 месяцев он уже сидит. У него появляются первые зубки.

Ближе к первому году малыш начинает ползать, а потом ходить.

Мы с вами учили потешку про нашу Катю, давайте ее вспомним и расскажем.

Катя, Катя маленька,

Катенька удаленька,
Пройди по дороженьке,
Топни, Катя, ноженькой.

- Дальше малыш учится сам кушать, говорить, играть с игрушками, кататься на велосипеде. И, наконец, мама с папой привели его в детский сад, где ребенок всему учится и растет дальше. *(Соответствующие картинки с изображением основных стадий роста маленького ребенка.)*

Итог занятия.

- Вам понравилась моя сказка?
- Откуда появляется малыш?
- Сколько месяцев он живет в животе у мамы?
- Так приносят аисты детей или нет?

Дети прощаются с аистом.

Занятия 4

Тема: Как ухаживать за руками?

Цели:

- формировать представление детей об опасных предметах;
- закрепить знания о средствах, необходимых для обработки ран;
- воспитывать культурно – гигиенические навыки.

Оборудование: картинки для дидактической игры «Как беречь наши руки?»; йод; вата; бинт; картинка с изображением раненого мальчика; стол для игр с водой; мелкие резиновые игрушки; пластмассовые стаканы.

Ход занятия

Дидактическая игра «Как беречь наши руки?».

- Ребята, доктор Айболит прислал нам очень интересную игру. Она учит, как беречь свои руки и какие предметы опасны для нашего здоровья.

Воспитатель показывает картинки с предметами. Дети называют их и вместе формируют правила.

Нельзя трогать горячий утюг руками (чайник или сковороду на плите).

Нельзя брать в руки острые, опасные предметы (нож, ножницы, иголку).

Нельзя трогать мокрыми руками электрические приборы (телевизор, фен и т. д.).

Нельзя брать в руки огнеопасные предметы (зажигалка, спички).

- Запомнили, ребята, молодцы!

2. Игра «Покажи руками или пальцами».

Каждая строка сопровождается определенными жестами.

Стой на месте!

Бранишь кого – то.

Машешь: «До свиданья!»

Вдеаешь нитку в иголку.

Чистишь зубы.

Вычищаешь грязь из – под ногтей.

Вынимаешь что – ни будь из зуба.

Делаешь знак примирения.

3. Что такое йод?

- Ребята, посмотрите на мою картинку. Кто на ней? *(Мальчик упал, сильно поранил ногу, врач обрабатывает рану йодом.)*

- Я уже вам рассказывала, что рану можно обрабатывать зеленкой. Но есть одно волшебное средство – это йод.

Воспитатель показывает пузырек с йодом.

- Послушайте стихотворение:

Йод хороший, йод не злой,

Зря кричишь ты: «Ой – ой – ой!» -
Чуть завидев с йодом склянку.
Йод порой, конечно, жжет,
Но быстрее заживет
Йодом смазанная ранка.

- Что еще нужно для обработки раны? Вата, бинт, ватные палочки. *(Показывает.)*

4. Дидактическая игра «Добавлялки».

- Сейчас мы поиграем в игру и узнаем, кто из вас был самый внимательный.

- Я читаю предложение, а вы должны угадать и назвать последнее слово:

Грязнулю всегда выручает... *(вода)*.

Руки мыть пошла Людмила, ей понадобилось... *(мыло)*.

Ты, малыш, его не трожь – это очень острый... *(нож)*.

Мама нитки подняла, тут же выпала... *(игла)*.

Заглянул наш Коля в люк, оказался там... *(утюг)*.

Я сложил свои вещички, увидел в кармане... *(спички)*.

5. Игры с водой.

Звучит музыка.

Воспитатель предлагает детям поиграть с мелкими игрушками в теплой мыльной воде, а также переливать воду из одного стакана в другой.

Занятие 5

Тема: Как беречь ноги?

Цели:

- формировать представление о том, как беречь свои ноги, о болезнях ног, о правилах гигиены ног и о том, какую обувь надо носить;

- развивать и укреплять мышцы стопы;

- воспитывать доброе отношение к людям – инвалидам.

Оборудование и материал: шапочки – маски лошадок; карточки для дидактической игры; «дорожки» (мокрая и сухая).

Ход занятия

«Веселая зарядка!».

Воспитатель. Зашагали ножки – топ – топ – топ! *(Звучит негромко бодрая спортивная музыка, дети в носочках входят в группу. Воспитатель читает текст.)*

Зашагали ножки – топ – топ – топ!

Прямо по дорожке – топ – топ – топ.

Прямо по дорожке – топ – топ – топ.

Ну – ка, веселее – топ – топ – топ.

Топают сапожки – топ – топ – топ.

Вот как мы умеем – топ – топ – топ.

Это наши ножки – топ – топ – топ. Стоп!

(Дети идут вместе с воспитателем говорят слова: «Топ – топ – топ!»)

Затем воспитатель предлагает детям сесть на ковер кружок и послушать рассказ.

Рассказ «Барабанщик».

Беседа о прочитанном.

- Ребята, о ком это рассказ?

- Что Боре подарил дедушка?

- Чему учился Боря вместе с барабаном?

- А как он маршировал? Покажите.

(Дети имитируют движения барабанщика.)

- С помощью каких частей тела мы можем вот так маршировать? *(С помощью ног.)*

- Вспомните, для чего нужны ноги?

- Сколько их у человека?

Дети садятся на ковер, снимают носочки и вытягивают ноги вперед.

- Нога человека состоит из частей: бедро, голень и стопа.
(*Воспитатель показывает на себе, дети повторяют.*)
- Рассмотрим нашу стопу. Сколько пальцев на каждой стопе?
- Пожалеем каждый пальчик. (*Дети поочередно массируют каждый пальчик.*)
- А это часть стопы как называется? (*Пятка.*)
- Помассируем нашу пятку.
- Делая часто такой массаж для своей стопы, мы не только укрепляем наши ножки, но и оздоравливаем все тело.
- А чтобы наши ножки были здоровы и никогда не болели, нужно:
держат ноги в чистоте,
стричь ногти,
носить чистые вещи (*носки, колготки*),
носить удобную обувь.

Воспитатель предлагает ребенку попробовать надеть сандалии, которые ему малы. Дети наблюдают и делают определенные выводы.

- Есть заболевание ног, которое называется плоскостопием. При таком заболевании стопа человека совершенно плоская, нет впадины, как у нас. (*Дети рассматривают свою стопу*). Чтобы у вас не было плоскостопия, надо носить обувь на каблучке, делать специальные упражнения.
- А еще, ребята, есть люди, которые не могут ходить. Это инвалиды. Они родились с большими ногами или потеряли их во время несчастного случая. Над ними нельзя смеяться, нужно жалеть и помогать им.

Подвижная игра «Лошадки».

Дидактическая игра «Как беречь ноги?»

Детям предлагаются карточки – рисунки с правильными (в синей рамке) и неправильными (в красной рамке) вариантами ответов. Дети должны выбрать правильные картинки, пояснив свой ответ. Воспитатель еще раз помогает детям закрепить знания о правилах ухода за своими ногами.

Например:

Мальчик ходит босиком по острым предметам (стекло, колючки).

Мальчик ходит босиком по теплomu песку летом на пляже.

Девочка моет ноги и стрижет ногти.

Мальчик лег спать на кровать с грязными ногами.

Повредив ногу, мальчик плачет и не знает, что делать.

Девочка, разбив коленку, обрабатывает рану зеленкой.

Закаливающая гимнастика для ног.

Ходьба босиком по полу на носочках и на пяточках (температура пола не менее 18 градусов).

Ходьба по мокрым «дорожкам».

На полу расстилаются параллельно друг другу две дорожки длиной 4 – 5 метров и шириной 30 – 40 см. (из старых махровых полотенец). Одна дорожка мокрая, вторая – сухая. Дети топчутся сначала секунд 15 на мокрой дорожке, а затем перепрыгивают на сухую и энергично растирают ступни.

Обливание ног теплой водой.

Занятие 6

Тема: Мои уши

Цели:

- формировать представление детей об органе слуха – ухе;
- рассказать о строении ушей и их значении в нашей жизни;
- развивать слуховое внимание, правильное звукопроизношение, двигательную активность;

- воспитывать бережное отношение к своему телу.

Оборудование и материал: картинка с изображением людей; аудиозапись со звуками; колокольчик; схема строения уха.

Ход занятия

Мои уши.

Предложить детям рассмотреть картинку, где нарисованы два одинаковых человека, но у одного из них нет ушей.

- Ребята, кого вы видите на этой картинке?
- Чем мальчики отличаются друг от друга?
- Правильно, у одного из них нет специального органа – уха или ушей.

Ушки, ушки

У зверей на макушке.

А у вас, ребята, покажите,

Где ушки?

(Дети показывают свои уши.)

- Сколько ушей у человека?
- Для чего они нужны?
- Ухо – специальный орган, необходимый для улавливания и различения звуков. А сейчас мы это проверим.

Воспитатель предлагает детям прослушать в записи различные звуки и определить, какой предмет или животное их издает.

- Барабан,
- щебетание птиц,
- мычание коровы,
- плач ребенка,
- сигнал автомобиля,
- лай собаки.

- А теперь послушайте, как лает собака.

(Сначала лает собака громко, а за тем тихо. Дети определяют громкость звуков.)

- Легко вам было определить знакомые звуки? Какой орган вам в этом помог?

Дети отвечают.

- Представьте, какой скучной и неинтересной была бы жизнь у человека, который не слышит всех звуков в природе, а так же речь окружающих его людей. Вот как важны «уши» для каждого из вас!

Подвижная игра «Где звенит колокольчик?».

Как устроено наше ухо.

- Вы думаете, что у человека только два уха?
- Нет, на самом деле их не два, а шесть. Только два видимых, а четыре невидимых, спрятанных внутри головы.
- наружные уши – ушные раковины. Сами они ничего не слышат, а лишь улавливают звук.
- Посредине каждой ушной раковины есть маленькое отверстие. Отсюда начинается слуховой проход, идущий внутрь головы. В конце этого прохода – тупик. Дальше путь преграждает тоненькая и гибкая барабанная перепонка. Каждый звук по своему колеблет перепонку. Эти колебания передаются в среднее ухо, которое лежит по другую сторону барабанной перепонки, а затем в третье ухо – внутреннее и далее в мозг.
- Ухо – очень тонкий и сложный орган чувств.
- Нельзя ковыряться в ухе, чем попало, лазить в ухо острыми предметами, так как можно повредить барабанную перепонку, а это приведет к частичной или полной потере слуха.

(Свой рассказ воспитатель сопровождает показом иллюстраций.)

Словесная игра «Повтори слова!»

Воспитатель называет любое слово разной громкости и в разной тональности. Дети должны правильно его произнести.

Занятие 7

Тема: Как беречь нос?

Цели:

- продолжать закреплять знания детей о том, как беречь свой нос и правильно за ним ухаживать (продукты, побеждающие насморк);
- тренировать навыки правильного носового дыхания;
- воспитывать культурно – гигиенические навыки.

Оборудование и материал: вертушки или воздушные шарик; стаканы с водой и соломинки.

Ход занятия

«Мой замечательный нос!»

Воспитатель предлагает детям послушать стихотворение Э.Мошковской:

Мой замечательный нос!

Я ничего не знаю,	Я ничего не знаю,
И вдруг мой нос говорит,	Я в духоте сижу!
Что где – то и кого – то	Нос говорит: «Погуляем!
Что – то сейчас подгорит!	Очень тебя прошу.
Я ничего не знаю.	Ходишь с ним и гуляешь.
Это нос доложил:	Он говорит со мной.
Кто – то купил апельсины	Он говорит: «А знаешь,
И во – о – он туда положил.	Пахнет уже весной!»

Беседа.

- О какой части лица это стихотворение?
- Покажите свой нос. Для чего он нужен?
- Я вам рассказывала, что нос – это очень важная часть тела. Это одновременно и фильтр, и печка, и сторожевой пес.
- Наш нос не пропускает пылинки и микробы, нагревает проходящий по нему воздух и различает запахи.
- А сможем мы не дышать? Зажмите и рот, и нос.
- Вот видите, нам обязательно нужно вдохнуть, а потом выдохнуть. И какое это радостное ощущение, когда грудь наполнит свежий воздух!
- Поиграем.

2. Игра «Надуй шарик!».

Дети берутся за руки и вместе с воспитателем образуют небольшой круг.

Им нужно «надуть шарик».

Все вместе дуют и одновременно медленно отходят назад, произнося звук: «Фу – у – у – у», имитирующий надувание шара.

После слов «Лопнул шарик!» дети произносят звук: «Ш – ш – ш – ш», и медленно идут в центр круга.

Игра повторяется, дети вновь «надувают шар».

Примечание. Учите детей вдыхать через нос, а выдыхать плавно, длительно.

3. Гигиена дыхания.

- Для нормального дыхания в воздухе должно быть много кислорода. Для этого следует постоянно проветривать свою комнату или комнату нашей группы. Когда вы гуляете или спите, я всегда открываю в группе (в спальне) окна.
- Для дыхания необходим чистый воздух. Когда он свеж и чист, дышится легко и прекрасное самочувствие. А значит, и вы будите меньше болеть.
- Вспомните, как надо беречь свой нос. Как за ним ухаживать. (ответы детей).
- А когда наш нос заболевает, необходимо обратиться к специальному врачу – оториноларингологу, который лечит болезнь носа, ушей и горла. Наверное можно лечить

не только каплями, но и продуктами, помогающими победить его. К таким продуктам относятся чеснок и лук.

- А есть ли у вас дома комнатные цветы?

- Цветы радуют нас, но не только для красоты они нужны. Цветы очень полезны для здоровья людей. Когда мы дышим, выделяется «плохой» газ (углекислый), воздух делается тяжёлым, спёртым, а цветы поглощают «плохой» газ и выделяют «здоровый» - кислород, необходимый для дыхания.

- Чем больше светов, тем меньше пыли.

- Цветы обладают ещё одним чудесным свойством – они уничтожают микробов.

Игра «Король ветров»

Цель: тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

«Бульканье»

Цель: восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Занятия 8

Тема: Как беречь глаза:

Цели:

- продолжать учить бережному отношению к своим глазам, рассказать о болезнях глаз;

- развивать зрительное внимание, наглядно – образное мышление;

- воспитывать гуманное отношение друг к другу, культурно – гигиенические навыки.

Оборудование и материалы: мяч, воздушный шар, куб, кирпичик, набор матрёшек, листы картона разных цветов и оттенков, две картинки для игры «Найди различия»; косынка или бумажный колпачок; картинки о болезнях глаз; картинки для дидактической игры «Как беречь мои глаза».

Ход занятия

Для чего нужны глаза?»

Воспитатель предлагает детям поиграть с пальчиками.

ОЧКИ

- Что стряслось у тёти Вали?

- У неё очки пропали!

С. Михалков

Воспитатель показывает, а дети повторяют движения: образуют два кружка из больших и указательных пальцев обеих рук, соединяют на переносице.

- На какую часть лица мы наденем наши очки? (на глаза.)

- Сколько глаз у человека»

- Для чего нужны глаза?

Дети отвечают.

- Я уже вам рассказывала, что глаза не только различают все предметы – игрушки, цветы, дома, дорогу, но и указывают, где они находятся: далеко или близко, их форму, размер и цвет.

Воспитатель предлагает детям внимательно рассмотреть предметы и определить их форму: мяч, воздушный шар, большой куб, кирпичик; размер: набор матрёшек разной величины; расстояние предметов по отношению друг к другу.

- Человек полагается на зрение больше, чем на чувства. Глаза легко приспособляются к самой разной освещённости – от яркого солнечного света до почти полной темноты; улавливают они и различия между множеством оттенков того или иного цвета.

Воспитатель показывает цвета и их оттенки: розовый, бледно – голубой, тёмно – синий.

Дети называют.

- Оттенков у каждого цвета много. Только один чёрный имеет больше тридцати оттенков. Именно поэтому мир вокруг нас кажется таким красивым.

2. Игра «Найди различия»

Воспитатель предлагает детям рассмотреть две «одинаковые» картинки и найти между ними восемь различий. Дети по очереди находят отличия и называют их. Воспитатель ещё раз обращает внимание детей на значимость глаз в жизни человека.

3. Игра – забава «Жмурки!»

Воспитатель предлагает детям спокойно разойтись по разным углам комнаты. Сам закрывает глаза или завязывает их косынкой и делает вид, что старается поймать детей: он осторожно передвигается по комнате и ловит детей там, где их нет. Дети смеются. Воспитатель со словами «Где же наши дети?» пытается кого – ни будь поймать. Затем снимает повязку, поворачивается в сторону детей и говорит: «Вот где наши дети!»

Примечание. В этой игре активную роль выполняет воспитатель. Но по желанию он может предложить кому – ни будь из детей роль ведущего. Вместе повязка во время игры можно использовать яркий бумажный колпак, который надевается глубоко, прикрывая верхнюю часть лица.

4. О болезнях глаз.

- Часто наши глаза заболевают или мы начинаем плохо ими видеть, тогда надо обращаться к специальному врачу – офтальмологу. Врач – офтальмолог осматривает глаза при помощи специального прибора. Сквозь зрачок он обследует глазное дно. (*Показ картинки.*)

- Некоторые нарушения зрения можно исправить с помощью очков или контактных линз. (*Показ картинки.*)

- Самые распространенные недостатки – неясная видимость близких или далеких предметов – дальнозоркость или близорукость.

- Видимость предметов меняется с возрастом человека: десятилетний ребенок видит хорошо предмет на расстоянии 7 см, а для пожилого человека необходимы очки рассматривания близких предметов. У человека развивается дальнозоркость.

- Близорукость часто развивается от длительного напряжения зрения при плохой освещенности помещения. Особенно вредно читать лежа, во время поездок в транспорте.

- Близорукость и дальнозоркость исправляется очками. Впервые очки появились в стране Италии.

- Еще есть такое заболевание, которое называется дальтонизмом, его еще иногда называют цветовой слепотой. Дальтонизм встречается часто у мальчиков и нечасто у девочек. Людей с таким заболеванием называют дальтониками, они не различают некоторые цвета. Заболевание передается по наследству от папы к сыну.

- В нашей стране живут люди, которые лишены зрения. Это слепые люди – инвалиды, они ориентируются в пространстве с помощью палочки, и им необходимы наша помощь и поддержка.

5. Дидактическая игра «Как беречь мои глаза?»

Воспитатель раскладывает на столе картинки с правилами гигиены и безопасности наших глаз. Картинки кладет обратной стороной вверх. Дети берут по очереди по одной картинке, рассматривают, а затем объясняют их содержание.

6. Упражнения для глаз.

Воспитатель предлагает детям сесть на ковер и выполнить упражнения для глаз:

- Отведи глаза в сторону (за рукой воспитателя).

- Поморгай.

- Повращай глазами, чтобы всем, кто на тебя смотрит, стало страшно.

- Закрой глаза, ляг и расслабься (1-2 минуты под приятную спокойную музыку).

Занятия 9

Тема: Что нам надо кушать?

Цели:

- формировать представление детей о необходимых телу человека веществах и витаминах;
- расширять словарный запас: белки, углеводы, жиры, витамины;
- закреплять названия овощей и знания детей о пользе молока;

- воспитывать культурно – гигиенические навыки в игре с куклой и правила культурного поведения.

Оборудование: игрушка Винни – Пух; картинки с продуктами; набор продуктов; подносы; салфетки; картинки к сказке «Про двух мышат»; кукла Катя; набор посуды.

Ход занятия

У вас в гостях Винни – Пух!

Звучит песенка Винни – Пуха.

Под звуки песенки появляется Винни – Пух, пританцовывая под музыку.

- Ребята, кто это к нам пришел? (*Винни – Пух.*)

- Поздоровайтесь с ним.

- Какой он, Винни – Пух? (*Толстый, веселый, смешной.*)

- Да, ребята, Винни – Пух любит покушать! Поэтому он такой пухленький, задорный и веселый. А вы любите покушать?

- Какое самое любимое блюдо готовит ваша мама?

Дети отвечают.

- Вот сегодня вы и узнаете, что надо кушать для нормального развития и роста нашего тела.

2. Полноценное питание.

- Тело должно получать с пищей все, что ему необходимо для жизни. Чтобы помочь телу, надо регулярно кушать разнообразную пищу и пить воду.

Выделяют три группы важных веществ, содержащихся в пище. Каждая группа оказывает особое воздействие на тело.

Сейчас мы отправимся в магазин и узнаем, что же это за вещества.

3. Поход в магазин.

Винни – Пуха берут с собой.

На трех столах лежат перевернутые карточки с нарисованными продуктами.

Дети подходят к первому столу. Каждый ребенок по очереди берет карточку, переворачивает и называет тот продукт, который там нарисован: рыба, яйцо, сосиски, жареная курица, мясо.

- Это белки. Они формируют наше тело и поддерживают его в форме. Благодаря белкам человека нормально растет. (*Показ картинки.*)

Дети подходят ко второму столу. Переворачивают карточки: картофель, макароны, хлеб, зеленый горох, печенье, сахар.

- Это углеводы. Углеводы дают энергию и развивают выносливость. Благодаря углеводам человек активно работает, двигается, занимается спортом.

Дети подходят к третьему столу. Переворачивают карточки: молоко, масло, сыр, йогурт, орехи.

- Это жиры. Жиры накапливают энергию и развивают мозг. Когда человек заболевает, то именно энергия жиров помогает бороться с болезнью.

- Давайте еще раз назовем вещества, которые так нужны нашему телу. (*Белки, углеводы, жиры.*)

4. Витамин.

- Еще в нашей жизни есть шесть разных витаминов, которые выполняют определенную роль в развитии нашего тела.

Воспитатель приглашает детей к столу, где стоят шесть подносов, накрытых салфетками.

- Послушайте загадку и узнаете один из продуктов, который спрятан на первом подносе.

Красный спрятан корешок,
Сверху виден лишь вершок.
А подцепишь ловко,
И в руках... (*морковка*).

Дети снимают салфетку и называют продукты. Которые лежат на подносе: *морковь, капуста, яйцо, масло, мясо, молоко.*

- Это витамин А – для зрения и кожи.

Воспитатель угощает ребят морковкой, они определяют вкус, форму, цвет.

Дети подходят ко второму подносу.

- Послушайте загадку.

Там на грядке вырос куст,
Слышно только хруст да хруст.
В щах, в солянке густо –
Это я... (*капуста*).

Дети снимают салфетку и называют продукты, которые лежат на подносе: капуста, лимон, апельсин, киви, яблоко, зеленый горошек.

- Это витамин С – для сопротивляемости болезням.

Дети кушают капусту, определяют вкус.

Ребята подходят к третьему подносу.

- Послушайте загадку.

Вот горит костер нам ярко,
Сядем рядом – очень жарко.
А потух огонь немножко –
Всласть печеная... (*картошка*).

Снимают салфетку и называют продукты, которые лежат на подносе: картофель, рыба, черный хлеб, фасоль, куриный окорочок.

- Это витамин В – для пищеварения.

Дети продуют вареный картофель, определяют вкус.

Подходят к четвертому подносу.

- Послушайте загадку.

Хоть он совсем не хрупкий,
А спрятался в скорлупку.
Из плодов он тверже всех
Называется... (*орех*).

На подносе: орехи, мясо, кукуруза, батон, растительное масло, петрушка.

- Это витамин Е – против старения.

Дети кушают орехи, определяют вкус.

Подходят к пятому подносу.

- Послушайте загадку.

Всех крупнее и краснее,
Он в салате всех вкуснее,
И ребята с давних пор
Очень любят... (*помидор*).

Снимают салфетку и называют продукты, которые лежат на подносе: помидор, яйцо, капуста, петрушка, мясо.

- Это витамин К – для свертываемости крови.

Дети кушают помидор, определяют вкус.

Подходят к шестому подносу.

- Послушайте загадку.

Жидкое, а не вода,
Белое, а не снег.

(*молоко*).

Дети снимают салфетку и называют продукты, которые лежат на подносе: молоко, рыба, сыр, сметана, яйцо.

- Это витамин D – для роста.

Дети пьют молоко.

5. Сказка про «Двух мышат» (в картинках).

6. Сюжетно – ролевая игра «Накормим куклу Катю».

Воспитатель предлагает детям, исполняя потешку, накормить куклу.

Потешка:

Умница, Катенька,
Ешь кашку сладеньку,
Вкусную, пушистую,
Мягкую, душистую.

Дети самостоятельно обыгрывают сюжет.

**Дополнительный материал
к занятиям кружка «Здоровый малыш»
Консультация для родителей
Тема: «Влияние пальчиковой гимнастики
На умственное развитие ребенка»**

Движения пальцев и кистей рук имеют особое развивающее воздействие. Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще до нашей эры в Китае. Игра с участием рук и пальцев приводит в гармоничное отношение тело и разум, поддерживает мозговые системы в оптимальном состоянии.

Японский врач Намиком Такудзяро разработал оздоравливающую методику воздействия на кисти рук, а через них и на внутренние органы человека, рефлекторно связанные с ними.

Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце. В Японии широко используют упражнения для ладоней и пальцев – с грецкими орехами. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее действие оказывает перекатывание между ладонями восьмигранного карандаша.

Талантом нашей народной педагогики созданы игры «Ладушки», «Сорока – белобока», «Коза рогатая».

Многие родители не знают, что потешки не только развивают оздоравливающее воздействие.

Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит, развивать речь ребенка. Такую тренировку следует начинать с самого раннего детства. Помогайте ребенку координированно и ловко манипулировать пальцами. Обращайте внимание на то, чтобы овладевали простыми, но жизненно важными умениями – правильно держать чашку, ложку, карандаш, умываться.

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.

При помощи пальцев можно инсценировать рифмованные истории, потешки.

Ты, утенок, не пищи,

Лучше маму поищи.

(Сжимание и разжимание пальцев рук.)

Водичка, водичка,

Умой мое личико...

(Выполнение движений в соответствии с текстом.)

Полетели птички,

Птички – невелички.

(Пальцы переплетены, ладони сжаты.)

Сели птички. Посидели.

Опять полетели.

(Поднимаем и опускаем пальцы в соответствии с ритмом стиха.)

Массаж пальцев.

Мышка мыла мышам лапку –

Каждый пальчик по порядку.

Вот намылила большой,

Сполоснув потом водой.

 Не забыла и указку –

 Смыв с нее и грязь, и краску.

 Средний мылила усердно –

 Самый грязный был, наверно.

Безымянный терла пастой –

Кожа сразу стала красной.

А мизинчик быстро мыла –

Очень он боялся мыла...

Пальчики здороваются:

Я здороваюсь везде –

Дома и на улице.

Даже «здравствуй» говорю

Я соседской курице.

(Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков остальных пальцев.)

ЗАЙКА И БАРАБАН

Зайка взял свой барабан

И ударил: трам – трам – трам.

(Пальчики сжаты в кулачок. Указательный и средний пальцы вытянуты вверх и прижаты один к другому. Безымянным и мизинцем стучим по большому пальцу.)

КОЛЬЦО

Выйду на крылечко,

Вынесу колечко.

Я его вместо игрушки

Подарить хочу Валюшке.

(Большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные отвести в сторону.)

Все упражнения делаются в медленном темпе и сопровождаются показом и четким произношением текста. Необходимо добавлять упражнения по мелкой моторике рук, действия с пластилином, конструирование из кубиков, собирание различных пирамидок, перекидывание из одной кучки в другую карандашей, пуговиц, спичек, перекачивание шестигранного карандаша.

Загадки по теме «Человек»

О. П. Власенко

Две ноги, две руки, а голова одна.

И та мыслей всяких полна.

(Человек.)

На голове они растут,

Косы все из них плетут.

А мальчишкам косы не идут,

Поэтому так часто их они стригут.

(Волосы.)

Вот загадка про тебя,

Про тебя и про себя:

Частокол их окружает,

От соринки так спасает.

Утром открываются,
На ночь закрываются.
(Глаза.)

Его носит человек
И не устает весь век.
(Имя.)

Из ларца, из ларца
Тридцать два молодца.
(Зубы.)

Вместе мы, когда идем,
Ночью тоже мы вдвоем.
Сядем – мы опять вдвоем,
Кто ж всегда везде вдвоем?
(Ноги.)

Вот две дырочки в горе,
Запах ловят везде.
(Нос.)

По пять на каждой руке,
По пять на каждой ноге.
(Пальцы.)

Тук – тук – тук! Мотор стучит,
Пульс послушать нам велит.
С ним ты спишь, с ним идешь,
Разговариваешь и поешь.
(Сердце.)

У кого из вас его нет,
Тот не может дать ответ.
(Язык.)

Чем мы дышим? Что за орган?
Отвечайте, дети, хором...
(Легкие.)

Орган главный ум дает,
Кто его нам назовет?
(Мозг.)

А про что в народе так говорят:
«Одни – боятся, другие – делать все норовят»?
(Про глаза и руки.)

На станциях переливанья вновь
Клич брошен: срочно сдайте... (кровь).
Нет важнее артикуляционного аппарата.
Что ж входит в его состав, ребята?
(Губы, зубы, язык, небо.)

СТИХИ О ГЛАЗАХ

Разберемся вместе дети,
Для чего глаза на свете?
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз?
Это очень интересно –
В барабан ли бьет гроза?
Это, это же чудесно,
Что у всех, у всех детей
И у всех, у всех людей

На лице живут глаза!

Юнна Мориц

МОЙ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ НОС

Я ничего не знаю.

И вдруг мой нос говорит,

Что где – то у кого – то

Что – то сейчас подгорит!

Я ничего не знаю.

Это нос доложил:

Кто – то купил апельсины

И во – о –он туда положил.

Я ничего не знаю,

Я в духоте сижу.

Нос говорит: «Погуляем!

Очень тебя прошу».

Ходишь с ним и гуляешь.

Он говорит со мной!»

Э. Мошковская

Наши зубки

- Кто съел пирог?

- Мы не ели.

-То есть мы съели, но не хотели.

Это всё птицы. Они прилетели,

И, если б не мы, они бы всё съели.

О. Григорьев

СТИХОТВОРЕНИЕ ОБ УШАХ

Доктор – доктор,

Как нам быть:

Уши мыть

Или не мыть?

Если мыть,

То как нам быть:

Часто мыть

Или пореже?

Отвечает доктор:

- Еже!

Отвечает доктор гневно:

- Еже –

-- Еже –

Ежедневно!!!

Э. Мошковская

СТИХОТВОРЕНИЕ О РУЧКАХ

«Хлюп – хлюп»

Хлюп – хлюп ручками,

Полон мыла таз.

Ты не трогай, Машенька,

Мыльной ручкой глаз.

А водичка булькает.

А водичка пенится.

Машенька помоемся,
Причешется, оденется.

С. Капутикян

Стихотворение о язычке
«Уши и язык»

Спросили как – то дедушку Кондрата
Весёлые, болтливые ребята:
- К чему – уже мы думали не раз –
Язык один, а уха два у нас?
Ответил дед: «Могу вам объяснить –
Чтоб больше слушать, меньше говорить!»

Е. Бахдуренко

ЗАМАРАШКА

Замарашка рук не мыл,
Месяц в баню не ходил.
Столько грязи, столько ссадин.
Мы на шее лук посадим.
Репу - на ладошках,
На щеках – картошку,
На носу морковь взойдёт –
Будет целый огород!

И. Демьянов

ПЕСЕНКА ОБ ОРГАНАХ ЧЕЛОВЕКА

С добрым утром, глазки!
(Слегка дотрагиваются до глаз)
Вы проснулись?
С добрым, утром, носик!
(Дотрагиваются до носика)
Ты проснулся?
С добрым утром, ушки!
(Трогают руками ушки.)
Вы проснулись?
С добрым утром, ротик!
(Трогают ротик.)
Ты проснулся?
С добрым утром, ручки!
(Вытягивают ручки вперёд.)
Вы проснулись?
С добрым утром, ножки!
(Трогают ножки.)
Вы проснулись?
Глазки смотрят.
Носик дышит.
(Сделать вдох.)
Ушки слушают.
Ротик кушает.
(Ам, ам, ам.)
Ручки хлопают.
(Хлоп.)
Ножки топают.
(Топ.)

Мы проснулись!
ПЕСЕНКА ДЛЯ УМЫВАНИЯ
Носик, носик! Где ты, носик?
(Дети моют носик.)
Ротик, ротик? Где ты, ротик?
(Дети моют ротик.)
Щечка, щечка! Где ты, щечка?
(Дети моют щечки.)
Глазки, глазки! Где вы, глазки?
(Дети моют глазки.)
Будут чистыми ребятки!

ИГРА – ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Мы капусту рубим.
Мы капусту жмём, жмём, жмём,
Мы капусту солим,
Мы капусту трём, трём, трём.

ИГРА – ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.

Рыбки плавали, ныряли
В чистой свеженькой воде.
То сожмутся, разожмутся,
То зароятся в песке.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ (руки).

Надо несколько раз в день мыть руки водой и мылом.
Надо ухаживать за ногтями.
Зимой надо носить варежки.
Нельзя возиться в холодной, ледяной воде.
Нельзя трогать горячий утюг.
Нельзя лезть пальцами в розетку.
Нельзя брать в руки острые опасные предметы (иголки, ножницы, кнопки и др.).
Если повреждена рука, надо её обработать йодом или обратиться к врачу.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ (нос).

Нельзя ковыряться пальцем в носу и тем более острым предметом.
Нельзя засовывать в нос посторонние предметы.
При насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя. Это может привести к заболеванию среднего уха.
Нельзя пользоваться чужим носовым платком. Носовой платок должен быть личным для каждого члена семьи.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ (ноги).

Нельзя ходить босиком по острым опасным предметам (стёкла, колючки и др.).
Нельзя носить обувь без каблука.
Надо держать зимой ноги в тепле.
Летом надо закалять ножки, бегая по песочку или земле.
Каждый день надо мыть ноги и ухаживать за ногтями.
При повреждении ноги (или сильных болях) обратиться к специальному врачу – ортопеду.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Ножницы». Указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами.

«Колокол». Скрестив пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им.

«Дом». Соединить наклонно кончики пальцев правой и левой рук.

«Волчок с водой». Слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие.

«Пожарные» Упражнение с предметом: используется игрушечная лестница, указательный и средний пальцы бегут по ней.

Потешка «Прятки». Сжимание и разжимание рук в ритме стиха:

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот так, вот так-

Так головки убирали.

СКАЗКА (или рассказ)

Как важны для человека глаза

Жили – была девочка Катя. Послала её мама в магазин за бубликами. Катя купила бублики и пошла обратно домой. Встретила Катя старушку. Бабушка попросила бублик, девочка её угостила.

- Вот тебе за твою доброту волшебная палочка. Загадаешь одно любое желание, и оно исполнится, - сказала старушка.

Поблагодарила Катя бабушку и побежала. Стала девочка думать, какое ей желание загадать. Сначала она захотела много игрушек, но передумала. Потом захотела собаку, как у соседа. Но собака стала громко лаять и рычать. Катя испугалась. Увидев продавца мороженого, девочка решила наесться много мороженого. Но тут она увидела мальчика. Сидящего на скамеечке. Мальчик сидел тихо, в руке у него была палочка.

- Мальчик, как тебя зовут?

- Серёжа.

- А меня Катя. Давай играть в догонялки.

- Я не могу бегать. Я слепой, мои глаза не видят.

- ничего страшного,- сказала девочка. Сейчас я тебя вылечу.

Взмахнула волшебной палочкой, произнесла своё желание, и мальчик сразу выздоровел.

И стали ребята играть в догонялки: бегать, играть, скакать и смеяться.

Вот как важны для человека глаза!

КАК НАЙТИ ДОРОЖКУ

(отрывок)

Ребята пошли в гости к деду – леснику.

Пошли и заблудились. Стали они к разным зверям обращаться, дорогу спрашивать. Белка посоветовала с одного дерева на другое перепрыгивать. А вот какой разговор произошёл с зайцем.

Скачет заяц. Ребята и ему спели песенку.

- Зайка, зайка, расскажи. Зайка, зайка, покажи, как найти дорожку к дедушке в сторожку.

- В сторожку? – переспросил заяц. – Нет ничего проще. Сначала будет пахнуть грибами.

Так? Потом – заячьей капустой. Так? Потом запахнет лисьей норой. Так? Обскачите этот запах слева или справа. Так? Когда он останется позади, понюхайте вот так и услышите запах дыма. Скачите прямо на него, никуда не сворачивая. Это дедушка – лесник самовар ставит.

В. Берестов

- Как вы думаете, смогут ли по такому описанию ребята найти дом дедушки?

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Парциальная программа оздоровления детей ДОУ « Здоровый малыш»

«Физкультура для малышей» Е.А.Степктна, Т.В.Большева, Санкт-Петербург.

«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ О.Н.Моргунова г.Воронеж

Сборник подвижных игр Э.Я.Степаненкова

