**Тематический план по приобщению детей к**

**здоровому** **образу жизни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Цели и задачи** | **Формы работы** |
| **Скелет -крепкий каркас нашего тела.** | Познакомить детей с функциями скелета: является каркасом нашего тела, защищает органы и системы, обеспечивает возможность передвижения в пространстве. Выделить меры предупреждения травматизма и бережного отношения к органам. | Беседа с использованием рисунка скелета, куклы со сгибающимися руками и ногами и тряпичной куклы. |
| Закрепить представление об общем виде скелета человека и его компонентах. | Дидактическая игра «Посмотри и назови». |
| Выделить меры предупреждения травматизма, уточнить нормы поведения детей в разных ситуациях: перемещение по скользкой поверхности, преодоление препятствий, спуск с высоты. | Дидактическая игра «Хорошо - плохо»  Двигательная деятельность на прогулках. |
| Упражнять детей в умении выбирать способ перемещения по разным грунтам. | Двигательная деятельность детей на прогулках. |
| Приучать детей приспосабливать различные движения для преодоления препятствий. | Специально созданные ситуации на прогулках.  Экскурсии за пределы участка детского сада. |
| **Осанка делает человека красивым и повышает его работоспособность.** | Оценка осанки детей на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельностью, физкультурном занятии. | Наблюдения за осанкой детей на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельностью, физкультурном занятии. |
| Дать детям представление о влиянии положения плеч и головы на работоспособность внутренних органов. Познакомить с признаками правильной осанки. | Беседа с использованием экспериментирования на себе и сверстнике по изменению состояния грудной клетки. |
| Развивать у детей произвольное изменение положения головы, плеч и туловища для принятия правильной осанки. | Дидактическая игра «Тень». |
| Закрепить умение принимать правильную осанку, выделяя признаки правильной осанки. | Подвижная игра «Волшебные елочки». |
| Привлечь внимание детей к связи эмоционального состояния человека и его осанки. | Наблюдение в повседневной жизни. |
| Развивать у детей умение видеть недостатки в осанке и использовать приемы для их устранения. | Дидактическая игра «Маленький скульптор». |
| Активизировать мышечные ощущения, связанные с правильной и неправильной осанкой. | Игры «Сильный и слабый», «Скульптор» и др. |
| Развивать самоконтроль за сохранением правильной осанки. | Контроль за осанкой на занятиях (через сказочный персонаж, косвенное напоминание). |
| Развивать умение оценивать осанку у других и у себя, понимать причины некрасивой осанки, формировать знания о правильных и неправильных действиях, влияющих на осанку. | Дидактическая игра «Каким ты хочешь быть?». |
| Приучать детей формулировать оценочные суждения по состоянию осанки. | Домашнее задание. |
| **У дерева - корни -у человека — ноги.** | Содействовать осознанию двигательных функций ног: опорную, возможность выполнять разнообразные действия, рессорную. | Занятие познавательного характера |
| Выделить особенности выполнения движений для предупреждения ушибов и заболеваний ног. |  |
| Дать детям понятие, что благодаря разным движениям человек может передвигаться в разной среде (плавать в воде, лазать по дереву и т.д.), но этому надо учиться. | Дидактическая игра «Кто как передвигается?» |
| Выделить функции стопы (позволяет перемешаться мягко, неслышно; воспринимает температуру пола, чувствует гладкая или шероховатая поверхность, влажная или сухая). Отметить особенности выполнения движений для предупреждения травматизма. | Познавательное занятие с использованием эксперементирования. |
| Развивать контроль прыжков, бега в повседневной жизни. | Двигательная деятельность на участке и в группе. |
| Формировать умение правильно пользоваться и ухаживать за обувью. | Дидактическая игра «Всегда ли обувь помогает мне быть здоровым, ловким, веселым?» |
| Развивать самоконтроль за пользованием обувью в повседневной жизни. | Организовать контроль за пользованием обувью через дежурных и самоконтроль |
| Раскрыть связь подбора обуви с сезоном и погодой. | Дидактическая игра «Подбери обувь для Маши». |
| Уточнить знания детей об упражнениях для увеличения силы мышц ног. |  |
| **Золотые руки.** | Познакомить детей с назначением рук у человека. | Беседа. |
| Закрепить название частей руки. |  |
| Познакомить детей с выполнением ощупывающих осторожных действий при обследовании незнакомых невидимых предметов. | Дидактическая игра «Чудесный мешочек». |
| Выделить средства предупреждения травматизма и укрепления руки. | Предметная деятельность, жизненные ситуации. |
| Выделить понимание, что труд делает человека ловкими, сильными, умелыми. Определить круг полезных дел в помощь взрослым. | Тематическая выставка «Умелые руки» поделок, сделанных родителями и детьми. |
| **Зачем нам нос?** | Познакомить детей основными функциями носа: согревает и очищает воздух от пыли, воспринимает запахи. | Беседа с элементами экспериментирования. |
| Привлечь внимание детей к различным запахам, упражнять в умении определять запахи цветов и продуктов питания. Научить правилам вдыхания незнакомого запаха. | Дидактическая игра «Отгадай, что это». |
| Привлечь внимание детей к пользе ежедневного пребывания на свежем воздухе. Закрепить знания о том, как следует дышать, чтобы воздух поступал внутрь чистым и согретым. | На прогулках привлекать внимание к чистоте воздуха, при ветре, разной температуре. Связать наблюдаемое с необходимостью дышать носом. |
| Развивать у детей контроль за использованием носового дыхания в спокойном состоянии, при разных нагрузках в повседневной жизни. | Наблюдение за способом дыхания в спокойном состоянии в жизни и на физкультурном занятии. |
| Познакомить с правилами ухода за носом. | Режимные моменты. |
| **Уши - органы слуха.** | Уточнить знания детей о строении и функционировании уха. Сравнить органы слуха у человека и животных. Привлечь внимание к мерам охраны органов слуха. | Беседа. |
| Показать детям связь услышанного с силой звука и расстоянием. Предложить оценить, с какого расстояния звук хорошо слышан. | Дидактическая игра «Скажи тихо, громко». |
| Приучать детей в общении использовать спокойную тональность. Установить правило -разговаривать не громко и спокойно. | Наблюдение и коррекция поведения. |
| Упражнять детей в угадывании голосов своих товарищей, формировать дружеские отношения (назови ласково, покажи, что он твой друг). | Дидактическая игра «Кто позвал?». |
| Привлечь внимание детей к шумовому фону в группе, оценке поведения взрослых и детей. | Контроль детей за шумовым фоном в группе. |
| Развитие слухового восприятия, умения определять направление звука. | Дидактическая игра «Где звенит колокольчик?». |
| Упражнять детей в различении разных звуков как источника информации. | Дидактическая игра «Узнай по звуку». |
| **Зрение-орган познания.** | Привлечь внимание детей, что все вокруг видим, благодаря зрению: с помощью глаз видим большие и маленькие предметы, далеко и близко, различаем цвет. Дать детям возможность почувствовать трудность ориентировки в пространстве при выключении органов зрения и вызвать желание сохранить остроту зрения. | Познавательное занятие. |
| Познакомить с правилами охраны органов зрения, раскрыть влияние поведения человека на сохранение хорошего зрения. | Познавательное занятие. |
| Познакомить с приемами самоконтроля за положением головы при сидении за столом. Уточнить знания детей по уходу за глазами в различных жизненных ситуациях. | Дидактическая игра «Посмотри и запомни». |
| Развивать у детей наблюдательность и восприимчивость психологического состояния других людей. Отметить, что по глазам можно узнать о самочувствии человека. | Познавательное занятие. Дидактическая игра «Свет мой, зеркальце». |
| Активизировать выполнение гимнастики для глаз в утренний и вечерний отрезок времени. | Дидактическая игра «Веселая гимнастика». |
| Развивать умение оценивать поведение взрослых, сверстников и собственное поведение по охране органов зрения. | В повседневной жизни. |
| Закреплять умение детей передавать настроение человека в рисунке. | Рисование «Портрет». |
| **Мозг- всему голова.** | Дать детям представление о том, что мозг принимает сигналы из окружающей среды и принимает решение о поведении человека. Мозг управляет работой внутренних органов. Познакомить детей с мерами по предупреждению переутомления. | Познавательное занятие. |
| Формировать у детей умения определять ситуации, полезные и вредные для человеческого мозга и обосновывать свой выбор. | Дидактическая игра «Полезно-вредно». |
| Формировать навыки здоровьесберегающего поведения, влияющих на состояние и здоровье мозга. | Дидактическая игра «Здоровый мозг». |
| Дать детям понять, что неправильное выполнение упражнения может привести к травме головного мозга. |  |
| Подвести детей к осознанию соблюдения правил подвижных игр (целиться и попадать только в ноги). | Подвижные игры «Охотник и утки», «Охотники и звери»,лапта, и др. |
| Побуждать детей к анализу действий ловишки в соответствии с правилами здоровьесберегающего поведения. | Подвижная игра «Ловишка с обручем». |
| Закрепить умения детей по сохранению мозга здоровым. | Решение проблемно практических ситуаций. |
| Развитие умений оценивать свою деятельность и деятельность сверстников по соблюдению мер предупреждения переутомления и травм мозга. | В повседневной жизни. |
| **Мы**  **дышим-**  **значит живем.** | Дать детям представление о том, что человек дышит постоянно: он вдыхает и выдыхает воздух. Подвести детей к пониманию того, что хорошо работается легким, если грудная клетка развернута и воздух свежий. Раскрыть необходимость пребывания на свежем воздухе и проветривания помещения для вентилирования легких. Выделить роль комнатных растений и деревьев в очищении воздуха. | Познавательное занятие. |
| Выделить значимость носового дыхания для предупреждения простудных заболеваний. | Дидактическая игра «Хорошо -плохо».  Упражнение «Волшебная вата». |
| Дать детям возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания. | Дидактическая игра «Отгадай, когда человеку легче дышится». |
| Показать влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы. |  |
| Развивать дыхательную систему посредством выполнения специальных упражнений. | Дыхательная гимнастика. |
| **Желудок -наша**  **внутренняя кухня.** | Познакомить детей с работой органов пищеварения, с тем, как беречь желудок. | Познавательное занятие. |
| Расширить представление о том, какая пища полезная и вредная для благоприятной работы желудка и кишечника. |  |
| Закреплять знания детей о влиянии объема пищи и степени ее измельченности на работу желудка, выделить необходимость регулярного приема пищи. | Дидактическая игра «Полезно-вредно». |
| Закреплять знания детей о продуктах, полезных для организма. | Дидактическая игра «Кладовая здоровья».  Рисование «Натюрморт». |
| Развивать умение детей пользоваться познанными по данной теме правилами. | Решение проблемно практических ситуаций. |
| Формировать умение оценивать поведение взрослых, сверстников и собственное поведение по отношению к органам пищеварения. | В повседневной жизни. |
| **Зачем нам язык?** | Уточнить знания детей о роли языка в пищеварении. Раскрыть правила знакомства с новой, горячей пищей. Привлечь внимание детей к отрицательному влиянию холодной пищи на организм человека и появлению простудных заболеваний. Выделить меры по их предупреждению. | Познавательное занятие. |
| Упражнять в обозначении вкусовых ощущений словом. | Дидактическая игра «Узнай на вкус. |
| Упражнять детей в умении узнавать продукты на вкус по небольшим кусочкам. | Дидактическая игра «Отгадай, что это?». |
| Показать значимость языка в произнесении различных звуков, в умении правильно говорить. | Дидактическая игра «Веселый язычок». |
| **Зубы – самые твердые части нашего тела.** | Уточнить с детьми назначение зубов. Дать понять, почему пищу необходимо тщательно пережевывать. Раскрыть причины разрушения и заболевания зубов. Формировать умение правильно пользоваться зубной щеткой. Сформулировать правила по сохранению зубов здоровыми. | Познавательное занятие. |
| Закрепление знаний детей о том, чем и как надо питаться, чтобы зубы были здоровыми. | Дидактические игры «Полезно -вредно», «Хорошо -плохо», «Незнайка в гостях у детей» |
| Формировать практические навыки пользования зубной щеткой, полоскания зубов. | Беседа-практикум «Почему у крокодила болели зубы?». |
| Рассмотреть участие зубов в образовании звуков речи. | Артикуляционная гимнастика. |
| **Сердце наш мотор.** | Дать детям представление, что сердце по сосудам гоняет кровь, которая несет клеткам пищу. | Познавательное занятие.  Опыт с «грушей». |
| Уточнить знания детей о влиянии физических упражнений, эмоционального состояния на работу сердца. Дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для работы сердца, для его укрепления. | Дидактические игры «Мое сердце», «Хорошо -плохо». |
| Помочь детям осознать, зачем связывают раны обеззараживающими средствами, спокойно относиться к лечению ран взрослыми. | Познавательное занятие. |
| Привлекать к практическим действиям для заживления ран через роль врача в сюжетно - ролевых играх и по просьбе оказать помощь сверстнику и себе. | Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад». |
| **Кожа- самый большой орган.** | Дать детям представление о функциях кожи: защищает внутренние органы от неблагоприятных внешних воздействий; она не промокает, сообщает, что происходит с телом: кожа дышит, помогает организму освобождаться от лишней влаги и вредных веществ; кожа «загорает». | Познавательное занятие. |
| Привлечь внимание детей к соблюдению культурно-гигиенических навыков для обеспечения чистоты кожи. | Беседа «Зачем мы это делаем?». |
| Помочь детям осознать необходимость принятия мер при нарушении целостности кожи. |  |
| Привлечь внимание детей к назначению одежды, ее слойности в зависимости от температуры. | Беседа «Зачем человеку одежда?». |
| Упражнять детей в умении определять елейность одежды в зависимости от температуры окружающей среды. | Дидактическая игра «Одень куклу».  Рисование «Времена года». |
| Развивать у детей умение оценивать свои действия в определенных ситуациях и оценивать поведение других. | Дидактическая игра «Зачем мы это делаем?», «Не так, а как?». |
| Формировать осторожное отношение детей к колющим и острым предметам, раскрыть правила действия с ними для предупреждения травматизма. | Дидактическая игра «Хорошо-плохо». |
| Повысить осведомленность детей в вопросах ухода за кожей во избежание потертостей и гнойничковых заболеваний. | Дидактическая игра «Знаешь ли ты?». |
| Формировать умение детей оказать первую помощь при повреждениях кожи. | Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад». |
| Формировать навыки здоровьесберегающего поведения по сохранению кожи здоровой. | Решение проблемно практических ситуаций. |
| Прививать привычку аккуратного обращения с одеждой и обувью во избежание повреждений кожи. | В повседневной жизни. |
| Привлечь внимание детей к действиям при потоотделении для предупреждения простуды. |  |
| **Движения делают**  **человека сильным,**  **ловким.** | Дать детям представление, что наши части тела двигаются, благодаря мышцам. Сформировать представление, что люди отличаются силой мышц, человек может выполнять быстрые и медленные движения, резкие и плавные. | Познавательное занятие. |
| Подвести детей к пониманию ,что для того, чтобы мышцы были сильными и растяжимыми, а человек - сильным и ловким, следует каждый день заниматься физкультурой, использовать разные физические упражнения. | Познавательное занятие. |
| Сформировать у детей понятие, что мышцы крепнут, когда напрягаются; если мышцы не напрягать, не заставлять работать, то они слабеют, и человек будет быстро уставать. |  |
| Развивать у детей умение самостоятельно проводить утреннюю гимнастику со сверстниками. Познакомить детей с алгоритмом проведения физического упражнения. | Дидактические игры «Правильно - неправильно», «Разложи карточки», «Покажи, что нарисовано», «Трудно – легко». |
| Дать детям представление, что упражнения по трудности могут быть разными в зависимости от исходного положения . | Беседа «Здоровье в порядке — спасибо зарядке». |
| Научить детей принимать позы для отдыха в положении сидя и лежа. | Утренний и вечерний отрезок времени. |
| Побуждать детей к организации совместной двигательной деятельности со сверстниками в повседневной жизни. | Подвижные игры, самостоятельная двигательная  деятельность на прогулке. |
| **Человек как часть живой природы.** | Уточнить знания детей о живом и неживом мире, отметить, что только человек может научиться действовать в любой среде; подвести к осознанию, что при перемещении человек должен действовать разными способами с учетом грунта, поверхности, ветрености и др. условий; показать влияние характера движений на здоровье человека. | Итоговая беседа. |
| Выявить и закрепить знания дошкольников по выполнению здоровьесберегающих действий по отношению к собственному организму при перемещении по разным грунтам. Определить сформированность навыков здоровьесберегающего поведения. | Оздоровительный бег на прогулке.  Решение проблемно-практических ситуаций. |

**Тема: «У ДЕРЕВА-КОРНИ, У ЧЕЛОВЕКА -НОГИ»**

**Конспект познавательного занятия «У дерева-корни, у человека - ноги»**

**Цель:**

Помочь детям осознать двигательные функции ног: опорную (возможность выполнять разнообразные действия), рессорную.

Выделить особенности выполнения движений для предупреждения ушибов и заболеваний ног.

**Материал:** кукла-клоун, Айболит, кукла с прямыми ногами, кукла с кривыми изогнутыми ногами, кукла со сгибающимися локтевыми и коленными суставами.

**Предварительная работа:** целевая прогулка к выкорчеванному дереву с целью рассмотреть его корни.

**Ход:**

Дети, помните, мы с вами ходили на прогулку и видели выкорчеванное дерево? Из чего состоит дерево? (из ствола, листьев, веток, корней).

Что держит дерево, не дает ему падать?(корни)

Да, корни являются опорой для дерева? Что будет с деревом, если корни отрубят или они высохнут? (Оно упадет)

А что является опорой для человека, когда он идет или стоит?  
**Эксперимент:** А сейчас встаньте и подойдите ко мне. Как вы ко мне подошли?  
Может быть, на голове или руках? Правильно, ногами. Что же является опорой для человека? На чем перемещается человек? (на ногах).

Посмотрите на нашего клоуна, он умеет стоять? А вот Айболит крепкий и стоит, совсем не шатаясь. А могут клоун и Айболит присесть? (Показ).

-Нет.

А почему? (у них нет костей).

Почему мы можем присесть? Присядьте, пожалуйста.

Что у нас есть? (кости, суставы, коленная чашечка). Показ действий суставов на кукле. Поэтому у нас ноги сгибаются, поворачиваются, выпрямляются. У нас на ноге одна кость? (Нет, несколько костей.)

А у всех ноги одинаковые? Посмотрите на мои ноги и на Димины. У кого ноги больше? (у воспитателя).

Значит, они отличаются по величине и они растут, а еще чем? Посмотрите вот на эти две куклы. Чем отличаются у них ноги? (у одной прямые, а у другой кривые, согнутые).

Почему у куклы Тани ноги изогнулись? У кого вы еще видели такие ноги? (У маленьких детишек и стариков).

У кого ноги сильнее? Кто может дольше играть, ходить, бегать? (У кого они прямые).

Подойдите ко мне и давайте с вами походим как старики. Ноги согнутые, шаркают. А теперь походим как мы с вами привыкли ходить, спина прямая, плечи расправлены, голова поднята, ноги прямые.

Ну как легче ходить? (Когда ноги прямые). Если посмотреть на маленьких детей и на стареньких людей, то увидим, что они ходят на полусогнутых ногах, им тяжело держать на ногах шею, голову, руки. Они быстро устают и много ходить не могут. У кого ноги слабые, тот не наступает, а шаркает ногами.

Еще раз покажите, как же ходит человек, если у него ноги крепкие, сильные.  
Молодцы!

Мы всегда ходим одинаково. Покажите, как вы умеете ходить на носках, не топая, крадучись, с высоким подниманием колен. Да, человеку приходится передвигаться и по скользкой поверхности и по высокой траве и по воде. Чтобы не упасть, надо двигаться по-разному. Поэтому и ноги должны быть не только сильными, но и ловкими.

Скажите, как надо пройти по скользкой дорожке? (согнуть ноги в коленях).

В этом случае ноги согнулись, потому что они слабые? (нет, чтобы быть осторожным, не упасть, не сломать ногу, руку и т.д.).

А могут ноги сломаться? (да).

Почему? Что тогда будет? (Врачи наложат гипс).

Зачем? (чтобы кости срослись)

А разве они срастаются? (да, они живые).

Как мы можем передвигаться при помощи ног? (ходим, бегаем, прыгаем, ездим на велосипеде).

А может так передвигаться человек с больной ногой, инвалид? (нет).

Хорошо, когда человек не может перемещаться?(плохо).

А сильные люди могут им помочь? Как?

Ноги сами себя защитить не могут? А как мы можем поберечь ноги? (не топать, чтоб не стукать ими; ходить и смотреть под ноги, куда наступаешь).

А что произойдет, если заболит сустав? (Будет больно сгибать ногу).

Когда это может быть? (когда нечаянно ударился, ушиб колено; если бежишь, топаешь; когда прыгаешь, надо пружинить ногами).

Предлагаю вам еще раз вспомнить, что является опорой для человека? (Ноги).

Что мы должны делать, чтобы не было ушибов и заболеваний ног? (ответы детей)

Давайте будем беречь свои ноги!

**Конспект познавательного занятия «Береги свои ноги смолоду».**

**Цель:**

Выделить функции стопы: воспринимает температуру пола, чувствует гладкую или шероховатую, влажную или сухую поверхность.

Выделить особенности выполнения движений для предупреждения ушибов и заболеваний ног.

**Материал:** человечек из шишек, дорожка с нашитыми крышками из под пластиковых бутылок (вверх резьбой), коврик, тазик со снегом, накрытый пеленкой.

**Предварительная работа:** Физкультурное занятие с целью научить детей делать «пружинку» при

подпрыгивании с места в высоту.

Знакомство детей с понятием «запятник», беседа с детьми, которые сминают запятник у обуви.

**Ход занятия:**

Ребята, посмотрите, почему этот человечек не стоит? (показ человечка из шишек, у которого вместо ног спички).

Посмотрите, сейчас он будет стоять? (педагог прикрепляет стопу из пластилина)  
Стоит? Что я ему приделала?

Садитесь все на ковер и покажите на себе эту часть ноги и назовите ее. (стопа)

Теперь у человечка есть опора - стопа, и он стоит прочно.

Давайте внимательно рассмотрим, какая у нас стопа, (дети снимают обувь и  
рассматривают стопу). Она вся мягкая? (Нет).

На какой части стопы есть подушечки? (на носочках).

А где их нет? (на пятках).

Значит, чтобы двигаться тихо, бесшумно, надо наступать на какую часть стопы? (на носочки).

Давайте представим, что мама спит и пройдем тихо-тихо, чтобы она не проснулась, (дети идут тихо на носочках).

А чтобы мягко приземлиться и не ударить ногами после подпрыгивания, на что надо опускаться? (на носочки).

Что нужно сделать еще, чтобы мягко приземлиться? (пружинить ногами в коленях).

Да, давайте попробуем спрыгнуть с этого кубика на носочках и на полусогнутых ногах, (дети пробуют прыгать).

Теперь будем прыгать с места на прямых ногах, на согнутых, на пружинках, (дети прыгают).

Скажите теперь, в каком из трех случаев вы приземлялись мягко, тихо? (когда делали пружинки).

Стопа помогает делать движения мягкими и тихими. Ребята, а давайте пройдем босиком по полу, а потом по коврику. Что вы почувствовали? (что пол холодный, а коврик теплый).

А как вы узнали? (С помощью стопы).

Ребята, посмотрите, перед вами таз с небольшим сюрпризом. Кто желает, наступите одной ногой в таз и скажите, что вы почувствовали? (Холодно). Кончено, наша стопа почувствовала холодный снег.

А как вы узнали, что снег холодный, кто вам об этом подсказал? (стопа).

Да, ноги не любят холода, а что будет, если ноги замерзнут? (можно заболеть, будет насморк).

Да, но стопу можно приучить к холоду. Есть люди, которые ходят по снегу и не простужаются. Для этого нужна закалка.

Ребята, представьте, что вы ждете трамвай, а его долго нет и на улице очень холодно, и у вас стали мерзнуть ноги. Что нужно сделать, чтобы согреть ноги? (нужно попрыгать, побегать).

Стопа чувствует не только холод или тепло, а что еще? По какой поверхности можно ходить и не пораниться? (по гладкой).

Давайте пройдемся вот по той дорожке. (Дорожка с пробками из-под пластиковых бутылок).

Что чувствует нога? (дорожка колючая).

Да, ребята, нога стопой чувствует, какая поверхность. Больно бывает, когда ее поранишь? (да).

А может обувь поранить ногу? (педагог предлагает ребенку надеть тесную обувь и по группе, после чего делается вывод, что обувь нужно носить по размеру и только свою)

Что будет, если в обувь насыплется песок и его не вытрясти? (будет больно идти).

А если носить обувь без носков или носки одеты неаккуратно, со складками, не расправлены? (можно натереть мозоль). А если сомнешь запятник у обуви? (обувь будет некрасивой).

Чтобы обувь была красивой, надо ее расстегивать и застегивать. Когда долго ходишь и бегаешь, ноги устают. Что нужно сделать, чтобы ноги отдохнули? (нужно сесть или лечь).

Правильно, ребята, поэтому мы должны беречь свои ноги. Что мы должны для этого делать? (дети перечисляют правила бережного отношения к стопе).

**Дидактическая игра «Кто как передвигается?».**

**Цель:**

Закрепить название конечностей у животных и выделить характерные способы перемещения.

Показать специфику передвижения животных и человека.

**Материал:**

картинки с изображением животных, птиц, насекомых. картинки с изображением человека идущего, бегущего, стоящего, сидящего.  
**Ход игры:**

Педагог спрашивает детей: кто знает, как еще по-другому называются ноги? (конечностями).

Почему их так называют? А у животных есть конечности, с помощью которых они перемещаются? Я подобрала картинки, вот они – разложены на столе. Мы поиграем так: кто-то из вас подойдет, возьмет любую картинку и покажет, как может передвигаться это животное. А все другие должны отгадать, про какое животное идет речь и как называются его конечности.

Далее включить картинки с изображением идущего и прыгающего человека. Отметить, что у большинства животных четыре ноги, так легче сохранять равновесие, а у человека - только две ноги и он устойчиво держится.

Могут ли животные пройти тихо, совсем неслышно? Кто быстрее бегает? (человек, волк, заяц, черепаха, еж). А кто не бегает, а плавает? Кто быстрее плавает: человек или рыба? А кто летает?

Подвести детей к пониманию связи строения ноги со способом перемещения. Чем отличаются ноги курицы от ног утки, лебедя? Кто из них плавающий? (Утка может плавать, но не может прыгать, лазать; заяц может прыгать, но не может плавать, лазать,а человек?)

**Игра «Как бы ты поступил?»**

**Цель:**

Закрепить правила поведения для поддержания здоровья, учить детей

самостоятельно искать пути выхода из сложившейся ситуации.

**Ход игры:**

Предложить детям обсудить и разыграть следующие ситуации:

Были на улице и начали мерзнуть ноги. Как можно их согреть?

Зачем стричь ногти на ногах?

Поранил ногу, что нужно сделать?

Вздулась мозоль на ноге, от чего это может быть?

Зачем нужно расстегивать застежки на обуви?

Для чего нужно смазывать обувь кремом и мыть ее?

**Игра «Незнайка в гостях».**

**Цель:**

Закрепить знания детьми упражнений для развития силы мышц ног, функции равновесия.

**Ход игры:**

Ребята, посмотрите, кто к нам пришел? (Незнайка).

-Здравствуй, Незнайка. А почему ты такой грустный или тебе не здоровится?

-Нет, ребята, я здоров, просто ноги у меня слабые, не могу много ходить и бегать.

-Ой, Незнайка, разве ты не знаешь, что твои ноги нужно тренировать, чтобы они были сильными. Ребята, а что для этого нужно сделать? (Делать зарядку, ходить на физкультурные занятия).

Ребята, давайте назовем и покажем Незнайке упражнения для развития силы ног.

Прыжки, пружинки, ходьба на носочках, на пяточках, приседания. (Незнайка повторяет, но все неправильно делает)

Дети показывают все упражнения Незнайке.

- Спасибо вам, ребята! Теперь я буду делать все ваши упражнения, и тогда мои ноги будут сильными, как у вас.

**Дидактическая игра «Подбери обувь для Маши».**

**Цель:**

Формировать у детей представление о том, что в каждой ситуации нужна своя обувь, здоровье человека во многом зависит от того, правильно ли мы обуты.

**Материал:**

детские туфли, сандалии, резиновые сапоги, валенки, чешки, кожаные сапоги.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям подобрать нужную обувь для Маши.

На улице светит солнышко. Лето. Маша взяла ведерко, совок и собралась погулять во дворе. Что ей лучше всего обуть? (сандалии).

Зимой Маша любит кататься на санках, но на улице очень холодно. Что ей обуть, чтобы не простудиться? (валенки, зимние кожаные сапоги).

Осенью на улице идет дождь, а папа позвал Машу в магазин. Помогите, ребята, выбрать ей нужную обувь, (резиновые сапоги)

В детском саду Маша с удовольствием ходит заниматься физкультурой. Что ей обуть, чтобы ногам было удобно заниматься? (чешки).

Летом маша часто гуляет в парке. Но утром пошел дождь, трава еще мокрая. Что ей обуть, ребята?

В каждом случае воспитатель помогает детям объяснить их выбор с точки зрения сохранения здоровья; вместе с детьми рассматривает, из чего сделана обувь и почему в данной ситуации она подходит лучше всего.

**Решение проблемно-практических ситуаций**

**Цель:**

Формирование сознательного здоровьесберегающего поведения при выполнении бега и прыжков.

1. Педагог обращает внимание детей на приземление детей при выполнении прыжков, бега.

**Цель:**

Формирование у детей привычки бережного отношения к обуви и своим ногам

2. Педагог выставляет сандалии со смятыми задниками и предлагает детям придумать способ «излечения» обуви и их хозяев.

**Деятельность в повседневной жизни**

**Цель:** развивать самоконтроль за выполнением прыжков, бега в повседневной жизни.

Двигательная деятельность в группе и на прогулках. Организация работы дежурных по контролю за соблюдением детьми правил бережного отношения к обуви.

**ТЕМА: «ЗАЧЕМ НАМ НОС?»**

**Конспект познавательного занятия «Зачем нам нос?».**

**Цель:**

Познакомить детей с основными функциями носа: очищает воздух от пыли, согревает и увлажняет его; вырабатывает жидкость, которая обеззараживает микробы; умеет воспринимать запахи.

**Материал:** рисунки с изображением:

горбатого носа;

ровного носа;

большого носа;

маленького носа.  
**Ход занятия:**

Ребята, покажите, где у вас находится нос? (дети показывают).

Посмотрите, у всех у вас носики разные: у кого курносые, у кого прямые, у кого большие, у кого маленькие. Посмотрите на эти рисунки: на них изображены тоже разные носы.(горбатый, ровный, большой, маленький).

Как вы думаете, для чего нам нужен нос? (для того, чтобы дышать, нюхать).

Вдохните все воздух. Куда он вначале попадает? (в ноздри).

Что произошло с грудной клеткой, когда вы вздохнули? (она увеличилась).

А кто живет у нас в грудной клетке?(легкие). Правильно, легкие у нас с вами наполнились воздухом, который мы вдохнули через нос. Сначала воздух попадает в тоннель (нос) с двумя подъездами - ноздрями. Когда мы делаем вдох, то ноздрями втягиваем воздух. Он попадает внутрь носа и пробегает по его извилистым каналам. Эти каналы усеяны большим количеством волосиков, которые называются ресничками.

Ребята, как вы думаете, воздух, которым мы дышим - всегда чистый? (нет).

Да, в воздухе есть пыль и микробы. Вот реснички и задерживают эту пыль и микробы. А стенки носа вымазаны специальной липучкой, она приклеивает и пыль и микробы. Нос тщательно оберегает легкие, чтобы в них вместе с воздухом не попадала грязь.

А что будет, если нос не чистить? (нос забьется пылью и грязью, будет плохо  
дышать).

Ну-ка, зажмите нос, как - будто он у вас заполнился грязью, и вам невозможно стало дышать. Чем теперь вы дышите? (ртом).

Но во рту нет ресничек, и поэтому вы заглатываете всю пыль. Как вы думаете, хорошо это для нашего организма? (нет).

Почему мы часто вам говорим: «дышите носом, а не ртом!» (чтобы через рот не попадала пыль).

Поэтому нужно следить, чтобы нос был чистым. А что для этого нужно для каждого человека, (носовой платок).

Когда у человека насморк, то липучка становится жидкой и смывает микробы со всех стенок, поэтому платочком придется пользоваться часто.

Платочек сам становится грязным и его надо менять. Поднимите руки, у кого есть платочек?

Зачем он нужен? Как надо очищать нос? Кто знает?

Красиво, если человек пальцем ковыряет в носу? Почему?

А как нужно делать?

А что бывает, когда нечаянно ударимся носом, или кто-то стукнет по носу? ( потечет кровь)

Внутренние стенки носа пронизаны большим количеством тонких кровеносных сосудов (ручейков), по которым все время течет горячая кровь. В узких каналах носа жарко, как в духовке. Даже когда морозный воздух проходит по этим каналам, он успевает согреться и становится теплым. И тогда в легкие поступает теплый воздух, и они не простужаются. Вот почему нужно дышать носом, а не ртом.

Так для чего же нам нужен нос? (чтобы дышать, реснички в носу чистят воздух, в носу воздух согревается).

А для чего еще нам нужен нос? (чувствует запах).

Да, наш нос - сторожевой пост. Он воспринимает разные запахи и может определить, что это. Глаз не видит газ, а нос учует, что чем-то пахнет. Например, если сильно пахнет булочками, то мы куда идем? (на кухню, там мама печет).

А где пахнет одеколоном? (в парикмахерской, в ванной, когда папа бреется).

А лекарством? (в больнице, в аптеке).

Если от продуктов идет неприятный запах, то повар сразу понимает, что продукты испортились и их нельзя есть.

А вот если про человека говорят: «Он задирает нос», что это значит? Про кого так говорят? (про человека, который зазнается).

А что значит выражение «Что же ты нос повесил?» Куда человек нос повесил? (он просто расстроен, опустил голову, ему грустно).

А может сам нос опуститься? (нет). Верно, человек опускает всю голову, а говорят про нос.

Вот мы сегодня с вами, ребята, выяснили, что у каждого человека свой нос: маленький или большой, ровный или горбатый. Но любой нос выполняет очень важную работу: и фильтрует воздух, и согревает его, и чувствует разные запахи.

**Дидактическая игра «Отгадай, что это?».**

**Цель:**

Привлечь внимание детей к различным запахам, упражнять в умении определять запах разных цветов и пищи. Научить правилам вдыхания незнакомого запаха.

**Материал:** лук, чеснок, яблоко, лимон, герань, ландыш, вата, смоченная нашатырным спиртом, духи.

**Ход игры:** п

рочитать стихотворение Э. Машковского «Мой замечательный нос»

Я ничего не знаю.

И вдруг мой нос говорит,

Что где-то у кого-то то-то

Сейчас подгорит!

Я ничего не знаю.

Это нос доложил

Кто-то купил апельсины

Я ничего не знаю!

Я в духоте сижу

Нос говорит: «Погуляем -

Очень тебя прошу!»

Ходишь с ним и гуляешь,

Он говорит со мной.

А знаешь, пахнет уже весной!

Вот туда положил.

Предложит детям по запаху определить лук, чеснок, яблоко, лимон. Из цветков предложить герань и другое пахучее растение, знакомое детям (ландыши, розы и др.)

Отметить, что бывает не только приятный запах, но и резкий (дать понюхать вату, смоченную нашатырным спиртом).

Предложить понюхать духи, спросить, к каким запахам их можно отнести: к приятным или неприятным.

Часть запахов «знакомых объектов» дети воспринимают с закрытыми глазами, а незнакомые предлагается детям ощутить с открытыми глазами. Некоторые предметы можно дать понюхать через накрытую тряпочку.

Как вы думаете, одинаково ли надо нюхать знакомые и незнакомые предметы? Да, если знаешь, что пирог пахнет приятно - запах от него приятный, то хочешь насладиться этим запахом. Тогда как вы будете вдыхать этот запах? (сделать несколько глубоких вдохов подряд).

А можно также вдыхать незнакомые запахи? Почему? Да, ведь можно отравиться!  
Нужно, чтобы мало попало воздуха с этим запахом. Поэтому необходимо, помахивая перед носом рукой, склониться чуть-чуть к предмету, вдыхать неглубоко, принюхиваясь. Давайте попробуем это сделать.

Приобретенные знания и умения используются в повседневной жизни при знакомстве с новыми запахами, уходе за растениями, животными и пр.

**Решение проблемно-практических ситуаций**

**Цель:**

Закреплять у детей знания о важности носового дыхания для здоровья человека

1. Педагог предлагает детям обсудить ситуацию, в которой дети на утренней гимнастике бежали с открытым ртом. Вопросы к детям: правильно ли они делали, как им нужно было дышать?

**Цель:**

Закрепить знания детьми правил вдыхания незнакомых запахов. Вопросы к детям: как нужно было Незнайке нюхать незнакомое вещество

2. Педагог рассказывает детям о Незнайке, который попал в больницу с ожогом носа из-за того, что решил понюхать бутылочку с незнакомым ему веществом.

**Цель:**

Развивать у детей самоконтроль за использованием носового дыхания в при разных нагрузках.

3. Педагог обращает внимание детей на ситуации на прогулке, когда дети во время  
оздоровительной пробежки дышали открытым ртом.

**Деятельность в повседневной жизни**

**Цель:**

Дать детям представления о пользе ежедневного пребывания на свежем воздухе. Закрепить знания о том, как следует дышать, чтобы воздух поступал внутрь чистым и согретым.

На прогулках привлекать внимание детей к чистоте воздуха, при ветре, разной температуре. Связать наблюдаемое с необходимостью дышать носом.

**Цель:**

Познакомить детей с правилами ухода за носом.

Работа с детьми по формированию культурно-гигиенических.

**ТЕМА: «УШИ -ОРГАН СЛУХА»**

**Конспект занятия-беседы «Уши — орган слуха»**.

**Цель:**

Уточнить знания детей о строении и функциях уха (животных и человека).

Активизировать знания детей о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении человеческой речью, значимости расположения ушей на противоположных сторонах головы человека.

Привлечь внимание детей к мерам охраны органов слуха.

**Материал:** велосипед детский; рисунок с изображением слухового органа; барабан .

**Предварительная работа:** наблюдение за кошкой, собакой, как они улавливают звуки, двигая ушами (подвижные уши).

**Ход занятия:**

Скажите, у животных есть уши? (да). Зачем они нужны? (чтобы слушать).

А могут ли животные двигать ушами? Давайте вспомним, как мы наблюдали за кошкой, собачкой, как они двигают ушами.

А какие уши лучше слышат: подвижные или неподвижные? (когда уши двигаются).

А что делают люди, чтобы лучше слышать? Покажите, что делает бабушка, когда ей плохо слышно? (поворачивается ухом в сторону звука, отгибает ухо в сторону говорящего, приставляет к уху руку)

Скажите, удобно ли человеку, когда он плохо слышит или совсем не слышит?  
**Опыт.** Зажмите уши руками, и кто из вас знает, что я сказала? Кто хорошо прикрыл ладонями уши, тот действительно ничего не слышал. Если человек не слышит, то он не узнает, что сзади него бежит собака или лает на него. Или мальчик-велосипедист едет по тротуару сзади глухого человека и кричит ему, чтобы тот ему уступил дорогу. Но уступит ли дорогу глухой человек мальчику? (показ на опыте - велосипедист и глухой пешеход(ребенок прикрывает ладонями уши)).

Нужно быть чутким, внимательным к людям, которые плохо слышат или совсем не  
слышат.

Как же мы слышим? Наружные уши называются ушной раковиной. Покажите, где у вас ушные раковины? Но эти ушные раковины сами ничего не слышат, они только собирают звук.

Сколько у вас ушных раковин? (две).

Как они расположены на голове? Почему они расположены по сторонам? (они помогают понять, с какой стороны долетел звук).У нас ушные раковины неподвижны. А собака, кошка, заяц и лошадь сами смотрят на нас, а уши во все стороны поворачиваются и ловят звук.

-Там, дальше - внутри уха находится... кто знает?

Правильно, барабанная перепонка. Вот, посмотрите на рисунке - она очень тонкая.

Ребята, что это такое? (барабан).

Если ударить по барабану тихо, то мы услышим тихий звук, а если громко, то громкий звук. А если мы ударим сильно-сильно, то барабан может лопнуть. И вот наша барабанная перепонка от сильного удара может лопнуть. Поэтому мы не должны разговаривать слишком громко, чтобы не повредить нашу барабанную перепонку. Скажите, ребята, о чем мы сегодня с вами разговаривали? (об ушах).

Надо беречь наши уши - органы слуха, если мы не могли бы слышать, то не умели бы разговаривать.

**Дидактическая игра «Кто позвал?».**

**Цель:**

Упражнять детей в угадывании голосов своих товарищей, формировать дружеские отношения (назови ласково, покажи, что он твой друг).

**Материал:**

темная повязка на глаза.

**Ход игры:**

Дети садятся или стоят полукругом. В центре полукруга стоит ребенок с завязанными глазами - водящий. Педагог подходит к любому ребенку, который в свою очередь подходит к водящему и зовет его по имени. Водящий должен угадывать, кто его позвал. Если водящий не угадал, они меняются местами.

**Дидактическая игра «Определи по звуку».**

**Цель:**

Упражнять детей в различении звуков

**Материал:**

барабан, пианино, дудка, резиновые игрушка-пищалка, погремушка, воздушный шар и т.п. Фишки, флажки, фантики и пр.

**Ход игры:**

Кто слышал поговорку: «Медведь на ухо наступил»? Про кого так говорят? Ему действительно, медведь наступил на ухо? Вот мы сегодня с вами поиграем, нам нужно будет отгадать, что я делаю.

Нужно разделиться на две команды и сесть на приготовленные стулья спиной ко мне.

Каждая команда по очереди будет отгадывать, что я делаю (играю на барабане, пианино, дудке, резиновой игрушке-пищалке, погремушке, надуваю воздушный шар и т.д.).

Выигравшей считается команда, давшая больше правильных ответов и допустившая меньше ошибок. За каждый правильный ответ команда получает фишку (флажок, фантик).

**Игровое упражнение «Скажи тихо, громко».**

**Цель:**

Показать детям связь услышанного с силой звука и расстоянием.

Предложить оценить, с какого расстояния звук хорошо слышан. Активизировать внимание детей на силу голоса, при которой будет приятно слушать.

**Ход игры:**

Водящий (лучше, если роль водящего выполняет взрослый, чтобы целенаправленно регулировать силу звука и расстояние) становится на расстоянии сначала 2 метра, а затем 4 метра от других детей и подает команды игрокам, периодически меняя силу голоса. Дети выполняют команды. Потом водящий поясняет, почему некоторые команды дети выполняли неправильно или совсем не выполняли. Подвести детей к пониманию, что слова надо говорить отчетливо, не мямлить, чтобы другие могли понять. Слышно по-разному громкие и тихие звуки, далеко или близко источник звука.

**Игра «Определи, где звенит колокольчик».**

**Цель:**

Развивать слуховое восприятие, умение определять направление звука.

**Материал:**

колокольчик, платок для завязывания глаз

Ход игры:

Ребенок с завязанными глазами определяет, где звенит колокольчик (далеко, близко, впереди, сзади, внизу, слева, справа и т.д.), как звенит колокольчик (тихо, громко).

**Решение проблемно-практических ситуаций.**

**Цель:**

Обучать детей разговаривать тихо спокойно, не перекрикивая товарищей.

1 .Педагог обращает внимание детей на то, как они общаются в процессе игры (кричат - перекрикивают друг друга, не слышат указаний воспитателя).

**Цель:**

Закреплять у детей знания и формировать поведение по соблюдению тишины и сохранению слуха.

**Деятельность в повседневной жизни.**

**Цель:** привлечь внимание детей к шумовому фону в группе, подвести к пониманию снижения громкости звука для сохранения здоровья органов слуха.

2. Педагог рассказывает детям историю про одну девочку, которая попала в детский сад, где дети не могли тихо разговаривать. Вопросы к детям: что случилось с этой девочкой к концу пребывания в шумной группе, правильно ли поступали дети этой группы, почему нужно тихо, спокойно, общаться, не перекрикивая друг друга.

Сюжетно-ролевые, творческие игры

**ТЕМА: «ЗРЕНИЕ - ОРГАН ПОЗНАНИЯ».**

**Конспект познавательного занятия ЗРЕНИЕ - ОРГАН ПОЗНАНИЯ.**

**Задачи:**

Привлечь внимание детей к тому, что всё, что мы видим вокруг, мы видим благодаря зрению. Глаза помогают различать предметы по величине, форме, цвету, пространственному расположению.

**Ход занятия:**

Предлагаю детям отгадать загадку:

Два братца через дорогу живут,

а друг друга не видят. (Глаза)

- А зачем человеку глаза?

(Чтобы видеть друг друга, разные предметы, не упасть, когда идёшь и т. д.)

- Глазами мы можем видеть и большие и маленькие предметы. Какие большие предметы вы видите?

(Окно, полки, игрушки и т. д.)

А что вы можете увидеть маленькое-маленькое?  
(Картинки в книге, буквы).

Да, можно увидеть маленькие буквы. Если хорошо видеть, то можно вдеть нитку в иголку, потому что ушко в иголке очень маленькое. А что легче видеть большие предметы или маленькие? (Большие легче).

- Если человек может видеть даже очень мелкие предметы, вдеть нитку в иголку, то про него говорят, что он хорошо видит, у него хорошее зрение. А все люди хорошо видят? (Нет, не все; некоторые видят плохо, они очки носят).

Мне очень хочется, чтобы вы все были с хорошим зрением, но для этого надо знать и соблюдать ряд правил, о которых я вам расскажу.

А сейчас у меня для вас есть ещё задание. Я вас приклеила и вы не можете повернуться, а сзади вас я что-то положила *(мозаику).* Скажите, что лежит сзади вас? Поворачиваться нельзя. (Незнаем).

Почему не знаете, ведь глаза у вас открыты? (Потому что глаза спереди, а сзади глаз нет).

Да, чтобы увидеть, надо глаза направить на этот предмет. Ну-ка направьте глаза, посмотрите, что я положила сзади?

(Дети выясняют, что сзади лежит мозаика).

- На физкультурном занятии инструктор даёт команду: «Два шага назад».  
Давайте попробуем, выйдите сюда: Дима, Катя, Богдан, Юля, Марина, встаньте друг за другом, сделайте два шага назад. Кому легче контролировать, чтобы не столкнулись Дима и Катя? Почему? (Диме, он стоит сзади и ему видно Катю, а Катя его не видит, у неё сзади глаз нет).

- А что он может сделать, чтобы не столкнуться? (Выставить руки вперёд, Катя их почувствует, и не будет наступать на Диму).

- А если всё-таки, Юля наступила Богдану на ноги, он ведь стоит сзади, что надо сделать? Надо ли Богдану сердиться на Юлю? Почему? (Нет, она ведь не специально, а потому что не видела, у неё глаз сзади нет).

- Как же надо поступить? (Руки выставить или извиниться).

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА**

Давайте все вместе подвигаемся: встанем в колонну и будем танцевать: четыре шага вперёд, четыре шага назад. Повторяем четыре раза (возможен музыкальный вариант).

- Вы поняли, ребята, куда легче двигаться? Вперёд или назад? И что надо сделать, чтобы избежать столкновений?

(Вперёд легче, потому что видно впереди стоящего. Чтобы не столкнуться, надо руки выставить и не торопиться).

- А сейчас мы поиграем в игру «Чудесный мешочек». В мешочке лежат разные предметы (мячик, лента, кубик). Вы должны угадать, что нашли в мешочке, но с закрытыми глазами. Иди Лиля, мы завяжем тебе глаза, доставай один предмет и скажи всем, что ты достала? (Кубик)

- Правильно она угадала. Молодец, даже не видела, а отгадала, что это кубик. А  
какого он цвета? (Не знаю)

- Дети, а вы можете назвать цвет? Почему? (Синий, мы его можем увидеть, а у Лили глаза завязаны). Игра повторяется 2-3 раза.

Вот так чудесники наши глаза! Помогли увидеть нам разные предметы. Ребята, мы видим только то. Что близко к нам? (Нет, мы ещё видим то, что находится далеко).

Можем мы знать, что находиться на другой стороне улицы? Совсем далеко? Вот мы с вами стоим на остановке, ждём трамвая. Кто-то говорит: «Трамвай идёт». Каким он кажется? (Сначала маленький, а потом как настоящий).

- Да, вдали все предметы выглядят маленькими, а вблизи большими. Так вот какие  
чудесные помощники есть у нас - это наши глаза: всё нам помогают видеть и о  
многом рассказать.

**Конспект познавательного занятия «ГЛАЗА- ЗЕРКАЛО ДУШИ».**

**Цель:**

Развивать у детей наблюдательность и восприимчивость психологического состояния других людей.

**Материалы:** картинки, на которых изображено лицо человека с разными выражениями глаз.

**Ход занятия:**

Разберемся вместе дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ребята, мы с вами уже говорили о глазах, что они наши самые главные помощники. А можно ли узнать о человеке что-нибудь, если посмотреть ему в  
глаза? (узнать какого они цвета)

Да, это верно. Но если вы ведете, что у человека веки и глаза покраснели. О чем это говорит? (что человек плакал и глаза красные стали. Что глаза устали. Что человек заболел).

Что нужно сделать, чтобы глаза отдохнули? (нужно закрыть глаза и посидеть так. Когда глаза устают, надо поспать.)

А если глаза у человека сами закрываются, веки становятся тяжелыми, он хочет их открыть, но они слипаются? (он спать хочет, ему отдохнуть надо. Может человек заболел и ему больно на свет смотреть).

Да, ребята, когда человек устал или болен, его выдают глаза, они помогают нам понять, как же лучше повести себя в такой ситуации. Если мы видим красные глаза у мамы — то лучше не приставать к ней, дать ей отдохнуть; а если у друга такие глаза, то наверно надо быть к нему более внимательным. А можно по глазам узнать что человеку весело? Какие тогда глаза? (у него глаза радостные)

Но вот вы увидели что-то страшное, не знакомое, какими станут глаза? (тогда глаза большие бывают, удивленные)

А когда человеку спокойно и хорошо - какие у него глаза? (добрые, ласковые)

Если человек сердится, могут его выдать глаза? Какие они будут тогда? (глаза у сердитого злые, страшные, не красивые)

Предлагаю детям выбрать картинки с изображением различных выражением глаз и рассказать, что они выражают.

- Но вот человек прячет глаза, не хочет посмотреть в лицо человеку. Почему?

(ему не нравится этот человек. Он стесняется, потому, что он обиделся; может с ним никто не играет; наверно он что-то натворил и ему стыдно).

Ребята есть такая пословица «Глазам стыдно, а душа радуется».

Когда человек провинился и понимает, что это не хорошо и больше не хочет поступать плохо, ему становится спокойно и радостно.

А сейчас вы покажете мне ваши глаза, я догадаюсь, что вы хотели выразить. Дети выражают глазами свое настроение.

Но вот я вижу, что у Димы глаза веселые, а у Сережи - сердитые, Марина - скромно опустила глаза, они у нее стеснительные. Катя, а ты можешь узнать по глазам, какое сейчас настроение у Богдана? (Катя - у него глаза хитрые).

Ребята, вспомните, что делают глаза у Тани в стихотворении А.Барто «Наша Таня»? (глаза у Тани плачут).

Конечно, наши глаза могут плакать. А когда человек плачет, о чем говорят слезы? (когда обидел кто-то, человек плачет, если мама поругала; если книжку порвал, или сломал игрушку, становится жалко, и тогда плачем). Конечно, человек плачет от боли, от обиды, от жалости. А когда мама режет лук, у нее текут слезы, ей что, лук жалко? (лук глаза ест, она и плачет, их щиплет и слезы текут).

А если дым от костра в глаза попадет? (человек плачет, потому, что дым ест глаза)

А может человек от радости плакать? Когда это бывает? (когда бабушка долго не приезжала, и тогда они плачут мама и бабушка, когда приедут; когда игрушку новую купят, тоже радостно и слезы появляются)

Да, ребята, по глазам можно узнать, как чувствует себя человек хорошо или плохо. А мы должны подумать можем ли мы ему помочь, успокоить. Как можно помочь человеку? (угостить чем-нибудь, по спинке погладить, дать поиграть с любимой игрушкой, поцеловать, пожалеть, пригласить в гости).

Конечно, всегда приятно, когда кто-то может тебе посочувствовать, поддержать, когда человеку плохо. А глаза всегда скажет как ты себя чувствуешь.

**Конспект беседы «БЕРЕГИТЕ ГЛАЗА И ЗРЕНИЕ».**

**Цель:**

Уточнить назначение частей лица предохраняющих и защищающих глаза.

Выделить действия, необходимые для охраны органов зрения.

Раскрыть отрицательное влияние факторов.

Дать знания о расположении к свету при рисовании раскрашивании книг.

Познакомить с применением контроля за положением головы при сидении за столом.

Уточнить умения по уходу за глазами в различных ситуациях.

**Ход занятия**:

Читаю детям стихотворение И.Орлова «Ребятишкам про глаза».

А сейчас ребята давайте с вами полюбуемся на наши глаза. Посмотрите в зеркало. Какие по форме ваши глаза? (они круглые, как яблоко).

Да, он так и называется — глазное яблоко. Но оно не твердое как яблоко, а мягкое. Как вы думаете, его легко поранить? (легко).

Поэтому оно и спрятано в ямочку — глазницу, а снаружи прикрывается веком. Само яблоко покрыто твердой оболочкой, она прозрачная - это роговица. Какого цвета бывают глаза? (синие, серые, черные)

А у вас какие глаза? (у меня карие, а у меня голубые).

Это радужная оболочка придает им такой цвет. А внутри нее просматривается черная точка - это зрачок, через него проходит свет внутрь глаза. Это самая главная часть глаза. С помощью зрачка человек видит.

А все ли люди хорошо видят? (не все, некоторые плохо, некоторые старенькие бабушки и дедушки совсем не видят)

А как можно узнать, что человек не видит? (он натыкается на всё и спотыкается).

Что использует человек, чтобы лучше видеть? (ему надо носить очки).

Как очки помогают человеку? (там увеличительные стекла и маленькое становится как большое).

Да, ребята, если человек одевает очки, он лучше видит. И если он будет слушать врача и правильно носить очки, то его зрение может исправиться. Если человек плохо видит, как мы про него говорим? (у него слабое зрение).

А когда человек вообще не видит света, для него всегда темно, как про такого  
человека говорят? (он слепой).

Плохо быть слепым. Вспомните, как мы вчера с вами были с закрытыми глазами. Что мы не могли делать? (мы ходить не могли, не видели куда идти, могли упасть, не видели игрушек).

Вот и слепые люди не могут делать разные дела, им необходима помощь. Как мы можем помочь слепым? (за руку отвести в магазин, дорогу помочь перейти, где светофор, что-нибудь купить в магазине).

А еще кто может помочь слепому человеку идти по дороге? (мама, или дядя какой-нибудь: врачи помогают, делают уколы).

Правильно вы говорите, но еще, ребята, есть специально обученные собаки, они называются поводыри, они водят слепых по улицам, помогают переходить дорогу. А еще, вы видели, что иногда люди ходят и стучат впереди себя по дороге палочкой. Такая палочка помогает слепым услышать как она стучит и если стук звучит по-  
другому, человек знает, что впереди яма или камень, или лестница, и осторожнее двигается. Это тоже палочка - поводырь. А как еще можно помочь слепым? (посмотреть на дорогу и сказать слепом, что все машины проехали, можно идти. Сигнал подать. Есть такие светофоры, которые сигналят).

Да плохо человеку, когда он теряет зрение, поэтому надо беречь глаза. Давайте попробуем сделать опыт: я капну на лоб маленькие капельки воды, вода потекла по лбу, но в глаза не вся вода попала. Что ее задержало? (брови не пустили воду).

Когда мама моет вам голову и мыльная вода попадает в глаза, что бывает? (глаза щиплет. Слезы текут, глазам больно).

А как можно защитить глаза от мыла? (нужно зажмуриться, закрыть сильно глаза).

А если все же пот или мыльная вода попали в глаза и их начало щипать, начинаются слезы и смывают пот и мыльную воду, слезы помогают глазам быть чистыми.

А как вы сами можете помочь глазам, если в них попал пот или мыло? (надо глаза промыть, ладошкой прикрыть, или платочком). можно ли сразу мыть глаза? Что нужно сделать сначала? Чем вы будете мыть глаза? (водой и руками).

А какие у вас руки? ( ой, они грязные, их надо вымыть с мылом).

Конечно, руки сначала надо помыть, а потом промывать глаза чистой водой. Подул сильный ветер, несет в лицо пыль, что ее задерживает? (глаза зажмуриваются, реснички соединяются и не пускают пыль).

А если все же некоторым пылинкам удалось попасть в глаза, что тогда им поможет? (надо поморгать).

А чем моргает человек? (веками). Да, веки они внутри влажные, они все время работают, как «дворники» в машине,  
омывая глаза, смывая с них пыль.

А от чего глаза устают? (когда долго телевизор смотрели; когда долго читали; от яркого света).

От яркого солнца и снега, что помогает глазам? (темные очки, они делают все темным и глаза не устают).

Чтобы глаза могли дольше работать и не уставать, есть специальные упражнения. Я вам расскажу про слоника.

**Комплекс «слоник»**

(дети выполняют движения глазами. Следить, чтобы дети не поворачивали голову, а двигали только глазами).

- Ребята, а что может быть опасным для глаз? (дети перечисляют: острые предметы, опасно ими размахивать за столом, ходить с острыми предметами, если упадешь, может в глаза попасть).

Рассматриваем с детьми картинки-знаки с изображением опасных для глаз предметов: ножниц, спиц, лекарств, нож, вилка, палка, карандаш и т.д. Рассматриваем таблицы, как правильно сидеть при чтении и рисовании.

Ребята, удобно ли глазам, когда читаешь книгу лежа? Давайте попробуем: предлагаю ребенку лечь на скамейку, взять книгу, что происходит с глазами? (они прикрываются, плохо видно).

А сейчас давайте попробуем рисовать в темном углу комнаты. Удобно? (нет, света мало, на листе плохо видно линии).

Так вот, ребята, чтобы сохранить зрение, надо запомнить несколько простых правил и постоянно выполнять их:

не держи острые предметы (ножницы, спицы, нож, карандаш, вилку, палочку) острием вверх не читай лежа

сиди за столом прямо смотри телевизор не долго и не с близкого расстояния. не рисуй в темной комнате.

А чтобы нам лучше запомнить эти правила давайте с вами оформим альбом - памятку, нарисуем картинки на эти правила.

**Дидактическая игра «Мое настроение».**

**Цель:**

Закреплять умение детей определять настроение по выражению глаз на карточке и без нее. Подводить детей к пониманию того, что глаза выражают настроение человека.

**Материал:**

Картинки с изображением разного настроения, конверт с прорезью, чтобы выделить глаза на карточке.

**Ход:**

Предложить детям посмотреть на карточку в конверте. Попросит ответить на вопрос, о каком настроении говорят эти глаза. Если ребенок затрудняется ответить - вынуть карточку из конверта и предложить вновь определить настроение. После этого можно предложить детям самим показать данное выражение глаз.

**Дидактическая игра «Веселая гимнастика».**

**Цель:**

Развивать умение снимать зрительное напряжение при помощи специальной гимнастики, укреплять глазные мышцы. **Материал:**

схемы.

**Ход:**

I. Воспитатель показывает схемы упражнений, а дети воспроизводят их П. Детям предлагается нарисовать глазами змейку, зигзаг, букву О, треугольник..

**Дидактическая игра «Посмотри и запомни».**

**Цель:**

Закреплять знания детьми правил поведения для охраны зрения.

**Материал:**

картинки с изображением ситуаций.

**Ход:**

детям вывешиваются и выкладываются картинки, на которых изображены определенные ситуации (а именно: ребенок сидит за столом, а свет падает с левой стороны, с правой стороны; мальчик ,сидя и лежа читает книгу; умывает лицо и трет глаза грязными руками; занимается в темноте, без настольной лампы; смотрит телевизор близко-близко, на расстоянии)

Ребенок должен прикрепить или положить фишку красную на неправильную картинку, а зеленую - на правильную, сформулировать при этом правило.

**Проблемно-практические ситуации.**

Предложить детям посмотреть на ребенка с печальным выражением глаз, определить причину грусти и найти способ поднятия настроения. После прогулки предложить детям выполнить гимнастику и массаж глаз. Выяснить, почему они не стали делать массаж. Внести детям новые интересные книги и положит их в темное место на ковре

**ТЕМА: «МЫ ДЫШИМ -ЗНАЧИТ ЖИВЕМ»** .

**Конспект познавательного занятия «МЫ ДЫШИМ, ЗНАЧИТ ЖИВЁМ».**

**ЦЕЛЬ:**

Дать детям понятие о том, что человеку для жизни необходимо дышать. Во время дыхания человек вдыхает кислород и выдыхает углекислый газ.  
**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ**  **РАБОТА:**

1 - Обращение к опыту детей: «Как мы дышали под одеялом?»

2 - Каким стало наше дыхание после гимнастики?

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

- Ребята, мы с вами в течении дня занимаемся различными делами. Что мы делаем? (Играем, гуляем, кушаем, пьём, занимаемся).

Верно, мы делаем множество разных дел. А можем ли мы всё время, например, играть, рисовать? (Нет, долго нельзя, устанешь, надоест).

Согласна, от всего можно устать. Вот, например, чтобы жить человеку надо есть, пить, что-то делать. А он делает это постоянно? (Нет, всё время есть нельзя).

Послушайте стихи:

Миша, лёжа на печи

Ел коржи и калачи.

А во время передышки

Ел вареники и пышки.

Вскоре вся деревня Мишу

Доставала через крышу.

Вот, что может произойти, если всё время есть. А вот однажды, я знаю, люди оказались долгое время без пищи и воды, но потом их спасли и все они остались живы. А вам случалось долго не кушать? (Ответы детей из личного опыта). А сейчас мы с вами вот что сделаем. Давайте закроем крепко рот и зажмём пальцами нос, и посидим так, кто дольше?

Почему вы открыли рот и нос? (Задохнулись, воздуха не хватает, тяжело).

Так без чего же человек не может прожить и нескольких минут? (Без воздуха, он не может не дышать, он может задохнуться)

Действительно, без воздуха человек не может прожить. Мы дышим постоянно и настолько к этому привыкли, что даже этого не замечаем, играем мы или гуляем, днём и ночью, когда спим, мы всё время вдыхаем свежий воздух и забираем из него кислород.

Чем мы дышим? (Через нос и через рот).

Да, мы делаем с вами вдох и выдох. При вдохе воздух попадает к нам в организм, а при выдохе, - выходит из него. Положите руку к себе на грудь и сделайте глубокий вдох. Что произошло? (Ответы детей).

- Обобщение: грудная клетка поднимается, она становится больше. А теперь ещё раз глубоко вдохните и выдохните. Что произошло? (Грудная клетка опустилась).

Ребята, куда же попадает воздух при вдохе? (Там есть лёгкие).

Да, ребята у нас в грудной клетке есть лёгкие, они похожи на воздушные шарики, которые мы надуваем. Они расширяются, когда мы вдыхаем и сдуваются, когда мы выдыхаем. Когда мы с вами делаем вдох - воздух через рот или нос попадает в лёгкие. Посмотрите, как они выглядят внутри нашего организма. (Рассматриваем схему движения воздуха в лёгкие).

Ребята, посмотрите: мы с вами вдыхаем воздух, он попадает в лёгкие, а затем через кровь по всему нашему телу, а когда мы делаем выдох, то уже не чистый воздух выпускаем из себя. Вдыхаем мы чистый воздух, в нём много кислорода, а когда, он пройдёт по всем органам, он становится уже нечистым, в нём много углекислоты.  
Давайте вспомним, как вы дышали под одеялом. Что произошло через некоторое время?(Стало трудно дышать, было душно, воздуха не хватало).

- Верно, под одеялом мало места. Чистый воздух туда не поступал, а загрязнённого становилось всё больше и поэтому таким воздухом дышать трудно. Так какой же воздух полезен человеку для дыхания? (Чистый, свежий).

А где больше чистого воздуха? (На улице, в лесу).

Да, ребята, в лесу, на улице больше чистого воздуха, в нём больше кислорода. Что же помогает очищать воздух на улице, в лесу? (Деревья и растения).

(Рассматриваем схему).Вот мы пришли в лес или в парк, там много деревьев, растений. Смотрите, мы дышим чистым воздухом, в котором много кислорода, а выдыхаем уже нечистый воздух, в нём больше углекислоты. А деревья забирают его, перерабатывают и отдают нам снова чистый воздух.

- Но если мы не можем часто выходить в лес, парк, просто на улицу, что же нам дышать плохим воздухом?

(Надо форточки открывать, проветривать чаще комнату).

- Действительно, когда мы с вами выходим на прогулку, наша няня открывает все фрамуги, проветривает группу и спальню, чтобы мы смогли дышать чистым и свежим воздухом.

А ещё что может сделать воздух в комнате чистым? (Цветы, растения).

Верно, комнатные цветы тоже дарят нам много кислорода, делают воздух чище.

А если их не будет в группе, дома? (Воздух станет плохим, не свежим). Так как же люди могут помочь сами себе? (Они должны беречь деревья, цветы).

Верно, мы обязательно должны беречь леса и парки, цветники и растения в группе, ухаживать за ними.

А чем же в городе загрязняется воздух? (Машины загрязняют, ещё дымом загрязняется).

- Да, воздух загрязняется от выхлопов машин, когда из труб идёт дым, когда много курят. Как же мы будем дышать таким воздухом, чтобы было легче? (Через нос, приложив платочек).

А ещё почему надо дышать носом? (Чтобы не заболеть, когда холодно).

А что происходит с воздухом, когда он проходит через нос? (Он согревается в носу, ещё там есть волоски, на них остаётся пыль и микробы).

- Действительно, воздух проходя через нос, очищается, согревается, поэтому мы, дыша носом, сохраним свое здоровье, горлышко у нас не заболит, потому что микробы в него не попадут.

**Дидактическая игра «Отгадай, когда человеку легче дышится».**

**Цель:**

Дать возможность детям оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания.

**Материалы:**

картинки с рисунками: из трубы идет дым, открыта форточка; вокруг дома деревья и сидят на лавочке люди; прошел дождь в сосновом лесу; в комнате открыта форточка и т.д.; человек сидит, сгорбив спину и человек с развернутой грудной клеткой; сидит ребенок и грудью наваливается на край стола и др.

**Ход игры:**

Ребенок берет любую картинку и при оценке пользуется разъяснениями. Например, дым несет грязь и углекислый газ, а кислорода там мало, поэтому форточку лучше закрыть; пошел дождь, смыл с деревьев грязь, и они стали лучше дышать; форточку надо открыть. Почему листья комнатных растений надо мыть? Когда наваливаешься грудью на край стола, то дышать трудно.

**Дидактическая игра «Шаги воздуха в организме».**

**Цель:**

Закрепление знаний детей о прохождении воздуха через организм человека при вдохе и выдохе.

Закрепление правил правильного дыхания (через нос)

**Ход:**

Детям предлагается силуэт человека в профиль, а они выкладывают синими фишками вдох, а красными - выдох.

**Дидактическая игра «Узнай, кто как дышит».**

**Цель:**

Предложить детям определить дышит только человек? Привлечь внимание, что растения поглощают углекислый газ, а выделяют кислород. Воспитывать бережное отношение к растениям, желание ухаживать за ними.

**Материал:**

Картинки с изображением рыбы: рыбы, собаки с высунутым языком, дерева, цветов.

**Ход игры:**

Картинки перевернуты. Ребенок берет одну и рассказывает, дышит ли в природе этот объект, который нарисован, как и чем? Обратить внимание, почему в лесу дышится легче, почему сажают деревья, а в комнате выращивают цветы? Почему в аквариуме тоже сажают растения?

**Дидактическая игра «Волшебная вата».**

**Цель:**

Выделить значимость носового дыхания для предупреждения простудных

заболеваний

**Материал:**

комочки ваты

**Ход:**

детям предлагается при помощи носового дыхания сдуть комочки ваты со стола. У кого получится это сделать плавно, не отрывисто, тот сможет сберечь свои органы дыхания от многих заболеваний

**Проблемно-практические ситуации.**

Детям на прогулке предлагается пробежать по дорожке вокруг детского сада. Обратить внимание детей на важность носового дыхания. Обратить внимание детей на сломанную ветку дерева. Способствовать осознанию взаимосвязи бережного отношения к растениям и чистотой воздуха.

**Деятельность в повседневной жизни.**

**Целевая прогулка в парк.**

**Цель:**

подвести детей к пониманию значимости благоприятных и неблагоприятных условий для дыхания человека.

**Беседа «Мы и природа»**

**Цель:**

обогатить знания детей о значении растений для очищения воздуха, воспитывать бережное к ним отношение.

**Дыхательная гимнастика**

**Цель:**

развивать легкие посредством специальных упражнений.

**Оздоровительные пробежки по территории детского сада.  
Цель:**

развитие самоконтроля в использовании носового дыхания.

**ТЕМА: «ДВИЖЕНИЯ ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА СИЛЬНЫМ. ЛОВКИМ».**

**Конспект познавательного занятия «ДВИЖЕНИЕ - СУЩЕСТВЕННЫЙ ПРИЗНАК ЖИЗНИ».**

**Задачи:**

Дать детям представление о том, что наши части тела двигаются благодаря мышцам. Познакомить детей со свойствами мышц: выполняют разные движения, имеют защитную функцию.

Определить, что мышцы крепнут, когда напрягаются, без напряжения, тренировки они слабеют - человек быстро устаёт.

Выявить необходимость тренировки и выполнения различных физических упражнений для укрепления мышц. **Методические приемы:**

Познавательная беседа

Вопросы к детям, ответы, выводы

Практические действия на занятиях.

**Ход занятия:**

Ребята, к нам в гости на занятие пришла кукла Катя. Смотрите, она похожа на человека. Но почему это только игрушка, а не человек? (она не может двигаться, сама ничего не может делать).

А вот у нас еще есть куклы. Как вы думаете у них руки и ноги двигаются? (куклы-марионетки), (нет, сами не двигаются, если только за ниточку потянуть).

Да, я натягиваю ниточки и руки поднимаются. А теперь вы попробуйте, подвигайте этими куклами. Иди Дима, попробуй сделать так, чтобы поднялись руки, а теперь ноги. ( дети по очереди приводят в движение руки и ноги куклы - марионетки). Хорошо, ребята, куклой мы можем управлять. А что помогает человеку поднимать руки, ноги, двигать туловищем, головой? ( мы сами поднимаем руки, мы так хотим и они двигаются, мы руки поднимаем и кости сгибаются).

Конечно, ребята, это мы даем разным частям тела задание согнуться, повернуться. Но помогают нам в этом мышцы. Они соединяют кости между собой и как резина могут сокращаться, становиться короткими, и растягиваться. Попробуйте с силой согнуть руку. Что сжалось в комочек? (это мышцы сжались, а когда распрямили руку шарика не стало).

Верно, это мышца сначала сократилась, стала маленькой, а затем распрямилась-стала длинной. Покажите мне еще раз ваши «комочки» - я посмотрю, какие они у вас?

Ух ты , Айдар - какой большой у тебя комочек, и у Кати, и у Лили, у Сережи тоже. А у тебя, Дима, еще не такой большой, и у тебя Кристина тоже не очень большой комочек. Вот ребята, у кого комочек больше, у того мышцы сильные, а кого меньше- значит мышцы еще не совсем сильные. Ребята, вы можете показать где у вас уши, стопа? А где мышцы находятся? (уши мы видим, стопу тоже. А мышцы не видно они внутри). Попробуйте закрыть глаза, а теперь откройте глаза, не двигая головой, посмотрите вверх, вниз, вправо, влево. Что помогает нам двигать глазами. (мышцы помогают).

Да, мышца находятся везде, но мы их не видим, а только чувствуем. Посмотрите, вот стоит тяжелая гиря. Любой ее может поднять? ( я могу, а я не могу, она очень тяжелая). Про кого говорят «слабак»? ( он маленький еще, он худой, у него руки слабые). Что же нужно делать, чтобы мышцы были сильными? (гимнастикой заниматься, тренироваться, тяжести поднимать). Да, мышцы крепнут, когда они хорошо работают, а когда бездельничают, то делаются слабыми. Какие упражнения можно выполнять, чтобы руки были сильными? «сильные руки», отжимание на ладонях, предплечьях, «весы», «крылья»). Давайте покажем эти упражнения.

**Физкультминутка на ковре**

*(* дети выполняют упражнения, которые перечислили). А что нужно делать, чтобы крепли ноги

( бегать больше, ходить пешком в садик, выполнять приседания, прыжки

на одной и на двух ногах, наклоны разные). Действительно, ребята, такие упражнения делают сильными наши мышцы, которые бывают крупные и мелкие. Крупные мышцы большие - они сильные, а маленькие -

слабее. Подвигайте пожалуйста только пальцами. ( дети выполняют гимнастику для рук).

Здравствуй, пальчик,

Здравствуй, мизинчик,

Здравствуй, безымянный,

Здравствуй, середка,

Здравствуй, указка,

Здравствуй, большак,

Здравствуйте, пальчики

руки одновременно соединяют мизинцы правой и левой руки, постукивая друг о друга те же движения безымянными пальцами, тоже то же то же постукивают всеми пальцами правой и левой

Как вы думаете, нужно ли, чтобы мелкие мышцы были сильными, зачем это надо? ( если руки слабые, уставать будут, рисовать долго не сможем, писать то же надо долго). Правильно, ведь нам приходится рисовать, мастерить что-то, лепить, а ( « мы шагаем», «скачет зайка», « овощи», «снежинка», «птицы», и другие).

С помощью мышц мы не только поднимаем тяжести. Посмотрите как выполняется упражнение с лентой. ( девочка выполняет плавные круговые, винтообразные движения лентой. Ребенка можно подготовить заранее). Как вы думаете, ребята, в этом упражнении главное поднять ленту, она тяжелая? ( нет, она легкая, надо рукой плавно водить).

Да, мышцы могут делать плавные красивые движения. Покажите, какие красивые движения вы можете делать головой, плечами, руками, ногами, туловищем. Получаются хорошие танцы, когда человек красиво двигается под музыку. Покажите какие-нибудь красивые движения из танцев. ( дети под музыку выполняют различные танцевальные движения. Садятся на места).

Вот как хорошо мы с вами танцевали. Я вижу, мышцы у вас сильные, вы да же не устали. А теперь давайте потрогаем руку. Что прячут, прикрывают мышцы? (кости прикрывают). Да, мышцы прикрывают кости, а как вы думаете для чего? (нет ответа).

Ребята, представьте себе, что кто-то упал и рукой ударился об острый край стола, что произойдет с рукой, если на руке будет только кость и кожа? ( она может сломаться). Конечно, можно сломать руку, а что же ее может защитить? ( мышцы защищают, они мягкие и не так больно).

Да, мышцы защищают кости от ударов. Покажите где еще мышцы защищают кости. ( на ногах, на спине, на груди). А защищают ли мышцы колени, локти? ( нет, там их нет, там только кости).

Значит мы можем их повредить, как же мы их можем защитить? ( надо беречь колени, быстро не ползать, по голому полу ползать нельзя, надо ползать по ковру, на локти сильно не опираться, будет больно). Вот, вы сами и сделали вывод — что же помогает нам сберечь наши колени и локти. Благодаря чему мы двигаемся? (благодаря мышцам). Где они у нас живут? ( они есть везде на нашем теле, они кости прикрывают, они на руках, на ногах, и еще на спине). Что же надо делать, чтобы быть сильным? ( упражняться, бегать, спортом заниматься, гимнастику делать). Да, ребята, я с вами согласна. Сильные мышцы делают человека сильным и ловким. Он долго не устает от любой работы.

**Конспект беседы «ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ СПАСИБО ЗАРЯДКЕ»**.

**Цель:**

Дать детям представление о том, что упражнения по трудности выполнения разные. Вначале надо выполнять упражнение полегче, а когда мышцы разогреются, разомнутся, можно приступать к выполнению трудных упражнений, формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.

**Материалы:**

мяч, палки, валик, два бруска. Панно, карточки с комплексом упражнений.

**Предварительная работа:** Дети заранее подготовлены к проведению упражнений из комплекса утренней гимнастики. **Ход занятия:**

Ребята, вы помните стихотворение  
«Каждый день зарядку делай  
Будешь сильным, будешь смелым!»

А зачем люди делают зарядку? (чтобы сильным быть и бодрым; чтобы мышцы  
сильными были; чтобы не болеть)

Действительно, ночью вы спали, мышцы ваши отдыхали и утром их надо размять, подготовить к работе на целый день. Поэтому и надо сделать упражнения, чтобы разогреть, размять мышцы. Но только ли люди делают зарядку? Что делает кошка, когда проснется? Собака? (Она потягивается; спинку выгибает; еще лапки вытягивает и царапает ими.

Собака тоже потягивается; еще она подпрыгивает и бегает потом везде). Вот видите, день всегда должен начинаться с зарядки, с утренней гимнастики. На утренней гимнастике мы с вами выполняем упражнения легкие и трудные.  
Вспомните какое самое трудное? («Наклоны к ноге»,- когда сидишь на полу; «Индеец в дозоре»,— лежа на полу; «Корзиночка», - лежа на животе и т.д.) А кто догадается, почему эти упражнения самые трудные? (потому что мышцы сильно напрягаются; потому что на туловище нагрузка больше). Посмотрите на эти предметы. Что из них труднее поднять? Почему? (Валик, потому что он тяжелее; мышцы будут сильнее напрягаться).

Попробуйте из этих предметов сложить человечка. Что подойдет для туловища? (Валик).

А что для рук? (Палки)  
А для ног? (Бруски)

Для головы? (Мяч)

(Дети выкладывают человечка из пособий)

Что здесь самое тяжелое? (туловище)

Почему же самое трудное упражнение, когда поднимают туловище? (Потому что мышцы сильно напрягаются, потому что быстро устаешь).

А что тяжелее: рука или нога? (Нога тяжелее).

Вот поэтому, для ног упражнения труднее, а для рук — легче. Покажите легкие упражнения, тяжелые упражнения.

(дети выполняют на ковре упражнения для рук, для ног)

Всегда начинать зарядку надо с потягивания. Поэтому, какое упражнение вы бы поставили первым? («Поднимание рук вверх», «Поднимание палки», «Косички вверх» и т.д.).

Хорошо, затем легкие упражнения. А когда мышцы проснуться и разогреются, тогда какие будут упражнения? (Тогда трудные сделаем, для туловища, они тяжелее).

Хорошо, а чтобы потом отдохнуть, какие будем делать? (снова полегче возьмем, можно первое упражнение повторить)

Давайте вместе попробуем подобрать упражнения для зарядки и выполнить их.

Первое упражнение подберет Дима. (Ребенок выкладывает на панно карточку с изображением первого упражнения комплекса)

Какими будут следующие упражнения? (ребята по очереди выкладывают на панно комплекс утренней гимнастики).

А теперь кто покажет всем ребятам, а они выполнят первое упражнение? (Дети называют упражнение, показывают исходное положение, и выполнение каждого упражнения по очереди, сами его не выполняют, а следят, как делают все дети).

Какие вы молодцы, ребята! Умеете и показывать упражнения и выполнять их. И я даю вам поручение провести зарядку утром в субботу и в воскресенье дома с мамой, с папой, с братом, с сестрой. А в понедельник вы мне расскажите, что получилось. Правильно ли они выполняли упражнение. Может быть вы придумаете новое  
красивое упражнение с мамой или папой, и покажите нам его. Хорошо? Ну, вот и договорились!

**КОНСПЕКТ ОПЫТНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ (после сна)**

**Задачи:**

Дать детям представление о том, что сильными должны быть все мышцы.

**Выделить:** мышцы крепнут, когда они напрягаются, если мышцы не напрягать, не заставлять работать, они слабеют, и человек будет быстро уставать.

**Ход занятия:**

Ребята, вспомните, когда вы просыпаетесь, какое первое упражнение в постели вы делаете? (Потягивание, руки за голову, вытягиваемся и тянемся) Покажите, как человек потягивается? (Ребята стоя поднимают руки вверх, встают  
на носки и тянутся вверх) А для чего это упражнение? (чтобы мышцы проснулись, их разбудить надо, они  
устали все время лежать). Когда мы видим человека всего согнутого, ноги согнуты, то он красиво смотрится? (нет, он не красивый, он как будто старичок согнутый)

Покажите такого человека (дети показывают различные позы; согнутая спина; ноги согнуты)

А почему он такой, этот человек? (у него мышцы не развиты, они слабые у него, у него ноги слабые. Вот и не держат, у него и голова набок, тоже не держится).

Что же нужно сделать, чтобы человек подтянулся и был стройным? (надо зарядку быстро сделать, упражнения разные, руки вверх поднять, потянуться).

Что мы делаем, когда хотим показать, что мышцы у нас сильные? (мы руку сгибаем и напрягаем ее, у нас комочек получается, у кого больше бывает, у кого меньше, значит кто сильный - у него больше комочек, кто слабый - у того меньше).

А если мы не будем напрягать руки, что получится? (они слабые станут и ничего поднять не смогут, и еще устанут быстро, когда рисовать будем)

-Да, когда мы действуем с напряжением, то мышцы становятся сильнее. Покажите еще упражнения, в которых хорошо напрягаются руки. Физкультминутка. (Дети показывают упражнения: «крылья самолета», «рывок руками согнутыми в локтях у груди - в стороны», «весы», «отжимаемся от пола»)

А теперь покажите упражнения для ног: (дети выполняют приседание, наклоны из положения стоя: достань носки ног, сели-встали - из положения сидя – ноги скрестно)

А какие упражнения помогают укрепить мышцы спины? («качели», «наклоны вперед из разных положений (сидя, стоя)» и т.д.)

А как узнать, сильные мышцы или нет? (когда сильные - они долго не устают, кто больше раз поднимет гирю, тот сильный, кто может больше раз присесть, тоже сильный)

А как узнать, хорошо мышцы напрягаются или нет? (когда мы делали упражнение «рыбка», «индеец в дозоре», «качели», тогда спина немного болела и живот, и трудно было эти упражнения делать, еще когда по-медвежьи ходили, или гусиным шагом)

Верно, многие упражнения помогают хорошо напрягать мышцы, тренируют их, они привыкают и потом мы легко выполняем разные упражнения.

А как вы думаете, достаточно если у человека сильные только руки? (если руки сильные, он что хочешь может поднять, а если ноги слабые - он тогда упадет, не удержит).

- Конечно, если ноги слабые, то они не удержат туловище, да еще с грузом в руках. А что будет если у человека только одна рука будет сильная? (если что-то тяжелое нести, то рука быстро устанет, а другая не сможет помочь, она слабая)

Поднимите руки, кто из вас хочет, чтобы мышцы были сильными (дети все хотят быть сильными)

Так, что же надо делать, чтобы быть сильным? (гимнастикой заниматься, мышцы укреплять, поднимать тяжести - тренировать мышцы, еще бегать можно — ноги сильными будут)

Вот мы с вами и выяснили, что нужно делать, чтобы мышцы были сильными. Давайте еще поиграем в игру «Разложи карточки» и уточним, какие же упражнения делают сильными разные части тела. (Дети называют нарисованные на картинках упражнения и определяют, какая часть тела при этом работает).

**Конспект наблюдения за животными и птицами.**

**Задачи:**

Помочь детям осознать, что все животные и птицы укрепляют свое тело, исполняя разные движения.

**Предварительная работа:**

1. Чтение. Б.В. Заходер «Мишка-Топтыжка»

2. Наблюдение за животными и птицами на прогулке.

**Ход занятия:**

- Ребята, вспомните волшебные слова, которые повторял медвежонок, как они звучат на человеческом языке:

Даже тот,

Кто в детстве слаб,

Неуклюж и косолап —

Станет ловким,

Станет стройным,

Станет сильным -

Как медведь!

Только надо

Очень, очень

Очень сильно захотеть!

Очень сильно захотеть

И - немножко попотеть!

- Надо ли быть животным крепким, здоровым, быстрым, ловким? Почему? (Надо обязательно, чтобы от врагов убегать; слабые могут погибнуть),

— Расскажите о ком хотите. (Дети рассказывают о зайце, лисе, медведе, кошке, собаке, как они использовали свою силу и ловкость в разных ситуациях) (выслушать 2-3 ребенка). Можно предложить детям сюжетные картинки для составления рассказов.

А, что они делают для этого? (Они умеют бегать, лазать по веткам; еще птицы летают и у них крылья сильными становятся).

А, что делает котенок, чтобы вырасти ловким? (Он на диван влезает, а потом прыгает; он еще за своим хвостиком гоняется смешно так; а мы с папой привязали на нитку бумажку, и котенок за ней бегал по комнате)

Да, щенки и котята играют в догонялки, борются друг с другом. Как вы думаете, можно это назвать физическими упражнениями (Конечно они ведь сильнее становятся; некоторые могут побороть другого котенка, значит они сильные, у них мышцы сильные)

Вот видите, даже животные занимаются гимнастикой, чтобы быть сильными, значит и мы не должны отставать и всегда заниматься гимнастикой, укреплять свои мышцы, чтобы быть сильными и ловкими,

**Дидактическая игра «Придумай движения»**.

**Цель:**

Побуждать детей к определению характера движений с учетом используемых пособий.

**Оборудование:**

Карточки со схематическим изображением пособий: набивной мяч, лента, одна гиря, две гири, флажки и др.

**Ход игры:**

Расположить карточки рисунками вниз. Играющие встают в круг или врассыпную. Один из детей выбирает карточку и показывает остальным. Ведущий предлагает показать, какие упражнения можно выполнять с этим пособием. Дети выполняют, а ребенок, открывающий карточку, оценивает, у кого получились наиболее целесообразные, красивые, необычные движения с этим пособием. Затем этот ребенок демонстрирует свое движение перед всеми, а остальные повторяют его. Хорошо, если этот ребенок отметит, у кого придуманное им движение получилось лучше, тогда играющие, будут действовать старательно. Игра продолжается с другими пособиями.

**Дидактическая игра «Разложи карточки».**

**Цель:**

Уточнить, какие упражнения делают сильными разные части тела. Побуждать детей называть нарисованные упражнения («поднимание рук вверх», «наклон вперед», «приседание» и др.)

**Оборудование:**

Карточки с нарисованными физическими упражнениями.

**Ход игры:**

Предложить детям разложить их по группам для различных частей тела. При этом следует назвать упражнение и определить, какая часть тела при этом работает.

**Дидактическая игра «Научись быть сильным».**

**Цель:**

Приучать детей к проведению физических упражнений, используя следующий план: назвать упражнение, как приготовиться и что делать. Побуждать к изображению различных поз и к оценке состояния мышечной системы.

**Ход игры:**

По позе ребенка деть должны определить, какая часть тела нуждается в укреплении и предложить выполнить нужные упражнения. К показу поз привлекать всех желающих, включая и взрослых.

**Дидактическая игра «Проведи гимнастику».**

**Цель:**

Формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.

**Оборудование:**

стенд, на котором выложен карточками комплекс утренней гимнастики.

**Ход:**

Привлечение детей (1,2, 3) в зависимости от умений к проведению утренней гимнастики в детском саду.

**Решение проблемно-практических ситуаций.**

**Домашнее задание**

Провести с родителями в выходные дни утреннюю гимнастику

**Цель:**

выявить умение детей правильно выполнять упражнения и определять правильность их выполнения у других.

Предложить детям на физкультурном занятии после бега с ускорением резко остановиться и пройти шагом. Сравнить, в каком случае мышцы чувствуют себя комфортнее.

**ТЕМА: «КОЖА- САМЫЙ БОЛЬШОЙ ОРГАН»** .

**Конспект познавательного занятия «Кожа - орган дыхания и теплорегуляции».**

**Цель:**

Дать детям представление о функциях кожи: защищает внутренние органы от не благоприятных внешних воздействий; она не промокает; сообщает, что происходит с теплом (жарко или холодно, давит на него что-нибудь, царапает или жжет.)

**Материал:**

Атрибуты к игре «Чудесный мешочек»

- кубики пластмассовые разного цвета и размера, мягкие игрушки, карандаши разного цвета, резиновые игрушки.

**Ход занятия:**

-Ребята, давайте с вами поговорим? -Чем покрыто тело рыбы? (чешуей) -Кошки? (шерстью) -Птиц? (перьями)

-А чем покрыто наше тело? (кожей)

-Ребята всё тело покрыто кожей? ( да) (Нет ни одного места, где нет кожи)

-Что будет, или как реагирует кожа, когда мы входим в воду (вода покроет все тело, но кожа не впитывает воду, не пропускает её внутрь).

-Чем является кожа для нашего организма? С чем можно сравнить (панцирем, одеждой).

-Вспомните: ноги ваши промокают, если вы в резиновых сапогах заходите в воду ( нет).

-А почему? ( резина не пропускает воду) кожа так же не пропускает воду вовнутрь к другим органам.

-Чем является кожа для внутренних органов? (охраняет внутренние органы). -Правильно, кожа защищает внутренние органы от воздействия воды. -У кого из вас был синяк? Где он был? ( на ноге, на лбу, на колене). -От чего он появился? (стукнулся об стол, упала с велосипеда, об дверь). -А сама кожа при этом отделывается чем? (синяками). -Что она на себя принимает? (точки, удары).

-За неосторожность человека или неуклюжесть расплачивается кожа. -Значит кожа не только защищает внутренние органы от воды, но и от ударов. -Ребята, как узнать горячий предмет или нет (щекой, рукой, локтем, пальчиком). -Если надо узнать горячий предмет или нет, следует смочить палец и чуть-чуть прикоснуться к предмету.

-Что скажет кожа? (горячий предмет или холодный).

-Вдруг неосторожно мы проливаем горячее, что произойдет с кожей? (будет ожог). -Защищая другие органы, что происходит с кожей? (сама повреждается, страдает). -Да, часто сама страдает. -Ребята, потрогайте, погладьте, потяните кожу.

-Что можно про нее сказать? (кожа шелковистая, мягкая, нежная, твердая).

-Какая она, когда гладите? (гладкая).

-Еще какая? (эластичная).

-Посмотрите на свои руки и ноги, как вы думаете, зачем складки в локтях, суставах

пальцев, коленях? (чтоб складывать пальцы, кулаки, сгибать руки, ноги).

-Сделаем такой опыт правой рукой захватываем складки кожи на локте пальцем

левой руки. Затем медленно сгибайте левую руку. Что происходит с кожей? (она

соскальзывает, растягивается, она тянется, как резиновая).

-Зачем нужны складки? (разгибать).

-Кожа иногда может нам глаза заменить? (да).

-Поиграем в игру.

-С закрытыми глазами будем узнавать гладкий или шероховатый предмет?

-Чем? (трогаем пальцами, щупаем).

-Надавливайте предмет. Что мы узнаем? (твердый или мягкий).

-Да это кожа может сказать.

-Ребята сделаем еще один опыт. Закройте глаза и потрогайте предмет и скажите,

какого цвета? (нет не можем сказать).

-Нет цвет определить не можем, полностью заменить глаза, (кожа не может).

-Кожа чувствует прикосновенья, ласку? (да)

-Можно узнать, что жалеют? ( да, гладят).

-Просят прощения (да, трогают за плечи).

-Если сядет муха на голое тело, что мы чувствуем? (кожа подаем сигнал, что нужно

убить, отогнать, убежать).

-Если нас кусает комар, жалит оса, кожа сразу сигналит нам (убить комара, дает

сигнал на неприятности).

-Ребята, кто запомнил какую функцию выполняет кожа:

Защищает внутренние органы.

Она не промокает.

3. Сообщает, что происходит с телом.

4. Частично, заменяет нам глаза.

-Поэтому, необходимо нам с вами беречь кожу от травм, что бы она смогла выполнять все эти функции на протяжении всей нашей долгой жизни.

**Конспект познавательного занятия «Чистота-залог здоровья»**.

**Цель:**

Познакомить детей с дыхательной функцией кожи.

Подвести детей к пониманию взаимосвязи чистоты кожи и ее здоровья, нормального функционирования.

**Ход занятия:**

-Ребята, как вы думаете, что нужно делать, чтобы согреться? Кожа нас бережет от жары и холода?(да)

-Кто знает ,что такое загар?(когда лежишь на солнце)

-Под горячими лучами солнца кожа делается более плотной и смуглой она загорает и не дает перегреваться внутренним органам

-Что будет с человеком, если он долго будет находиться не одетым под лучами солнца, что произойдет с кожей? (сгорит, будет ожог). -Никто из вас не обгорал? (да)

-Как ты себя чувствовал? (не хотел, чтобы до меня дотрагивались, было больно).

-Да, ты получил ожог кожи.

-Ребята, кто слышал про мурашки? (я, я, я).

-Какое это чувство? (когда холодно, плохо одет).

-Да, от холода кожа покрывается, чем? (мурашками), Мурашки закрывают поры - ход для холода закрыт.

-Куда не может проникнуть холод? (внутрь тела, к другим органам).

-А когда жарко, что происходит с кожей? (мы потеем).

-Значит, поры что делают? (открываются)

-Кожа выделяет пот.. Вместе с потом кожа освобождает организм от лишней влаги и выносит из организма вредные отходы.

-Пот едкий, а еще какой, кто знает? (соленый, не вкусный).

-Если попадет в глаз? (глаза слезятся, краснеют, пот щиплет).

-Он еще раздражает кожу, и кожа, что делает? (начинает чесаться).

-Когда человек пропотел, ему надо, что сделать? (Помыться, смыть пот с кожи).

-Верно.

-А что будет, если пот не смыть? (кожа покраснеет).

-Ребята, будет потница. А это уже болезнь, которую придется лечить.

-Итак: кожа нам помогает дышать, бережет нас от жары и холода, защищает от микробов и пыли. Мы с вами должны следить, что бы кожа сама не заболела и помогала нам чувствовать себя хорошо.

**Конспект беседы «ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ОДЕЖДА?»**.

**Цель:**

Привлечь внимание детей к назначению одежды, ее елейности в зависимости от температуры. Познакомить с мерами закаливания.

**Ход:**

-Ребята, скажите, пожалуйста, чем покрыто тело лисы? (шерстью)

-Зачем им шерсть? (чтобы не было холодно)

-А чем от холода спасаются моржи? (кожей толстой, толстые)

-Где они живут? (на севере, где холодно). Там очень холодно и они спасаются своей кожей и жиром.

-Где живут слоны? (где тепло и жарко). А чем они спасаются от жары? (толстая кожа).

-А что нас спасает от жары и холода? (одежда)

-Какая нам одежда нужна зимой? (толстая, шерстяная, теплая, зимняя) Летом? (тонкая, летняя).

-Одеваемся летом одинаково в течении дня? (нет, утром теплее, а днем кофты не одеваем), да мы одеваемся по погоде.

-А почему мы на гимнастику и на занятия по физкультуре одеваем более легкую одежду? (мы там бегаем, прыгаем, нам будет жарко, если оденемся тепло, согреваемся, двигаемся много, потеем). Правильно, значит нашей коже и всему организму будет комфортнее, когда одеваемся в легкую одежду на физкультуру.

-А что делают люди, чтобы приучить организм не бояться холода? (закаляются, тепло одеваются).

-А как можно закаляться? (обливаться холодной водой, ноги мыть холодной водой, мыть после сна лицо и руки до локтя).

-А как помочь телу, чтобы быстрее согреться? (растереть кожу холодной водой).

Ребята, вы сказали правильно. Почаще соприкасаться с холодом, кожа привыкнет к нему и не будет его бояться. Еще обтираться, проветривать комнату до сна и после сна, делать зарядку. Но делать это надо каждый день Ходить в одежде не кутаясь.

Закаляться можно и солнцем, ветром. Всем полезны в меру солнечные лучи, свежий воздух. Полезны для здоровья походы в лес, работа на огороде и просто ходьба.

Можно походить босиком по чистой траве, поэтому надо беречь землю от всякого мусора.

-А что делать, если чувствуешь, что замерзаешь, чтобы не простудиться? (бегать прыгать, играть, двигаться)

-Теперь послушайте стихотворение о мальчике, который не знал, что такое закалка, жил как мимоза. (стихотворение «Мимоза»)

-Ребята, о чем мы сегодня с вами узнали? (чтобы не болеть, нужно одеваться по погоде и закаляться).

Да, кожа, очень сложный орган и чтобы она не стала причиной болезни, нужно одеваться по погоде и тренировать организм, закаляя его.

**Дидактическая игра «Одень куклу».**

**Цель:**

Упражнять детей в умении определять елейность одежды в зависимости от температуры окружающей среды

**Материалы:**

Картинки с изображением разных состояний погоды:

ясно, солнечно; тепло и солнечно; жарко; ветер; дождь; холодно; очень холодно, мороз Модель термометра.

В игре могут принимать участие 2-5 детей.

**Ход:**

Дети выбирают картинки с изображением разных состояний погоды, или карточку-символ, обозначающий это состояние, и подбирают соответствующую одежду для куклы.

Дети с помощью модели термометра «задают» температуру воздуха в помещении и в соответствии с его показаниями подбирают кукле одежду. Каждый раз ребята должны обосновать свой выбор.

**Дидактическая игра «Не так, а как?».**

**Цель:**

Закрепить знания детей о том, какие действия вредны для здоровья, а какие полезны; развивать умение детей обосновывать свой выбор.

Карточки- картинки, изображающие:

Девочка режет хлеб, а сама смотрит в окно.

Девочка режет хлеб и смотрит на нож.

Девочка хочет вымыть руки, но не обращает внимания, что вода очень горячая (идет пар)

Девочка проверяет рукой температуру воды, чтоб затем вымыть руки, мальчик забивает гвозди, а сам смотрит телевизор.

Мальчик смотрит на гвозди и молоток, когда работает.

Мальчик зажигает спичку и отвлекается на кошку.

Мальчик зажег спичку и подносит ее к свечке (газовой плите).

Босые ноги «идут» по мусору (по опасным поверхностям)

Босые ноги идут по песку, ковру и т.п.

Девочка гладит незнакомую кошку.

Мальчик играет с кошкой, а та протягивает лапы к его лицу.

Девочка носит обувь со смятым задником.

Девочка носит правильно обувь, не сминая задника.

Мальчик облизывает рану языком.

Мальчик смазывает ранку зеленкой (йодом).

Девочка выдавливает прыщики на лице.

.Девочка протирает лицо лосьоном.

Два поля размером А-2 красного и зеленого цвета. Играть могут 2 и более детей.

**Ход:**

Дети раскладывают картинки на поля и объясняют свой выбор, объясняя правильность или неправильность выполнения действий, изображенных на карточках.

**Дидактическая игра «Хорошо-плохо».**

**Цель:**

Формировать осторожное отношение детей к колющим и острым предметам, раскрыть правила действия с ними для предупреждения травматизма.

**Материалы:**

карточки с изображением различных предметов:

Утюг, чайник на плите.

Разбитый стакан с осколками.

Столярные инструменты, ножницы с острыми концами.

Иголки, булавки, шило, кнопки, нож и т.п.

В игру могут играть от 1 до 4 детей.

**Ход:**

Дети выбирают карточку с любым изображением и рассказывают: чем полезен этот предмет, и какой вред коже может принести в случае неосторожного с ним обращения, как не следует действовать с ним.

**Дидактическая игра «Знаешь ли ты?».**

**Цель:**

Повысить осведомленность детей в вопросах ухода за кожей во избежаниепотертостей и гнойничковых заболеваний.

**Материал:**

Фишки красного и зеленого цвета

Задания: дети должны ответить на вопросы:

Зачем человеку мыться?

Зачем надо постригать ногти?

Как часто надо менять носки?

Зачем надо мыть уши?

Что плохо для ребячьей кожицы?

Какие предметы помогут ухаживать за телом?

За каждый правильный ответ дети получают зеленую фишку, за неправильный - красную. В конце игры-беседы фишки подсчитываются и тот ребенок, у кого больше всего зеленых фишек, получает приз - игра в любимую игру со сверстниками.

**Решение проблемно-практических ситуаций.**

Педагог обращает внимание детей на то, как один из детей носит сандалии со стоптанными задниками. Вопрос к детям: правильно ли он поступил и почему необходимо носить обувь, не сминая задников.

Педагог обращает внимание на Таню, которая порезала палец на прогулке и продолжает играть, никому не говоря о травме и ничего не предпринимая. Вопросы к детям: что необходимо сделать в Танином случае и как оказать нужную помощь. Педагог описывает детям ситуацию, в которой дети после физкультурного занятия остались во влажных футболках. Вопросы к детям: правильно ли они поступили? Почему необходимо было снять футболки?

**Деятельность в повседневной жизни.**

Формировать умение детей оказать первую помощь при повреждениях кожи в сюжетно-ролевых играх «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад»

Прививать привычку аккуратного обращения с одеждой и обувью во избежание  
повреждений кожи.

**ТЕМА: «МОЗГ - ВСЕМУ ГОЛОВА»**.

**Конспект познавательного занятия «Мозг - всему голова»**.

**Цель:**

Дать детям представление о том, что мозг принимает сигналы из окружающей среды и принимает решение о поведении человека; мозг управляет работой внутренних органов.

Познакомить детей с мерами по предупреждению переутомления.

**Ход занятия:**

Представьте себе, что у вас дома зазвонил телефон, мама идет к нему и берет трубку. Как вы думаете, какой орган дает команду, что нужно идти к телефону? (головной мозг)

Тогда еще: вам задают задачу - у тебя было одно яблоко, а папа дал тебе еще одно, сколько стало яблок у тебя? Какой орган решил эту задачу? Где он находится? (головной мозг, в черепе)

Да, он называется головной мозг и находится в голове. А защищает мозг что? - Правильно, череп. Мозг прячется за прочными костями черепа. Головной мозг — главный командный пункт организма. Чтобы человек ни делал, всем управляет он (головной мозг).

Кто ему говорит, что вокруг творится? От кого он принимает донесения и сигналы?

Кто ему докладывает? (глаза, нос, уши, язык)

Про что докладывают глаза? (свет горит или нет; вокруг собаки; где еда)

Уши? (звонит телефон; приехала машина; кто-то разговаривает)

Нос? (чем пахнет; есть ли воздух; как пахнет цветок)

Кожа? (холодно или жарко; мокро или сухо; щекотно ли; удары; уколы)

Язык? (сладкая еда или горькая; кислое, горячее или холодное)

Прозвучал звонок в дверь. Уши докладывают: кто-то звонит в дверь. А головной мозг командует - взрослых дома нет, к двери не подходи. У мамы и папы есть ключ, они сами откроют дверь. Как выдумаете: правильно решает мозг? (правильно)

Если он ошибается, то может произойти беда! Что может случиться? (нас заберут бандиты)

Идет по дороге мальчик, глаза дают сигнал - навстречу бежит собака. Головной мозг говорит - будь осторожен, собака чужая, не размахивай руками. Правильно ли решает головной мозг? (да, она может укусить)

Или глаза и кожа дают сигнал - пошел дождь, а головной мозг говорит, как вы думаете, что? Правильно, необходимо спрятаться или быстрей бежать домой. Значит, мозг все время принимает донесения и сигналы, а в ответ посылает приказы ногам, рукам, пальцам, всем частям тела, что делать, как поступать.

Однако это еще не вся работа мозга, он внимательно следит и за работой внутренних органов.

Какие вы знаете внутренние органы? (Сердце, легкие, желудок и т.д.)

Когда ты бегаешь и сидишь сердце одинаково бьется? (нет, когда мы бегаем оно бьется быстрее и сильнее, а когда отдыхаем оно работает медленно).Всем внутренним органам он все время дает приказы- как сейчас надо работать. Без помощи мозга мы не могли бы ни двигаться, ни говорить, ни читать. Не могли бы думать

Как вы думаете что помогает нам запоминать стихи и песни, которые мы разучиваем в детском саду? (головной мозг). А вы, когда заходите в д/с быстро находите свою группу? А музыкальный или спортивный зал? (да). Да, мозг запомнил и теперь вы сразу идете туда, где ваша группа! Своих родителей вам узнавать также помогает он. Давайте поиграем в игру, и узнаем, чей мозг может больше запомнить «Посмотри и запомни».

Как вы думаете, мозг много работает? (Конечно) Если в крови мало кислорода, то клеточки мозга начинают возмущаться и протестовать. Вот почему, когда сидишь в душной комнате, начинает болеть голова. У вас бывало такое? Мозг подает тревожный сигнал: «Мне не хватает кислорода! Беги скорее на свежий воздух!». Зачем же надо чаще гулять на улице? (чтобы много кислорода было в головном мозге, чтобы головной мозг отдохнул, будем очень много знать)

Если много бегаешь, прыгаешь, то потом хочется посидеть. Устают и руки, и ноги.

Как вы думаете, а мозг устает? (Да)

Он может отдыхать, когда глаза видят? Почему? (нет, потому что все органы ему подают сигналы и он должен отдавать команды другим органам -рукам да ногам).

А когда же мозг отдыхает? (когда мы спим, головной мозг не получает никаких сигналов и мы засыпаем).

Да, глаза посылают сигналы и мозг их должен перерабатывать. Наш мозг отдыхает, когда глаза закрыты. Чтобы отдохнуть что нужно сделать? (посидеть, полежать в тишине, закрыть глаза) Почему в тишине? (Потому что уши тоже отдыхают и не посылают в головной мозг сигналы, чтобы он работал). Лучше всего мозг отдыхает ночью, когда в комнате темно и тихо, когда спальня проветрена и мы спим.

Есть еще одна важная работа мозга - это текущий ремонт. Пока вы спите, особые «бригады нервных клеток» руководят восстановлением в организме того, что истрачено за день. Вот почему, как бы мы не устали вечером, утром просыпаемся снова бодрыми и полными сил. За ночь наш организм отдохнул и обновился, снова готов к работе, поэтому и говорят утро вечера мудренее. А что хорошо разбудит и взбодрит утром организм и мозг? (зарядка)

Теперь мы с вами точно знаем, какой важный орган- головной мозг. Наверняка и отношение наше с вами к нему должно быть особенным? (его нужно охранять, не бить по голове, чтобы не было сотрясения, надо беречь голову от ударов при игре и во время выполнения упражнений, больной головной мозг не сможет управлять

нашим организмом, и мы можем умереть).

Сколько проблем решает за день головной мозг? Как вы думаете это ему на пользу?

Да, чем мы больше думаем, тем умнее становимся. А вот когда человек ленится и не дает работу головному мозгу, тогда он мало чему научится и будет способен решать только самые простые задачи.

А сейчас я предлагаю вам потренировать мозг и поиграть в **игру «Посмотри и запомни».** На столе выложены 10 предметов и накрыты тканью; один из вас подойдет к столу, я ткань убираю, он смотрит, запоминает (10-15 сек.). Затем тканью опять закрываю игрушки. А он перечисляет те предметы, которые запомнил. Выигрывает тот, кто запомнил наибольшее количества игрушек.

Итак, теперь мы с вами знаем, как мозг управляет работой наших внутренних органов. А еще с чем мы познакомились? Конечно, с мерами по предупреждению переутомления. Теперь мы будем всячески оберегать нашу голову от травм и излишних умственных нагрузок.

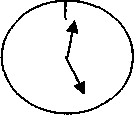
**Дидактическая игра «Здоровый мозг».**

**Цель:**

Формирование навыков здоровье сберегающего поведения, влияющих на состояние и здоровья мозга.

**Материалы:**

а) Пазлы с изображением ситуаций: ребенок прыгает с большой высоты один ребенок бьет другого по голове книжкой двое детей сидят, читают; смотрят телевизор



дети играют на свежем воздухе дети сидят на занятии

б) Фишки красного и зеленого цвета

**Ход игры:**

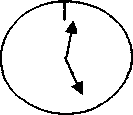
Педагог предлагает детям собрать из пазлов картинки, определить и объяснить - в каких случаях на них дети поступают правильно, а в каких нет. Если дети отвечают правильно- они получают зеленую фишку, если неправильно — красную.

**Дидактическая игра «Полезно-вредно».**

**Цель:**

Формирование у детей умения определять ситуации полезные и вредные для

человеческого мозга и обосновывать свой выбор.



**Материалы:**

а) Демонстрационные карты с изображением ситуаций:  
ребенок идет под крышей с сосульками

дети дерутся, бьют друг друга по голове

спят на свежем воздухе (в комнате с открытой форточкой)

дети бегут по льду, один упал и ударился головой

дети играют в парке

дети бросают друг другу мячи, попадая в голову

мальчик ходит без шапки в холодную, ветреную погоду

ребенок занимается, на стене часы показывают очень позднее время

дети в группе громко разговаривают

б) Кружочки красные и желтые на 5-8 детей

в) Фишки по количеству ситуаций на 5-8 детей (64 штуки)

г) Медальки

**Ход игры:**

Педагог предлагает детям внимательно посмотреть на каты с иллюстрациями и определить, правильно или не правильно поступают дети, поднять соответствующий кружок.

(красный -правильно, желтый- неправильно)

При правильном ответе дети выставляют себе фишку, если не правильно-ничего не выставляют.

По окончании игры подсчитывается количество фишек. Кто больше всех собрал фишек- награждается медалькой.

При правильной оценке поступка детям дается кружок, а фишка при объяснении своего выбора.

**Решение проблемно-практических ситуаций.**

Педагог обращает внимание детей во время игр на то, как они бросают мяч на прогулке в подвижных играх. Педагог и дети вспоминают и объясняют правила бросания мяча.

Педагог во время ходьбы детей по скользкой поверхности обращает их внимание на разные способы перемещения по льду и приводит к выводу о важности перемещения коротким шагом во избежание травм головы.

**Деятельность в повседневной жизни.**

Педагог обращает внимание детей на пользу проветривания для деятельности человеческого мозга.

Активизация внимания детей на пользе переключения с одного вида деятельности на другой для мозга.

Закрепление правил передвижения по скользкой поверхности: мелкими шагами с опорой на переднюю часть стопы.

Закрепление правил при скольжении по ледяным дорожкам: ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, использовать группировку при потере равновесия.