

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В НАШИХ РУКАХ

Рекомендации для педагогов и родителей детей
с ограниченными возможностями здоровья

УДК
ББК
Н

Наше здоровье – в наших руках : рекомендации для педагогов и родителей / сост. Е.А. Ульянова, А.А. Лысова. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2020. – 61с.

Во ФГОС ДОО отмечается, что одной из его основных задач является становление ценностей здорового образа жизни у дошкольников и овладение ими его элементарными нормами и правилами. Особенно проблема формирования валеологической культуры как совокупности знаний детей о здоровье и способах его сохранения, умений использовать эти способы в своей жизнедеятельности, актуальна для детей с ОВЗ, в том числе и детей с нарушениями зрения.

В данных рекомендациях описаны особенности здоровья дошкольников с нарушениями зрения и результаты изучения состояния их знаний и умений по здоровьесбережению. Наибольшую ценность имеет картотека игр и упражнений по формированию когнитивного, эмоционально-ценностного и поведенческого компонентов валеологической культуры дошкольников с нарушениями зрения.

Рекомендации адресованы воспитателям дошкольных образовательных учреждений, специалистам службы сопровождения, родителям дошкольников с теми или иными ограничениями здоровья и зрения и всем, кто интересуется вопросами охраны здоровья.

Рецензенты:

Л.А. Дружинина, канд. пед. наук, доцент

© .А. Ульянова, А.А. Лысова., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Особенности здоровья дошкольников с нарушениями зрения	5
2. Состояние валеологической культуры дошкольников с нарушениями зрения	7
3. Карточка игр и упражнений по формированию валеологической культуры дошкольников с нарушениями зрения.	9
3.1. Когнитивный компонент	
3.1.1. Раздел «Я – человек»	
3.1.2. Раздел «Режим дня»	
3.1.3. Раздел «Культурно-гигиенические навыки»	
3.1.4. Раздел «Правильное питание»	
3.1.5. Раздел «Будь осторожен!»	
3.1.6. Раздел «Спорт»	
3.2. Эмоционально-волевой компонент	
3.3. Поведенческий компонент	
3.3.1. Раздел «Закаливание»	
3.3.2. Раздел «Закаливание»	
3.3.3. Раздел «Профилактика нарушений и коррекция осанки и плоскостопия»	
Заключение	59
Список литературы	60

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе здоровье детей и подростков независимо от социально-экономической и политической ситуации является предметом первоочередной важности, так как именно оно определяет будущее общества и страны в целом. Статистика говорит о том, что к началу XXI века произошло резкое ухудшение здоровья людей, в том числе и детей, так как лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми [1]. Данные Всемирной Организации Здравоохранения говорят о том, что здоровье человека на 70-80% определяется собственным отношением человека к нему, а также желанием и возможностью влиять на факторы, способствующие его улучшению. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДОО) отмечается, что одной из его основных задач является становление ценностей здорового образа жизни у подрастающего поколения и овладение ими его элементарными нормами и правилами. [4]. Поэтому проблема формирования валеологической культуры на этапе дошкольного возраста как совокупности знаний детей о здоровье и способах его сохранения, умений использовать эти способы в своей жизнедеятельности, актуальна и своевременна. Ученые В.В. Колбанов, Г.К. Зайцев, И.А. Аршавский, Л.Г. Татарникова, Н.К. Смирнов и др. отмечают, что именно дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Из этого следует, что именно в этом возрасте должны закладываться основы валеологической культуры как части культуры человека в целом.

1. Особенности здоровья дошкольников с нарушениями зрения

Состояние здоровья детей с нарушениями зрения можно соотнести с общей тенденцией ухудшения здоровья детского населения. В России за последние годы наблюдается увеличение рождаемости больных детей. По социологическим данным к основной группе здоровья можно отнести не более 14% детского населения, а у остальных 86% детей наблюдаются разной степени выраженности либо функциональные нарушения – 49,9%, либо хронические заболевания – 36,6%. Л.А. Дружинина отмечает, что статистические данные по городу Челябинску свидетельствуют о том, что только 7-8% дошкольников здоровы, 35-40% составляют группу риска, примерно 40% имеют хронические заболевания, 90% детей дошкольного возраста имеют различные нарушения осанки; 80% детей от 3 до 7 лет имеют отклонения в развитии и здоровье. [2].

Изучив физическое развитие детей с нарушениями зрения Л.С. Сековец подчеркивает, что к «высокому» уровню физического развития относятся 3-11% детей. К «среднему» уровню – 33-35% детей с нарушениями зрения. 42-53% детей представляют группу с уровнем развития «ниже среднего». Ученый отмечает, что отклонения в физическом развитии данной категории детей встречается в 3-4 раза чаще, чем у здоровых дошкольников [3].

По данным Г.Н. Сердюковской сколиоз I и II степени у нормально видящих детей встречается в 14-15% случаев, у детей с нарушениями зрения он наблюдается в 35-37% случаев, что ведет к диспластике движений, нарушению координации, аритмичности двигательных актов [3]. В 22-25% случаев у детей со зрительной патологией наблюдается нарушение сердечно-сосудистой деятельности, что ведет к общей вялости ребен-

ка, бледности кожных покровов, быстрой утомляемости, малой двигательной активности, общей атонии. По данным Л.А. Дружиной, у дошкольников с косоглазием и амблиопией наблюдаются такие заболевания сердечно-сосудистой системы как пролапс митрального клапана I степени без регургитации, транзиторная миокардиодистрофия – 10%; вегето-сосудистая дистония – 10% и др. Среди заболеваний желудочно-кишечного тракта отмечаются следующие: дискинезия желчевыводящих путей по гипотоническому типу (30%), гастродуоденит (2%), энтероколит (6%), дисбактериоз (8%), лекарственная и пищевая аллергия (14%), нервно-артритический диатез (8%) и др. [2].

Эти данные убеждают в необходимости формирования у данной категории детей собственной культуры сохранения здоровья, чего можно достичь в процессе использования игр, так как именно игра является ведущим видом деятельности дошкольников.

2. Состояние валеологической культуры дошкольников с нарушениями зрения

Исследование С.Н. Дручининой и Е.А. Ефимовой (2017) состояния валеологической компетентности у детей дошкольного возраста нормативного развития выявило, что высокого уровня данной компетентности не выявлено ни у одного респондента, у 9 детей (56,25%) отмечается средний уровень ее сформированности, у остальных 7 детей (43,75%) - низкий уровень валеологической компетентности. [2]

Исследование состояния валеологической культуры детей старшего дошкольного возраста с косоглазием и амблиопией (2019) с использованием диагностической методики, предложенной Е.Н. Васильевой и Л.Г. Касьяновой, выявило, что только у 20% респондентов отмечается высокий уровень валеологической культуры, у 20% - средний уровень, у 20% - низкий уровень и 40% респондентов - очень низкий уровень валеологической культуры.

Когнитивный компонент валеологической культуры у детей с нарушениями зрения характеризуется неточными и бессистемными знаниями о своем организме, его строении и функциональном назначении органов; эмоционально-ценностный компонент представлений о ЗОЖ – недостаточной сформированностью ценностного и ответственного отношения к здоровью; поведенческий компонент – недостаточностью проявления инициативы, произвольности и самостоятельности, способствующей сбережению здоровья.

Полученные данные подчеркивают необходимость формирования валеологической культуры у детей как нормативного, так и детей с нарушениями зрения.

Следует отметить, что в системе дошкольного образования традиционно используются такие здоровьесберегающие техно-

логии как медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, валеологического просвещения родителей. Часто используются спортивные мероприятия и конкурсы, тематические утренники и др. Однако данные мероприятия чаще всего организуют педагоги и преподносят уже «готовую» информацию детям, т.е. в данных мероприятиях дети участвуют лишь косвенно, а ведь научиться чему-то ребенок может лишь в собственной деятельности. Игровая деятельность является наиболее эффективным средством формирования валеологической культуры у детей по всем трем ее компонентам: когнитивному, эмоционально-ценностному и поведенческому. По каждому из направлений были отобраны игры, упражнения, валеологические гимнастики, которые были объединены в картотеку. Она может быть использована специалистами дошкольного образовательного учреждения в их практической деятельности.

3. Картотека игр и упражнений по формированию валеологической культуры у детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения

Когнитивный компонент.

Раздел «Я – человек»

Карточка №1.

Дидактическая игра «Познакомимся с собой»

Цель: Сформировать представления детей об основных частях тела человека.

Оборудование: Зеркало.

Ход игры:

Педагог: Ребята, сегодня я хочу вам предложить познакомиться со строением тела человека. Я предлагаю разучить стихотворение с движениями.

«Познакомимся с собой»:

Быть у каждого должна.

Очень «умной» голова (необходимо поднести руки к голове, покачать ею).

Я верчу ей как умею,

Голова сидит на шее (погладить шею сверху вниз три раза).

Животик, спинка грудь – (поочередно указывать на каждую часть тела руками).

Их вместе «туловище» зовут (обхватить себя руками).

Съел еду я всю, и вот,

Мой наполнился живот (погладить себя по животу).

На прогулке не забудь,

Закрывать от ветра грудь! (обвести руками расположение грудной клетки).

Руки – чтоб ласкать, трудиться,

Воды из кружечки напиться (раскрыть и выставить вперед),
На руке сидят мальчики –
Очень дружные веселые пальчики (пошевелить пальцами).
Бегут по дорожке,
Резвые ножки (потопать ногами, имитируя бег),
Споткнулся через Генку,
И ушиб я коленку (погладить себя по коленям).

Карточка № 2.

Малоподвижная игра «Назови ласково»

Задачи:

1. Закреплять знания о человеке, частях тела.
2. Развивать умение образовывать существительные с уменьшительно-ласкательными суффиксами.
3. Развивать ловкость и силу рук.

Оборудование: мяч.

Ход игры:

Дети и педагог садятся по кругу. Педагог бросает мяч ребенку и называет любое слово (например, нога), ребенок должен бросить обратно мяч педагогу и назвать это слово ласково.

Карточка № 3.

Настольно – печатная игра «Собери картинку»

Цель: закреплять знания детей о строении человека, частях тела, развивать логическое мышление, кругозор, познавательный интерес и речевую активность.

Оборудование: карточки с изображением человека, разрезанные до 8 частей.

Ход игры: детям предлагается собрать человека из нескольких частей и повторить, какие части тела человека они знают, назвать их функции.

Карточка № 4.

Дидактическая игра «Органы чувств»

Задачи:

1. Познакомить детей с основными органами чувств.

2. Расширить словарный запас.

3. Развивать связную речь, внимание.

Оборудование: 5 больших карточек с изображением пяти органов чувств (глаза, уши, нос, руки, рот) и 30 карточек с изображением основных действий данных органов.

Орган чувства	Подходящие картинки
Глаз	«Телевизор», «Радуга», «Очки», «Книга», «Плачущий глаз», «Лупа»
Ухо	«Телефон», «Колокольчик», «Магнитофон», «Бубен», «Будильник», «Наушники».
Рот	«Лимон», «Конфета», «Соленые огурцы», «Репчатый лук», «Кружка с горячи чаем», «Тарелка супа»
Нос	«Апельсин», «Чеснок», «Еловая ветка», «Духи», «Цветок», «Блюдо с едой»
Руки	«Лопата», «Указательный жест», «Ложка», «Пишущая рука», «Рукопожатие», «Девочка гладит кошку»

Ход игры: педагог совместно с детьми разбирает каждую из карточек. К каждому органу чувств подбирается 6 маленьких карточек и объясняется, почему подходит та или иная карточка к данному органу.

Данную игру можно использовать и с целью закрепления знаний детей об органах чувств. Тогда необходимо предложить ребенку самостоятельно подобрать 6 карточек к определенному органу и объяснить, почему он выбрал именно эти карточки.

Игры, направленные на ознакомление детей со свойствами органов чувств и развитие умений использовать сохранные анализаторы.

Карточка № 5.

Дидактическая игра «Откуда слышится звук» (орган слуха)

Цель: учить детей определять направление звука, развивать умение использовать сохранный анализатор.

Материал: бубен, резиновая пищущая игрушка, погремушка, колокольчик.

Ход игры: в игре принимают участие 5 человек. Педагог и дети рассматривают игрушки, слушают, как они звучат. Считалкой выбирают водящего. Он становится посередине. Остальные 4 ребенка берут по игрушке и расходятся в разные стороны от водящего на 3-4 м. Водящий закрывает глаза. Педагог показывает, чья игрушка звучит. Водящий должен сказать, где и что звучало. Например: «Справа от меня звучал бубен». Если водящий угадал, его место занимает другой ребенок, педагог меняет игрушки.

Карточка № 6.

Дидактическая игра «Мозаика» (орган зрения)

Цель: развивать целостное восприятие предметов.

Оборудование: разрезные картинки на любую тематику.

Ход игры: необходимо из частей разрезной картинки, составить целое изображение.

Карточка № 7.

Дидактическая игра «Узнай по запаху» (обоняние)

Цель: учить детей различать запахи, развивать умение использовать обоняние, как сохранный анализатор.

Оборудование: коробочки с различным наполнением, например, шоколад, апельсиновые корки, зубная паста, мыло и т.д.

Ход игры: педагог предлагает ребёнку закрыть глаза и, понюхав, определить, что лежит в коробочке.

Карточка № 8.

Дидактическая игра «Угадай на вкус» (вкус)

Цель: развивать умение использовать сохранные анализаторы, учить детей угадывать пищу на вкус (не глядя на неё).

Материал: кусочки разной пищи (яблоко, банан, груша, апельсин, морковка, конфета), вилки (по количеству детей).

Ход игры: педагог предлагает ребенку определить на вкус разные продукты. Для этого он кладёт ребёнку в рот по очереди

маленькие кусочки разной пищи. Целесообразно побеседовать с детьми о том, по каким особенностям они различали вкус пищи.

Карточка № 9.

Дидактическая игра «Откуда эта вода» (осознание)

Цель: учить детей тактильно различать температуру

Материал: баночки с холодной и теплой водой, картинки (первая пара картинок: на одной изображен чайник, стоящий на плите, на другой – речка в осенний день; вторая пара картинок: на одной – речка зимой с прорубью, на другой – речка летом).

Ход игры: педагог предлагает ребёнку угадать, откуда он налил воду в баночку и раскладывает перед ним две картинки. Ребёнок щупает воду и показывает или называет картинку, откуда взята вода. Педагог спрашивает ребёнка, как он узнал, то есть даёт возможность самостоятельно сделать вывод: «Тёплая вода взята из чайника, который нагрели на плите, а холодная – из речки». В дальнейшем можно использовать другие картинки, сохраняя ту же дидактическую задачу.

Карточка № 10.

Дидактическая игра «Платочек для куклы» (осознание)

Цель: учить детей узнавать и различать предметы на ощупь, опираясь на один признак - фактуру материала.

Материал: три куклы в разных платочках: первая – в шёлковом, вторая – в шерстном, третья – в вязаном (крупная вязка), «чудесный мешочек».

Ход игры: игра проводится небольшими подгруппа по 2-3 ребёнка. Педагог показывает детям трёх кукол в платочках, затем предлагает детям рассмотреть платочки поближе, потрогать, ощупать. После чего детям предлагается на ощупь найти такой же платочек как у куклы 1, 2, 3, в «чудесном» мешочке. Дети по очереди находят определённый платочек с помощью осязания.

Карточка № 11.

Дидактическая игра «Что у меня внутри»

Цель: сформировать представления о расположении внутренних органов в организме человека (сердце, желудок, печень, почки, лёгкие).

Оборудование: «валеологический» фартук.

Ход игры: ребята, сегодня мы с вами поговорим о расположении органов в организме человека. Я предлагаю каждому из вас одеть на себя фартук, показать и назвать любой орган, а я вам о нем расскажу.

Карточка № 12.

Дидактическая игра «Тени»

Цель: закреплять знания детей внутренних органах человека, умения находить их по контурным изображениям.

Материал: контурные и цветные изображения внутренних органов человека.

Ход игры: педагог рассказывает детям, что произошла путаница, солнышко отпечатала тени, а какой именно это орган, совсем не знает, помогите солнышку. Давайте к каждому цветному изображению найдем его тень.

Карточка № 13.

Игра-викторина «Человек»

Цель: закрепление полученных знаний о человеческом организме

Задачи:

- 1) закреплять представления детей о строении человеческого организма;
- 2) активизировать речевую активность;
- 3) воспитывать уважение к сверстникам, умения слушать товарища, не перебивая его.

Оборудование: ромашка с 4 лепестками, жетончики и медали, грамоты.

Ход игры:

Педагог: День необычный сегодня у нас,

Мы искренне рады приветствовать вас.

Для умной игры собралась детвора,

Её начинать нам настала пора.

Педагог: Ребята, сегодня мы с вами собрались, что узнать насколько хорошо вы познакомились со своим организмом. Для этого мы с вами разделимся на команды: девочки «Умницы», мальчики – «Умники».

Все задания мы будем получать от ромашки.

Для того, чтобы ответить на вопрос, вам необходимо поднять руку вверх. За каждый правильный ответ команда получает один жетончик. У какой команды будет больше жетончиков, та и победила.

Итак, начинаем.

Педагог: Я предлагаю оторвать первый лепесток от нашей ромашки.

1 задание. «Загадки».

1 загадка:

Нет у змеи их, у кошки
четыре.

В тапочках ходят по тёп-
лой квартире,

В крепких ботинках бегут
по дорожке,

Левая с правой, раз-
ные...(Ножки)

2 загадка:

Оля ягодки берёт,
По две, по три штучки.

А для этого нужны,
Нашей Оле ... (Ручки)

3 загадка:

Пять братьев:
Годами равные, ростом разные два,
(Пальцы).

4 загадка:

Чтобы знать про дважды
Нам нужна всем... (Голова).

5 загадка:

Какую часть тела мы носим на
шее? (Голова).

6 загадка:

Как называется самая большая
часть тела человека? (Тулови-
ще).

2 задание. «Что у человека по паре...» Педагог предлагает оторвать ещё один лепесток.

Педагог: Ребята, у человека есть части тела, которых по 2. В выполнении этого задания нам помогут куклы. Каждой из команд дается по 1 кукле, дети по очереди передают куклу и называют парные органы (каждая команда по очереди). Итак, куклу передай – части тела называй.

Дети: глаза, уши, руки, ноги, плечи, щеки, колени, локти, пятки, ладони.

Педагог: Молодцы. Теперь немного отдохнем.

Физминутка «Зарядка»(движения выполняются в соответствии с текстом, по показу взрослого).

1-2-3-4-5!

Выходите поиграть!
Выходите по порядку,
На веселую зарядку!

1-2-3-4-5!

Будем прыгать и скакать!
Наклонился правый бок.

Раз, два, три.
Наклонился левый бок.

Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки,
И дотянемся до тучки.

Вот мы руки развели,
Словно удивились.
И друг другу до земли,
В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,
Наклонились, выпрямились.

Ниже, ниже, не ленись,
Поклонись и улыбнись.

3 задание. «Органы чувств».

Педагог: отрываем третий лепесток. Ребята, мы знаем, что у человека есть 5 основных органов чувств. Сейчас я буду называть свойства, которыми обладает каждый из органов чувств, а вы мне будете отвечать, что это за орган чувств.

С помощью этого органа мы можем слышать различные звуки, определять местоположение звучащего предмета (уши, орган слуха).

А с помощью него мы можем различать вкусы (язык, орган вкуса).

Они помогают нам видеть (глаза, орган зрения).

Если нужно нам понять теплая или холодная вода, отличить ткань, нам в этом помогут (руки, орган осязания).

Этот орган нам помогает определять запах не только продуктов, но и определенного человека (нос, орган обоняния).

Педагог: Молодцы ребята!!! И с этим заданием вы справились на: «Ура».

4 задание. «Внутренние органы».

Педагог: Ну, вот мы и добрались до 4 задания, где нам нужно будет выбрать правильный ответ. Сейчас я вам буду зачитывать вопрос и варианты ответа, вы должны будете посоветоваться между собой и поднять руку, после чего дать мне правильный ответ.

1. С помощью какого органа дышит человек:

- а) мозг;
- б) почки;
- в) легкие.

2. Главное отделение «внутренней кухни» человека – это:

- а) сердце;
- б) желудок;
- в) легкие.

3. Какой внутренний орган называют «мотором» всего организма:

- а) сердце;
- б) мозг;
- в) печень.

4. Внутренний орган, который помогает нам думать:

- а) мозг;
- б) почки;
- в) желудок.

Педагог: и это задание оказалось для вас лёгким. Сейчас мы с вами все вместе посчитаем жетончики и объявим команду-победителя.

Педагог и ребята считают жетончики, после чего объявляют победителя и вручают медали. Остальным участникам дарят грамоты об участии в викторине.

Раздел «Режим дня».

Карточка № 1.

Дидактическая игра «Разложи картинки по порядку»

Цель: систематизировать представления детей о режиме дня, развивать речь, внимание, память.

Материал: картинки с изображением моментов распорядка дня.

Ход игры: педагог говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку. Педагог подводит итог высказываниями детей.

Карточка № 2.

Дидактическая игра «Кто быстрее выложит в ряд»

Цель: систематизировать знания детей о режиме дня и временных промежутках.

Материал: картинки режима дня.

Ход игры: детям предлагается серия картинок «Режим дня», все картинки перепутанные. Каждому предлагается выложить по порядку все действия ребенка утром, днём, вечером. После того как каждый из детей соберёт свой ряд, ребёнок рассказывает, как он выложил свои картинки, что за чем следует.

Карточка № 3.

Дидактическая игра «Исправь ошибку»

Цель: закреплять знания детей о режиме дня, развивать внимание и память.

Оборудование: картонные часы, картинки из серии «Режим дня».

Ход игры: педагог перепутал все картинки. Ребенку предлагается разложить картинки, согласно временным промежуткам, указанным на часах в правильном порядке, т.е. исправить ошибки педагога.

Раздел «Культурно-гигиенические навыки».

Карточка № 1.

Театрализованная игра «Девочка чумазая» (по произведению А. Барто)

Цель: подвести детей к пониманию, что чистота – залог здоровья.

Задачи:

- 1) побуждать детей к выполнению культурно-гигиенических навыков (умывание, расчесывание, чистота одежды);
- 2) развивать речевую активность;
- 3) воспитывать желание всегда быть чистым.

Материал: халат для «Айболита», банты и платья для девочек «Кукол», цветные мелки для грима «Девочки», «волшебная» коробочка (мыло, расческа, зеркало).

Предварительная работа: чтение и повторение произведения А. Барто «Девочка чумазая», распределение ролей между детьми (куклы, девочка, ребенок) и заучивание слов к роли, педагог в роли Айболита.

Ход игры:

Кукла 1: Ах ты, девочка чумазая,

Где ты руки так измазала?

Чёрные ладошки, на локтях дорожки.

Девочка: Я на солнышке лежала,

Руки кверху держала.

Вот они и загорели!

Кукла 2: Ах ты, девочка чумазая,

Где ты носик так измазала?

Кончик носа чёрный, будто закопчённый.

Девочка: Я на солнышке лежала, нос кверху держала,

Вот он и загорел!

Кукла 3: Ах ты, девочка чумазая,

Ноги в полосы измазала, не девочка, а зебра,

Ноги как у негра!

Девочка: Я на солнышке лежала, пятки кверху держала,

Вот они и загорели!

Появляется Айболит.

Айболит: Здравствуйте ребята. Что у вас случилось? Это девочка такая чумазая? Надо девочке помочь. У меня есть «волшебная» коробочка, в которой все необходимые принадлежности для девочки. Но для того, чтобы коробочка открылась вам нужно отгадать загадки. Готовы?

Вот и первая загадка:

Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится,
Ускользает как живое,
Но не выпущу его я! Что это? (Мыло).

Айболит достаёт из коробочки мыло.

Айболит: Да, это действительно мыло. Ребята, посмотрите на него и расскажите какое оно?

Дети: душистое, белое, гладкое и т.д.

Айболит: Вторая загадка:

Зубастая красавица не лает, не кусается,
По головушке гуляет,
Прическу мигом поправляет. (Расческа).

Айболит достает расческу.

И последняя загадка:

Если ты в него посмотришь,
То увидишь в нем себя,
Те же уши, нос и щеки,
Те же брови и глаза.

Ты ему язык покажешь,

А оно – тебе в ответ.

Есть у каждого в кармане,
Этот маленький предмет.(Зеркало).

Айболит:Какие вы молодцы? Отгадали загадки. Поможем девочке умыться?

Отмоем все до капли,

Ну-ка дайте мыло.

Мы её ототрем.

Ребенок: Громко девочка кричала,

Как увидела мочалу,

Царапалась, как кошка.

Девочка: Не трогайте ладошки!

Они не будут белые:

Они же загорелые!

А ладошки-то отмылись.

Ребенок: Губкой оттирали нос –

Разобиделась до слёз.

Девочка: Ой, мой бедный носик!

Он же мыла не выносит!

Он не будет белый:

Он же загорелый!

Ой, а нос то тоже отмылся!

Ребенок: Отмывали полосы,

Кричала громким голосом.

Девочка: Ой, боюсь щекотки!

Уберите щётки!

Не будут пятки белые,

Они же загорелые!

Ой, пятки то отмылись!

Айболит: Вот теперь ты белая,

Ничуть не загорелая.

Это была грязь.

Айболит: Вот наша девочка чистая. А вы ребята любите умываться? А играть любите?

Давайте поиграем в игру «Умывальная песенка» (дети повторяют движения за педагогом).

Хуже наказания,

Жить без умывания (качают головой в разные стороны),

Все ребячья лица,

Обожают мыться (легкими движениями проводят по лицу сверху вниз),

Без воды, без мыла,

Всех бы грязь покрыла (растирают ладонями нос).

Чудо, чудно –

Вымыться не трудно (растирают уши),

Честно, честно,

Чистым быть чудесно! (потирают ладони друг о друга).

Теперь нос чистый, (прикасаются указательным пальцем к носу),

Теперь рот чистый, (прикасаются указательным пальцем ко рту),

И подбородок чистый. (прикасаются указательным пальцем к подбородку).

И глазки блестят – (прикасаются указательным пальцем к внешним уголкам глаз).

Весело глядят! (протягивают вперед ладошки).

Айболит: Вот какие молодцы, ребята!!! Мне пора идти, а вам я пожелаю всегда оставаться чистыми и не забывать умываться, мыться и следить за чистотой своей одежды, чтобы не быть похожими на девочку чумазию! До свидания!

Карточка № 2.

Дидактическая игра «Таня простудилась»

Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться.

Материал: носовые платки по количеству детей.

Ход игры: педагог спрашивает: зачем людям нужен носовой платок? Затем предлагает детям проиграть различные ситуации, например, что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть; как правильно пользоваться носовым платком, можно ли чихать или кашлять на другого человека и т.д.

Карточка № 3.

Дидактическая игра «Подбери картинки»

Цель: уточнить представления детей о предметах личной гигиены.

Материал: картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены.

Ход игры: педагог просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами).

Карточка № 4

Дидактическая игра «Причёска для куклы»

Цель: уточнить представления детей о расческе и правилах ее использования

Оборудование: куклы, расчёски.

Ход игры: педагог предлагает детям сделать куклам причёски. Напоминает правила использования расчесок. Дети совместно с педагогом заплетают кукол и обсуждают, для чего они это делают, что необходимо каждый день делать девочкам.

Раздел «Правильное питание»

Карточка № 1.

Дидактическая игра «Часы здоровья»

Цель: закреплять знания у детей о вредных и полезных для здоровья продуктах питания.

Материал: «часы здоровья» с картинками (12 штук – морковь, яблоко, суп, банан, орехи, каша, торт, чипсы, газировка, кириешки, картошка «фри», чупа-чупс).

Правило игры: нужно прокрутить стрелки на «часах здоровья» и определить полезность или вредность для здоровья указанного на картинке продукта.

Ход игры: педагог предлагает детям по очереди прокрутить стрелки на «часах здоровья», при этом периодически говорит: «Стоп». Игрок останавливает стрелку на «часах здоровья», рассматривает изображение, на которое направлена стрелка и рассуждает о полезности или вредности изображенного на картинке продукта.

Карточка № 2.

Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: карточки зелёного и красного цвета, предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб,

каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (медальки).

Ход игры: педагог раздаёт детям картинки с изображением различных продуктов питания. Необходимо под зелёную карточку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной. В случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

Карточка № 3.

Подвижная игра «Вкусный обед»

Задачи:

- 1) закреплять знания о пользе фруктов и овощей, приготовлении блюд;
- 2) развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро действовать по сигналу;
- 3) воспитывать доброжелательное отношение со сверстниками, умение взаимодействовать в коллективе сверстников.

Оборудование: медальоны с изображением груши, яблока, картошки, капусты, моркови; обручи желтый и красный; ритмичная музыка; костюм повара.

Ход игры:

Педагог: Ребята, отгадайте, пожалуйста, загадку:

Он у плиты творит,

Как на крыльях он парит.

Все бурлит вокруг него,

Кухня – кузница его. (Повар).

Педагог: правильно, ребята, это повар. Повар может работать в различных учреждениях, например, в детском саду, в школе, кафе или же ресторане.

Педагог: Ребята, а каким должен быть повар? (знать много рецептов, сильным, любить свою профессию, опрятным и чистоплотным). Нам сейчас предстоит приготовить обед из овощей и фруктов. Давайте вспомним чем полезны овощи и фрукты. (В них много витаминов).

Педагог: Какие витамины вы знаете? (А, В, С, Д).

Педагог: Правильно. И сегодня мы будем с вами готовить щи. Вы знаете, из чего готовят щи? (Из овощей).

Педагог: А ещё сварим компот. Какие продукты нужны для компота? (Фрукты).

Педагог: Итак. Ребята, игра, в которую мы сейчас поиграем называется «Вкусный обед». Можно я буду поваром, а вы возьмёте на себя роли овощей и фруктов. Выберите себе медальон, наденьте и рассмотрите его.

Дети выбирают медальоны, взрослый надевает поварской колпак и фартук.

Педагог: Я напоминаю вам правила игры:

1) под музыку скачем поскачками. С окончание музыки все продукты бегут к своим кастрюлям – обручам: красный обруч – в нём варятся щи, жёлтый обруч – в нём готовится компот;

2) во время бега соблюдайте дистанцию друг с другом, не наталкивайтесь друг на друга, не создавайте опасных ситуаций;

3) повар похвалит те «продукты», которые быстро и правильно найдут свою кастрюлю.

Педагог: продукты собрались вокруг повара и взялись за руки. Дети встают вокруг взрослого, берутся за руки и идут по кругу, произнося слова:

Ты, наш повар, не ленись!

За обед скорей берись.

Ты почисти нас быстрее,

Чтобы был обед вкусней.

Приготовишь ты сейчас:

Вкусный борщ, компот из нас.

После окончания слов под музыку двигаются подскоками в разных направлениях. С окончанием музыки бегут к кастрюлям – обручам.

Педагог: проверьте себя и своих товарищей, правильно ли вы заняли место? И я проверю, все ли вы продукты правильно положили в щи и в компот. Вы правильно приготовили блюда. А теперь нужно быстро выбрать себе пару и обменяться медальонами.

Дети меняются медальонами друг с другом, игра повторяется сначала.

Педагог: весело мы с вами поиграли. Вы отлично справились с заданием повара. Показали хорошие знания об овощах и

фруктах, умеете безопасно бегать. Мне понравилось ваше общение, когда вы обменивались медальонами.

В конце деятельности дети самостоятельно убирают физкультурное оборудование на место.

Карточка № 4.

Сюжетно-ролевая игра «Магазин продуктов»

Задачи:

- 1) закреплять названия продуктов, их обобщающие понятия (молочные, мясные, рыбные, хлебобулочные);
- 2) развивать речевую активность;
- 3) воспитывать культуру общения.

Материал: мебель «Магазин», муляжи и дидактические картинки продуктов (молочные, мясные, хлебобулочные, рыбные), бумажные денежки, сумочки. Четыре картинки: молоко, рыба, мясо, мука.

Ход игры: педагог с детьми организует ситуацию продуктового магазина. Сначала педагог напоминает детям о том, что есть несколько отделов в продуктовом магазине, в данной магазине есть 4 отдела – молочный, мясной, хлебобулочный, рыбный. Детям дается задание – купить по 1 продукту в каждом отделе магазина и оплатить покупку. В порядке очереди покупатели приобретают продукты для себя и своей семьи, объясняя свой выбор.

Раздел «Будь осторожен!»

Карточка № 1.

Дидактическая игра «Источники опасности»

Цель: закрепить знания у детей о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности.

Материал: игровой уголок с предметами домашнего обихода, призы (медальки).

Ход игры: педагог объясняет правило игры – детям необходимо взять тот предмет из уголка, который, по их мнению, является опасным и объяснить свой выбор. Правильный выбор предмета и развернутое объяснение поощряется медалькой.

Карточка № 2.
Дидактическая игра «Сто бед»

Задачи:

- 1) закрепить представления об опасных ситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях;
- 2) развивать речевую активность;
- 3) воспитывать сочувственное отношение к пострадавшему.

Материал: картинки с изображением детей в опасной ситуации.

Ход игры: несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней изображено, почему такое случилось с ребёнком, что он сделал неправильно, что теперь делать ребёнку.

Карточка № 3.
Игровая ситуация «Если сделаю так»

Задачи:

- 1) обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий;
- 2) воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли;
- 3) развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов – звёздочек.

Ход игры: педагог даёт детям задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью). Выслушав рассказ педагога, дети продолжают: «Опасность возникает, если я сделаю...», или «Опасности не будет, если я сделаю...». Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выразить поднятием руки. Полные ответы поощряют звёздочкой.

Карточка № 4.

Игровая ситуация «Если кто-то заболел»

Цель: закрепить знание о том, что при болезни необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «103», поупражнять в вызове врача.

Материал: игрушечный телефон.

Ход игры: если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь. Детям предлагается вызвать врача на дом. Для этого нам необходимо набрать номер больницы или скорой помощи, затем назвать фамилию, имя, возраст, адрес и жалобы.

Карточка № 5.

Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника»

Цель: закрепить и систематизировать знания детей о профессии врача-педиатра, о работе поликлиники.

Задачи:

1) обогащать представления детей о медицинской профессии;

2) побуждать детей обыгрывать сюжет знакомой игры «Больница», используя знакомые медицинские инструменты (игрушечный набор) и принимать на себя игровую роль (доктор, пациент, регистратор);

3) способствовать развитию ролевых диалогов;

4) формировать бережное отношение к своему здоровью, умение проявлять чуткость, заботу к заболевшему человеку.

Словарная работа: полис, регистратура, пациент, регистратор, педиатр.

Предварительная работа: экскурсия в медицинский кабинет детского сада, демонстрация медсестрой различных медицинских инструментов, объяснение их назначений, показ способа действий с ними. Рассмотрение иллюстративного материала по теме.

Оборудование: шапочки, халаты; игровая мебель: столы, стулья, строительный материал для игры, телефоны, фонендоскоп, пузырьки, шпатель, вата, градусник, бинт, медицинские

карты на каждого «больного», поли с геометрическими фигурами для пациентов.

Ход игры:

Педагог: Ребята, давайте друг друга поприветствуем!

Собрались все дети в круг (встают в круг).

Я твой друг (руки к груди),

И ты мой друг (протягивают руки друг к другу),

Крепко за руки возьмёмся (берутся за руки),

И друг другу улыбнёмся (улыбаются).

Педагог: ребята я для вас сегодня приготовила загадки, послушайте и отгадайте их:

1. Педиатра ты не бойся,
Не волнуйся, успокойся,
И, конечно же, не плачь,
Это просто детский... (Врач).

2. Он скажет всем, когда
больны,
Когда таблетки пить
должны.
На нем рубаха из стекла,
И ртутный столб внутри
всегда... (Градусник).

3. Жидкость из аптечной
склянки,
Нам немножко щиплет
ранки.
Маме, папе и ребенку,
Лечит ссадины... (Зеленка).

4. Как называется, дружок,
Любой лечебный порошок,
Спрессованный в лепешку?
Им лечат даже кошку.
...(Таблетка).

5. В этом домике врачи.
Ждут людей, чтоб их лечить.
Всем они помочь готовы -
Отпускают лишь здоровых.

О каком домике, говорится в загадке? (Поликлиника).

Педагог: правильно только в поликлинике помогут тем, кто болеет.

Ребята, а давайте вспомним правила поведения в поликлинике (нельзя бегать, кричать, толкать людей, потому что они себя плохо чувствуют, нужно быть вежливым).

Педагог: когда мы приходим в поликлинику, то сразу идём к врачу?

Дети: нет, сначала надо взять медицинскую карточку.

Педагог: правильно, мы берем медицинскую карточку в регистратуре. Её нам выдает регистратор. Затем мы с медицинской картой идем к кабинету врача.

Педагог: ребята, давайте поиграем в интересную игру – «поликлиника». Но прежде чем начать играть, необходимо распределить роли. Кто из вас хочет быть регистратором, врачом-педиатром, медсестрой? (выбор ролей по желанию детей). Остальные дети будут пациентами. Я буду главным врачом и буду наблюдать за работой наших специалистов. Давайте вспомним, что делает врач-педиатр?

Дети: врач принимает пациентов, выслушивает, осматривает, назначает лечение.

Педагог: что делает регистратор?

Дети: записывает больных на приём, выдаёт медицинскую карту.

Педагог: Молодцы. А теперь врач, регистратор занимают свои рабочие места, а остальные становятся в очередь в регистратуру.

Сначала педагог помогает детям задавать и отвечать на вопросы, затем они делают это самостоятельно. Игра продолжается до последнего пациента.

Регистратор: здравствуйте. Назовите вашу фамилию, имя, возраст, адрес. Подайте, пожалуйста, ваш полис.

Пациент называет всё, что необходимо и подаёт полис.

Регистратор: возьмите вашу карточку (на карточках нарисованы такие же геометрические фигуры, как и на полисах). Ваш врач принимает в 1 кабинете.

Пациент: спасибо.

Педагог: приём начинает врач-педиатр (пациенты проходят к кабинету врача).

Ребёнок-врач-педиатр: здравствуйте, проходите, присаживайтесь. Что у вас болит?

Пациент: у меня болит горло, сильный кашель.

Врач-педиатр: давайте вас посмотрим. Откройте рот, скажите «а», я посмотрю вас. Да, горлышко красное. Медсестра вам выпишет рецепт. Лекарство получите в аптеке.

Пациент: спасибо, доктор. До свидания!

Педагог: уважаемые пациенты, сегодня уже поздно и наша поликлиника закрывается. Но завтра больница снова откроется. И вы можете прийти на приём к врачу завтра. Вам понравилась игра?

Педагог: в какую игру мы с вами сегодня играли?

Дети: в поликлинику.

Педагог: где вы брали медицинские карты?

Дети: в регистратуре.

Педагог: какой врач сегодня принимал пациентов?

Дети: педиатр.

Педагог: нужно стараться быть здоровыми. Как вы думаете, что для этого необходимо?

Дети: соблюдать режим дня, правильно питаться, закаляться, заниматься спортом.

Педагог: ребята, мне очень понравилось, как вы сегодня играли. Вы в поликлинику пришли грустные, больные. А теперь вы стали здоровыми, весёлыми, задорными. Будьте здоровы!

Раздел «Спорт»

Карточка № 1.

Дидактическая игра «Кому это принадлежит?»

Цель: закреплять знания детей о видах спорта и о спортивных принадлежностях.

Материал: пары карточек с спортсменом и инвентарем для него (хоккеист – клюшка, лыжник – лыжи, фигуристка – коньки, баскетболист – баскетбольный мяч, теннисист – ракетка, футболист – футбольный мяч) (см. наглядный материал к картотеке).

Ход игры: педагог читает загадку, после того как ребенок дал на неё ответ, ему предлагается найти картинку спортсмена и инвентарь необходимый для данного вида спорта, при этом ребенок должен проговаривать все свои действия и объяснить свой выбор.

1. Он играет на коньках, Клюшку держит он в ру- ках. Шайбу он той клюшку бьёт, Кто спортсмена назовёт? (Хоккеист).	2. Вокруг глубокий снег лежит, А он легко поверх бежит. Лишь с колеи сойти нельзя, Кто мчится к финишу, скользя? (Лыжник).
--	--

3. Утро зимнее, погожее – Солнце льётся на каток. Я здесь больше не про- хожая – Я ледовых дел знаток! (Фигуристка).	4. Что же за игра такая? Мячик весело веду, И в кольцо бросаю, Вверх взлетая на ходу. Да, хороший я игрок! Это мне мой рост помог! (Баскетболист).
---	--

5. Не ракету, а ракетку, Я держу своей рукой. Раз – и мяч летит за сетку, Раз еще – и сет за мной. (Теннисист).	6. Зелёный луг, сто ска- меек вокруг, От ворот до ворот, Бойко бегают народ. (Футболисты).
---	--

Карточка № 2.

Настольно-печатная игра «Сложи картинку»

Задачи:

1) формировать у детей интерес к спорту;

2) продолжать знакомить детей с видами спорта, учить узнавать и называть их;

3) развивать воображение, речевую активность.

Материал: разрезанные картинки до 8 частей с изображением вида спорта (хоккей, футбол, художественная гимнастика, фигурное катание).

Ход игры: педагог предлагает ребенку собрать картинку из частей, после чего рассказать, что он знает о данном виде спорта. Педагог оказывает помощь в составлении рассказа.

Карточка № 3.

Дидактическая игра «Попробуй - отгадай»

Задачи:

1) формировать у детей интерес к физкультуре и спорту;

2) учить детей узнавать и называть виды спорта;

3) развивать логику, мимику, общую моторику.

Ход игры: перед детьми на столе лежат картинки «рубашкой» вверх с видами спорта. Среди детей выбирают водящего, после чего он берет картинку (никому ее не показывая) и с помощью мимики и пантомимики старается объяснить другим детям, что за вид спорта ему попался. Задача других детей отгадать, что за вид спорта показывает водящий.

Эмоционально-волевой компонент

Карточка № 1

Познавательная игра «Береги свои глаза»

Цель: формирование потребности сохранять своё зрение.

Наглядный материал: картинки с изображением разнообразных действий детей.

Ход игры: педагог читает стихотворение Н. Орловой «Береги свои глаза»:

Прислушайся! Когда хотят,
Чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят:

«Храните, как зеницу ока!»,
И чтоб глаза твои, дружок,
Могли на долго сохраниться,
Запомни два десятка строк.
На заключительной странице:
Глаз поранить очень просто –
Не играй предметом острым!
Глаз не три, не засоряй,
Лежа книгу не читай;
На яркий свет смотреть нельзя –
Тоже портятся глаза.
Телевизор в доме есть –
Упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь,
К самому экрану.
И смотри не всё подряд,
А передачи для ребят.
Не пиши, склонившись низко,
Не держи учебник близко,
И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра –
От стола до самых глаз,
Должно быть сорок сантиметров!
Я хочу предостеречь:
Нужно всем глаза беречь!

Педагог: ребята, скажите, пожалуйста, какие правила необходимо соблюдать, чтобы глаза хорошо видели? (Ответы детей).

Педагог: Ребята, предлагаю поиграть в игру. Для этого перед каждым из вас будут лежать карточки и каждому из вас необходимо влево отложить карточки с вредным влиянием на зрение, а вправо с полезным. После чего мы все вместе обсудим ваш выбор.

Карточка № 2.

Познавательная игра «Витамины и продукты для здоровья»

Цель: привить детям привычку правильно питаться.

Задачи:

1) познакомить детей с понятием «витамины», как они обозначаются и их пользе для организма человека;

2) закрепить знания детей о правильном и рациональном питании;

3) воспитывать у детей потребность в правильном питании.

Оборудование: подписанные коробочки с названием витаминов «А», «В», «С», «Д», картинки с продуктами, содержащие эти витамины (морковь, молоко (2шт), зеленый лук, сливочное масло, яичный желток, рыба (2шт), капуста, семена подсолнечника, печень, мясо, помидоры, фасоль, чеснок, лимон, репчатый лук, шиповник, апельсин, крыжовник, творог, яйцо куриное, сыр, каша).

Ход игры:

Педагог: Чтоб здоровым сильным, крепким быть,

Нужно с витаминами дружить.

Ребята, а вы знали, что слово «витамин» придумал американский учёный – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество в оболочке рисового зерна жизненно необходимо людям. Соединив латинские слова «амин» - вещество и «вита» - жизнь получилось слово «витамин». Для того, чтобы быть здоровыми, детям нужно съедать в день 500-600 граммов овощей и фруктов.

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи, фрукты должны быть в рационе регулярно.

Витамин А называют витамином роста. Ещё он помогает глазам сохранять зрение. Содержится он в моркови, зелёном луке, сливочном масле, молоке, яичном желтке, рыбе, овощах и фруктах оранжевого цвета. Отсутствие витамина А в организме человека может привести к замедлению роста.

Витамин В – помощник в работе нашего сердца, является предохранителем от нервного расстройства, повышает сопротивление организма к различным заболеваниям. Витамин В содержится в дрожжах, капусте, яичных желтках, в семенах подсолнечника, печёнке, мясе, свежих помидорах, фасоли, хлебе и молоке.

Витамин С – является защитником нашего организма от простуды, укрепляет иммунитет. Витамин С содержится в лимоне, чесноке, луке, во всех овощах и фруктах, ягодах.

Витамин Д сохраняет наши зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Он содержится в молоке, рыбе, твороге, куриных яйцах. Загорая, мы тоже получаем витамин Д, благодаря солнечному свету.

Каждый витамин очень важен для нашего организма. У каждого из нас есть любимые блюда, но необходимо помнить, чтобы быть здоровыми и сильными, красивыми и умными, надо питаться разнообразной пищей, а не только тем, что нравится. Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, необходимо соблюдать правила питания.

Сейчас мы вспомним эти правила:

1) Необходимо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно нужно кушать овощи и фрукты);

2) не переедать, т.е. кушать маленькими порциями;

3) хорошо пережевывать пищу;

4) полоскать рот после еды;

5) перед едой мыть руки с мылом;

6) во время приёма пищи не разговаривать;

7) необходимо завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время. Так желудок привыкнет приниматься за работу в определённые часы, и пища будет перевариваться быстрее.

Педагог: сейчас мы повторили правила питания, а как вы думаете, для чего они нужны? (Ответы детей). Необходимо ли их соблюдать, и соблюдает ли ваша семья эти правила? (Ответы детей).

Педагог: молодцы. Давайте немного с вами отдохнём, поднимайтесь со своих мест и повторяйте за мной.

Физкультминутка «Полезные продукты» (движения согласно словам).

Чтобы сильными расти,

Не болеть, не простужаться,

Надо спортом заниматься,

Надо правильно питаться.

Фрукты, овощи, орехи,

Мясо, рыба, молоко,
Творог, каши, сыр и яйца –
С ними вырастем легко!

Педагог: ну, вот отдохнули, теперь продолжим знакомиться с полезными продуктами и витаминами. Для этого нам нужно отгадать загадки:

1. Щёки розовые,
Нос белый,
В темноте сижу день белый.

Рубашка зелена,
Вся на солнышке она (редиска).

3. Вверху зелено,
Внизу красно.
В землю вросло (свёкла).

5. Голова велика, только
шея тонка (тыква).

2. Маленький, горький,
Луку брат (чеснок).

4. Как на нашей грядке,
Выросли загадки.
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют (помидоры).

6. Среди бахчи зелёные мячи,
Налетела детвора – от мячей
одна кора (арбуз).

Педагог: молодцы, ребята, отгадали все загадки! А вы знаете, что совсем недавно к нам в гости заходил Путаница и перепутал все картинки, которые лежали в подписанных коробочках «Витамины». Давайте с вами разберём эту путаницу и постараемся все картинки с продуктами разложить по коробочкам, согласно витаминам, которые в них содержатся. Дети совместно с педагогом разбирают картинки по коробочкам.

Педагог: Молодцы, ребята! С этим заданием вы тоже справились. Когда мы с вами раскладывали картинки, заметили,

что некоторых картинок было по 2 штуки, значит, в одном продукте может содержаться сразу несколько витаминов!

Педагог: дети, давайте подведём с вами итоги нашего мероприятия. Что нового о еде вы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Какие правила питания вы запомнили? Дети отвечают на вопросы педагога. Действительно, сегодня мы с вами познакомились с витаминами и продуктами, в которых они содержатся.

Карточка № 3.

Игра – развлечение «Путешествие за секретами здоровья»

Цели:

- 1) закрепить знания детей об основных составляющих элементах здоровья;
- 2) формировать мотивацию к сохранению собственного здоровья;
- 3) воспитывать чувство коллективизма;
- 4) приобщать к здоровому образу жизни.

Материалы и оборудование: карта-схема с отмеченными станциями, карточки с заданиями, загадками, фишки, картинки с изображением полезных и вредных продуктов, холодильника, мячи, картинки с изображением различных предметов и предметов личной гигиены, музыкальное произведение «Солнышко лучистое», костюмы для детей подготовительной группы для участия в сценке.

Предварительная работа: проведение всех выше предложенных игр по формированию валеологической культуры, заучивание стихотворений с детьми согласно сценарию.

Ход игры:

(Дети под музыку «Солнышко лучистое» забегают в музыкальный зал).

Педагог: Изучаем с детства мы,

Правила приветствия.

«Здравствуй» – лучшее из слов,

Означает – «будь здоров»!

Тот, кто младше,

Старшим должен,
Первым «здравствуйте» сказать,
Этим младший к старшим,
Может уваженье показать.
Соблюдаем с детства мы правила приветствия.

Педагог: говоря друг другу «здравствуйте», мы всегда желаем собеседнику здоровья, хорошего настроения. Говорят, что хорошее настроение – половина здоровья! Я надеюсь, что сегодня у вас, ребята, хорошее настроение.

(Раздаётся стук в дверь, заходит доктор Пилюлькин).

Пилюлькин: Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? Я доктор Пилюлькин из славной страны Здоровейка. Сегодня я пришёл к вам не просто так, я предлагаю вам составить мне компанию в путешествии под названием «За секретами здоровья» по моему замечательному городу. А для того, чтобы мы не сбились с пути, я приготовил карту с указанным маршрутом. В конце путешествия вы узнаете все мои секреты, как быть здоровым. И так, вы готовы отправиться в путь? (Ответ детей) Тогда вперёд!

Педагог с детьми рассматривают карту и отправляются в путь.

Педагог: Не наяву и не во сне, без страха и без робости.
Бродить мы будем по стране, которой нет на глобусе!

1 станция «Полезные и вредные продукты».

Пилюлькин: наша первая остановка – станция «Полезные и вредные продукты». Пилюлькин достаёт карточку с заданием из-под фишки.

Педагог: ребята, помните мы с вами говорили о том, что пища приносит пользу? Что есть вредные и полезные продукты.

Педагог: (читает карточку с заданием) сейчас вам нужно выбрать только полезные продукты и заполнить ими холодильник.

На столе лежит лист бумаги с нарисованным холодильником. Дети наклеивают на него карточки с изображением полезных продуктов.

Педагог: какой первый секрет мы разгадали? (Нужно правильно питаться, кушать только полезные продукты).

Педагог: Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым,
Дать совет мы вам готовы,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.

Ну, что Пилюлькин, мы справились с твоим первым заданием?

Пилюлькин: Да, молодцы! Отправляемся дальше в путешествие.

2 станция «Витаминная».

Пилюлькин: нас встречает станция «Витаминная».

Педагог: (смотрит карточку с заданием) ребята, как вы думаете, есть ли у нашего здоровья друзья? (ответы детей).

Правильно, самые верные друзья для нас – это витамины. А в чём содержится больше всего витаминов? Разобраться нам помогут овощи!

Сценка «Спор овощей».

Пилюлькин: вот овощи спор завели.

Кто из них, овощей,
И вкуснее, и нужней?

Кто при всех болезнях,
Будет всех полезней?

Горох (весело): Я такой хорошенький,
Зелёный мальчишка,

Если только захочу,
Всех горошком угощу!

Пилюлькин: от обиды покраснев, свёкла проворчала,

Свёкла (важно): дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала.

Свёклу надо для борща,
И для винегрета.

Кушай сам и угощай –
Лучше свёклы нету.

Капуста (перебивая): ты уж, свёкла, помолчи!

Из капусты варят щи.
А какие вкусные,
Пироги капустные!
Огурец (задорно): очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный.
А уж свежий огуречик,
Всем понравится, конечно!
Морковь (кокетливо): про меня рассказ недлинный:
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок,
И грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким!
Пилюлькин: тут надулся помидор и промолвил строго.
Помидор (строго): не болтай, морковка, помолчи немножко!
Самый вкусный и приятный,
Уж конечно сок томатный!
Пилюлькин: у окна поставьте ящик, поливайте только ча-
ще и тогда, как верный друг, к вам придёт зелёный лук.
Лук (важно): я приправа в каждом блюде,
И всегда полезен людям.
Угадали? Я ваш друг –
Я простой зелёный лук!
Картошка (скромно): я, картошка, так скромна –
Слова не сказала!
Но картошка всем нужна –
И большим, и малым!
Ребёнок: спор давно кончать пора!
Овощи: спорить бесполезно!
Кто из нас, из овощей,
Всех важней и всех вкусней?
Кто от всех болезней,
Будет всем полезней?
Пилюлькин (похаживая): чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить.
Все без исключенья,

В этом нет сомненья!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь,
Кто из вас вкуснее, кто из вас важнее!

Педагог: ребята, а вы знаете, что витамины содержатся не только в овощах, но и фруктах. В карточке с заданием написаны загадки, попробуем отгадать?

1. Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
Любят меня детки. (Яблоко).

2. Далеко на юге где-то,
Он растет зимой и летом.
Удивит собою нас,
Толстокожий... (ананас).

3. Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран,
В тропиках растёт ... (банан).

4. Жёлтый цитрусовый
плод,
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его... (лимон)

5. С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин –
Это спелый... (апельсин).

6. Близнецы на тонкой ветке,
Все лозы – родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий... (виноград).

Пилюлькин: я открою вам секрет: витамины, как солдаты охраняют наш организм от вредных микробов и болезней. У каждого из них есть свои имена, размером всего в одну букву, и конечно же, вы их уже знаете. Давайте вспомним какие это буквы и какие группы витаминов (дети отвечают: А, В, С, Д).

Педагог: какой же второй секрет мы с вами раскрыли?

Ребёнок: витамины, витамины,
Витамины круглый год.
Нужно кушать витамины,
Чтоб здоровым был народ!

Пилюлькин: отлично вы подготовились! Отправляемся дальше.

3 станция «Мудрая».

Пилюлькин: мы прибыли на самую трудную станцию, которая называется «Мудрая».

Педагог (доставая из-под фишки карточки с заданием, на которых нарисованы предметы личной гигиены и другие предметы) ребята, нам нужно подобрать предметы, которые помогают бороться с грязью (мыло, щётка, зубная паста, полотенце, расчёска, шампунь).

Педагог: какой третий секрет мы здесь узнали?

Ребёнок: чтоб здоровье сохранить,
Без болезней жить,
Нужно быть всегда чистым и аккуратным.

Пилюлькин: отправляемся на следующую станцию «Спортивная».

4 станция «Спортивная».

Педагог: все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья. И поэтому мы сейчас будем проявлять спортивную смекалку и быстроту.

Поиграем мы с мячами,
Как играть, узнайте сами.

Для начала мы все вместе выстроимся в два ряда на месте.
После мяч нам надо взять, чтоб задание с ним выполнять.

Раз-два, где внимание?

Выполняем все задание!

1 эстафета «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».

Правило: каждый ребёнок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч.

Обратно возвращается бегом. У линии старта передаёт эстафету следующему касанием руки.

2 эстафета «Передай мяч».

Правило: каждый ребёнок передаёт мяч над головой сзади стоящему товарищу.

Педагог: вот и открылся нам четвёртый секрет, какой?

Дети: чтобы быть здоровым, надо заниматься физкультурой и спортом.

Педагог: всё верно говорите, ну что ж, вот и подошло к концу наше увлекательное путешествие. Спасибо тебе, доктор Пилюлькин. Ребята, где мы с вами побывали? Какие секреты здоровья узнали?

Педагог: я надеюсь, что вы будете их выполнять, и для вас всегда будут открыты двери в счастливую и радостную страну под названием «Здоровье»!

Ребёнок: все здоровый образ жизни,
Мы с ребятами ведём,
Хоть еще мы дошколята,
От взрослых мы не отстаём.

2 ребёнок: будем мы всегда здоровы,
Будем крепкими расти,
Если спортом заниматься,
Станешь самым сильным ты!

Карточка № 4.

Игра-развлечение «Советы для Незнайки»

Цель: формировать потребность в ведении здорового образа жизни.

Материал: костюмы для Незнайки и Пилюльки, «волшебный мешочек» с предметами гигиены.

Ход игры:

Педагог: Здравствуйтесь, ребята! А вы когда-нибудь вдумывались в смысл слова «здравствуйтесь»? Слово «здравствуйтесь» означает, что мы желаем вам быть здоровыми. Что же такое здоровье? Быть здоровыми очень важно. Здоровье – это дар, который мы должны беречь, чтобы всегда быть весёлыми, силь-

ными и красивыми. Сегодня мы вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Входит Незнайка, он выглядит больным.

Незнайка: Плохо мне вдруг стало, бодрости как не бывало. Предо мной всё закружилось, в голове всё помутилось. Апчхи! У меня печальный вид, голова моя болит. Я чихаю, я охрип.

Педагог: Незнайка, да у тебя, наверное, грипп?! Ребята, давайте вспомним, что нужно делать, если ты заболел? (Вызвать врача или «скорую помощь»). Скорую помощь мы вызывать не станем, а вот врача для нашего Незнайки позовём. Незнайка, кто у вас участковый педиатр?

Незнайка: Доктор Пилюлька.

Педагог: (набирает номер на телефоне) Здравствуйте, это доктор Пилюлька? Незнайка заболел. Приезжайте скорее. Ждём.

Под звук сирены скорой помощи входит доктор Пилюлька.

Пилюлька: Что случилось? Где больной? Сейчас осмотр я проведу и чем смогу, тем помогу.

Незнайка: Болит доктор в голове. Помоги, Пилюлька, мне! Не хочу я даже сладостей. Вот как везде слабость... Ай-я-яй! Ой-ё-ёй! Что это со мной?

Пилюлька: Подышите! Не дышите! Вы уж лучше полежите! И лекарство, и таблетки, вместо жвачки и конфетки. Ну и нужен вам покой. Ручки слабые и ножки. Так-так, на что это похоже? Незнайка, а ты зарядку делаешь?

Незнайка: Нет, утром я люблю поспать. Лень с кровати мне вставать!

Пилюлька: А чем ты питаешься?

Незнайка: Люблю хрустеть чипсами, колу пью я литрами.

Пилюлька: Вчера весь день чем ты занимался?

Незнайка: Мультки смотрел.

Пилюлька: На прогулке был?

Незнайка: Я за мороженым сто раз ходил, а еще я нашёл лужи на дороге и прыгал по ним.

Педагог: Ребята, а вы знаете, почему заболел Незнайка?

Дети: Он ходил по лужам, не делал зарядку.

Пилюлька: (обращается к Незнайке) Больному нельзя ходить в детский сад. Заразить ты можешь всех ребят!

Пилюлька: А вы, ребята, закаляетесь? Правильно питаетесь? А зарядку вы делаете? Давайте все вместе сделаем зарядку!

Звучит музыка, дети вместе с Пилюлькой делают зарядку.

Все вместе: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!».

Пилюлька: (обращается к педагогу) Я проведу осмотр детей!

Все дышите! Не дышите! Всё в порядке – отдохните!

Вместе руки поднимите! Превосходно – опустите!

Наклонитесь! Разогнитесь! Встаньте прямо! Улыбнитесь!

Да, осмотром я довольна! Из ребят никто не болен!

Каждый весел и здоров, и к занятиям готов!

Незнайка: Ребята, а как это у вас получается быть здоровыми?

Педагог: Ребята, давайте, расскажем Незнайке как сохранить своё здоровье!

Пилюлька: Чтобы быть здоровыми, необходимо соблюдать правила здорового образа жизни! Одно из правил гласит: «Чистота – залог здоровья!».

Что же нам помогает поддерживать чистоту мы с вами сейчас отгадаем.

Загадки:

1. После бани помогаю,
промокаю, вытираю,
Пушистое, махровое,
чистое и новое (полотенце).

2. Ускользает как живое,
но не выпущу его я,
Белой пеной пенится, ру-
ки мыть не ленится (мыло).

3. Хожу, броду не по ле-
сам, а по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
чем у волков и у всех зверей
(расчёска).

4. Чтобы волосы блестели
и красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой,
мною их скорей помой (шам-
пунь).

Пилюлька: Молодцы, ребята, загадки отгадали. А давайте проверим как вы сможете теперь на ощупь отгадать предметы, ко-

которые помогают соблюдать чистоту. (Из своего чемоданчика достаёт «волшебный мешочек», в котором лежат предметы гигиены).

Игра «Волшебный мешочек» (после игры Пилюлька хвалит ребят).

Педагог: Сейчас доктор Пилюлька даст нам советы по сохранению и укреплению своего здоровья. Ты, Незнайка, запоминай их вместе с ребятами.

Советы от доктора Пилюльки:

1. Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить, знает вся моя семья – должен быть режим у дня!

2. Следует, ребята, знать – нужно вовремя ложиться спать! Ну, а утром не лениться и на зарядку становиться! Чистить зубы, умываться, закаляться, и тогда, не страшна будет вам хандра!

3. У здоровья есть враги. С ними дружбу не води! Среди них тихоня лень, с ней борись ты каждый день! На прогулку выходи, свежим воздухом дыши!

4. Чтобы ни один микроб, не попал случайно в рот, руки мыть перед едой нужно мылом и водой!

5. Ну, а если уж случилось, разболеться получилось, знай, к врачу тебе пора, он поможет нам всегда.

6. Кушайте овощи и фрукты, рыбу, кашу, молочные продукты, вот полезная еда, витаминами она полна!

Педагог: Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться. Ребята, в следующем задании нужно быть очень внимательными! Если полезная еда, отвечайте – «да», если вредная еда, отвечайте – «нет».

Игра «Да и нет».

Каша вкусная еда? (Да).

Это нам полезно? (Да).

Лук зеленый, иногда, нам полезен дети? (Да).

В луже грязная вода, нам полезна, иногда? (Нет).

Щи - отличная еда, это нам полезно? (Да).

Мухоморный суп всегда, это нам полезно? (Нет).

Фрукты, просто красота, это нам полезно? (Да).

Грязных ягод, иногда, съесть полезно, дети? (Нет).

Овощей растет гряды, овощи полезны? (Да).

Сок, компотик, иногда, нам полезны, дети? (Да).

Съесть мешок большой конфет, это вредно, дети? (Да).

Лишь полезная еда на столе у вас всегда! (Да).

А раз полезная еда, будем мы здоровы? (Да).

Пилюлька: Дам еще я вам совет. Вы старайтесь закаляться. Нужно помнить, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Вот, Незнайка, все добрые советы, в них и спрятаны секреты, чтоб здоровье сохранить и научись его ценить!

Педагог: Незнайка, ты все понял? (да). А про витамины? (да, только у меня их нет). Наш Незнайка поправился. Спасибо доктору Пилюльке и вам ребята!

Пилюлька: Давайте проверим, как Незнайка и ребята усвоили правила здорового образа жизни. Если мой секрет хорош, вы похлопайте в ладоши, если же он плохой, вы потопайте ногой.

1. не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный (топают);

2. лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад (топают);

3. навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя (хлопают);

4. захватите булочку сладкую в кровать (топают);

5. чтоб расти и развиваться - нужно спортом заниматься (хлопают).

Педагог: Ребята и Незнайка, вы такие молодцы.

Пилюлька: Всем вам, ребята, напомнить хочу – что-то болит, обращайтесь к врачу! Берегите своё здоровье! Здоровье – это здорово!

Незнайка: Спасибо вам, ребята, доктор Пилюлька, я с вами узнал столько всего полезного! Теперь я точно буду закаляться,

делать зарядку и правильно питаться! И вы, ребята, занимайтесь спортом!

Все вместе: Будьте здоровы! До новых встреч!

Поведенческий компонент

Раздел «Закаливание»

Карточка № 1.

Упражнение «Ходим босиком»

Цель: повышение устойчивости организма к действию низких температур

Ход упражнения: педагог предлагает детям снять обувь, носки и походить по полу (температура пола не менее +18⁰).

Карточка № 2.

Упражнение «Прополощем рот и горло»

Цель: профилактика кариеса, стоматита, закаливание горла

Материал: стакан с кипяченой водой комнатной температуры (наполнен водой на ½ часть)

Ход упражнения: детям предлагается после приёма пищи прополоскать рот, затем горло. При необходимости педагог разъясняет и показывает методику полоскания горла: делаем глубокий вдох, набираем воду в рот, запрокидываем голову назад для стекания воды в глотку, после чего плавно выдыхаем ртом, произнося «а-а-а-а-а».

Карточка № 3.

Упражнение «Обширное умывание»

Цель: повышение устойчивости организма к действию низких температур

Материал: рукавичка, вода, сухое полотенце

Ход упражнения: педагог предлагает детям смочить в воде рукавичку, немного отжать, чтобы вода не капала на пол. Умывание сопровождается стихотворением:

Раз – обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.
Три до локтя намочили,
Четыре с другою повторили.
Пять по шее провели,
Шесть смелее по груди.
Семь лицо своё обмоем,
Восемь – с рук усталость смоем.
Девять – воду отжимай.
Десять – сухо вытирай.

Раздел «Охрана зрения»

Карточка № 1.

Упражнение «Браслет»

Цель: развитие бинокулярного зрения.

Материал: разрезанные цветные трубочки или бусины

Ход упражнения: ребенку предлагается сделать браслет для мамы, себя, куклы. Для этого необходимо взять нитку и нашивать на нее разрезанные цветные трубочки или бусины среднего размера.

Карточка № 2.

Дидактическая игра «Лабиринт»

Цель: развитие прослеживающей функции глаза.

Материал: карточки-лабиринты.

Ход игры: Перед ребенком кладется карточка-лабиринт и ему предлагается пройти лабиринт при помощи глаз, затем нарисовать с помощью ручки верный выход (или же просто найти выход глазами).

Карточка № 3.

Упражнение «Силуэт»

Цель: способствовать развитию бинокулярного и стереоскопического зрения.

Материал: контурные изображения фруктов, овощей и их точные копии в черно-белом варианте.

Ход упражнения: перед ребенком кладут карточку с контурными изображениями фруктов или овощей и предлагается к каждому из этих изображений найти его силуэт из предложенных черно-белых изображений.

Карточка № 4.

Упражнение «Путаница»

Цель: развитие бинокулярного, стереоскопического зрения.

Материал: карточка с зашумленными изображениями.

Ход упражнения: перед ребенком кладут карточку с зашумленными изображениями и предлагают найти и рассказать, что изображено на данной карточке.

Карточка № 5.

Упражнение «Бабочка и цветочек»

Цель: способствовать развитию фиксации взгляда и прослеживающей функции глаз.

Материал: длинная цветная палка (опора), на ней прикреплен цветочек, цветные палочки с прикрепленным изображением бабочки.

Ход упражнения: детям предлагается посадить бабочку на цветочек. Для этого необходимо взять палочку, на которой бабочка, и помочь ей добраться до цветочка. Необходимо, чтобы дети фиксировали свой взгляд на бабочке, а затем прослеживали путь к цветочку.

Карточка № 6.

Упражнение с зрительно-координаторным тренажером В.Ф. Базарного

Цель: развитие зрительно-моторной координации.

Методика проведения: схему располагают на любой стене.

Упражнение выполняется стоя. Ребёнку предлагается пройти «маршрут»:

а) слежение глазами по заданной траектории;

б) слежение глазами и указательным пальцем по заданной траектории.

На плакате изображены линии – «маршруты» для глаз, каждое упражнение выполняется по 15 раз:

- 1) плавные движения глазами по горизонтали: влево, вправо;
- 2) плавные движения глазами по вертикали: вверх, вниз;
- 3) движения глазами по часовой стрелке на красном эллипсе;
- 4) движения глазами против часовой стрелки на синем эллипсе;
- 5) неотрывные движения глазами по двум эллипсам.

Карточка № 7.

Упражнение «Метка на стекле» (Э.С. Аветисов)

Цель: тренировка глазных мышц, сокращение мышц хрусталика.

Материал: круг на стекле (3-5 мм).

Методика проведения: ребёнку предлагается рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом, рассказать, что он там увидел. Данное упражнение повторять 5 раз.

Карточка № 8.

Упражнение «Пишем носом»

Цель: расслабление мышц глаза

Методика проведения: детям предлагается закрыть глаза и вообразить, что кончик носа – это ручка, которой можно писать (рисовать) в воздухе. После этого нужно в воздухе написать любые слова, нарисовать простые картинки (домик, речку, солнце), но при этом прорисовывать каждую линию, будто пишем (рисуем) на листе бумаги.

Карточка № 9.

Упражнения релаксации

Цель: снятие зрительного напряжения.

Методика проведения: педагог зачитывает слова и показывает движения, затем предлагает детям выполнить упражнение вместе.

«Гимнастика»:

Мы гимнастику для глаз,

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз, (движения глазами вправо, влево, кругом, вниз),

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

Глазки вправо, глазки влево, (движения глазами вправо, влево),

И по кругу проведем. (движения глазами по кругу),

Быстро – быстро поморгаем (моргание),

И немножечко потрем. (легко потираем глаза).

«Жук»:

(Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперед. Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту).

К журавлю жук подлетел,

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж».

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился,

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж»

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

(Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки).

Жук наверх полетел,
И на потолок присел.
На носочки мы привстали,
Но жука мы не достали.
Хлопнем дружно –
Хлоп-хлоп-хлоп,
Чтобы улететь он смог.
«Весёлая неделька»:
Всю неделю по порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву,
И обратно в высоту.
Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда-сюда,
Ходят влево, ходят вправо,
Не устанут никогда.
В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем,
Так игру мы продолжаем.
По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали,
Глазки рассмотреть должны.
В пятницу мы не зевали,
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять,
В другую сторону бежать.
Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять.
Чтобы глазки закалялись,
Нужно воздухом дышать.
Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Раздел «Профилактика нарушений и коррекция осанки и плоскостопия»

Карточка № 1.

Упражнение «Морская звезда»

Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Методика проведения: и.п.: лёжа на животе поднять руки и ноги в стороны, затем покачаться в стороны.

Карточка № 2

Упражнение «Самолет»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

Методика проведения: и.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны – «полетели самолёты». Удерживать позу 5-10 секунд, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

Карточка № 3

Упражнение «Цапля»

Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Методика проведения: и.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, стоять 10-15 секунд. Затем поменять ногу. Упражнение выполняется 3-4 раза.

Когда цапля ночью спит,
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать –

Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно,
Сделать позу эту нужно.

Карточка № 4.

Упражнение «По-турецки мы сидели...»

Цель: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

Методика проведения: и.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.

По-турецки мы сидели,
Пили чай и сушки ели.
Пили, пили, ели, ели,
Еле-еле досидели.

Карточка № 5.

Упражнение «Загрузи машину»

Цель: укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, формировать навыки правильной осанки.

Оборудование: мешочки с песком.

Методика проведения: дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног мешочки с песком от начала к концу и обратно.

Карточка № 6.

Упражнение «Поймай рыбку»

Цель: укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия.

Оборудование: таз с камнями и игрушечными рыбками.

Методика проведения: в таз с камнями опускаются рыбки, детям предлагается снять носочки и сидя на стуле с помощью пальцев ног достать всех рыбок из таза.

Карточка № 7.

Упражнение «Сидячий футбол»

Цель: укрепление мышц туловища, рук, ног.

Оборудование: мяч.

Методика проведения: дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему, напротив.

Карточка № 8.

Подвижная игра «Зайка»

Цель: профилактика плоскостопия.

Методика проведения:

Зайка серый скачет ловко, (идут поскаками),

В лапке у него морковка.

Мы ходили по грибы, (идут на носках),

Зайца испугались.

Схоронились за дубы, (идут с перекатом с пятки на носок),

Растеряли все грибы.

А потом смеялись –

Зайца испугались (стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню).

Карточка № 9.

Упражнение «Хожение по корригирующим дорожкам»

Цель: формирование стопы.

Материал: корригирующие дорожки

Ход упражнения: педагог предлагает детям пройти по корригирующим дорожкам.

Карточка № 10.

Малоподвижная игра «Ель, ёлка, ёлочка»

Цель: профилактика нарушений осанки.

Методика проведения: педагог предлагает детям пойти в «лес» (дети идут по залу). В лесу стоят высокие ели (встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь). Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки («ветки») слегка в стороны, ладонями вверх. Идут дальше в «лес», смотрят, если у ели сестрички. Педагог и дети останавливаются, педагог произносит: «Вот и сестрички ели – ёлки, они пониже, но такие же

стройные и красивые». Педагог предлагает детям встать как ёлки, т.е. принять позу правильной осанки, но в полу приседе. Дети выполняют. Далее дети и педагог снова отправляются на поиски сестричек ёлок – ёлочек. Педагог предлагает детям присесть, разводя колени в стороны. Игра выполняется несколько раз. Педагог поощряет детей, выполнивших задание правильно.

Карточка № 11.

Малоподвижная игра «Колобок»

Цель: профилактика нарушений осанки.

Оборудование: мяч.

Методика проведения: играющие строятся в колонну по одному. Педагог зачитывает слова: «Наш весёлый колобок покатился на лужок. Кто быстрее его вернёт, приз команде принесёт». С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, а так до последнего игрока в колонне. Последний игрок с мячом бежит вперёд, встаёт впереди своей команды и снова передаёт мяч игроку, стоящему сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая.

До последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперёд, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая.

Заключение

В настоящее время много внимания уделяется проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения. Одним из способов ее решения является формирование у детей валеологической культуры как части общечеловеческой культуры, предполагающей знание человеком возможностей своего организма, владение методами и средствами по его сохранению и укреплению. Анализ работ В.А. Деркунской, С.А. Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А. Князевой, И.М. Новиковой и др. показывает, что в дошкольном возрасте у детей интенсивно развиваются основы самосознания, появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности, процесс восприятия информации перестает быть эмоциональным и становится более осмысленным: ребенок целенаправленно ищет информацию и подвергает ее анализу.

На сегодняшний день по данным Всемирной Организации Здравоохранения, на 20 детей дошкольного возраста 2 ребенка имеют проблемы со зрением [24]. Помимо заболеваний органа зрения у данной категории детей отмечаются сопутствующие соматические и психосоматические заболевания, которые подчеркивают важность формирования валеологической культуры у детей данной категории.

Формирование валеологической культуры у дошкольников наиболее успешно будет проходить в игре, т.к. игра является ведущим видом деятельности дошкольников. Игровая деятельность придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. В свою очередь, валеологическая игра способствует не только формированию знаний о своем здоровье, положительному отношению ребенка к своему здоровью, но и подкрепляет интерес к умению применять их в жизни, а также выступает фактором всестороннего развития личности.

Список литературы

1. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье [Текст] : / Н. М. Амосов. – 3-е изд., доп., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 176 с.
2. Дружинина, Л. А. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения [Текст] : методическое пособие / Л. А. Дружинина. – Москва : Издательство «Экзамен», 2006. – 159 с.
3. Сековец, Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения [Текст] : / Л.С. Сековец. – Нижний Новгород, 2001. – 168 с.
4. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва, 2013.

Учебное издание

Анна Анатольевна Лысова
Евгения Андреевна Ульянова

Наше здоровье – в наших руках

рекомендации
для педагогов и родителей

Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера»
454091, г. Челябинск, ул. Свободы, 159

Подписано в печать 07.07.2020.

Объем 2,1 уч.-изд. л.

Формат 60x84/16

Тираж 100 экз. Заказ 367.

Отпечатано с готового оригинал-макета

в типографии ЮУРГГПУ

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69