Методическая разработка для детей второй младшей группы «Познай себя»

Левадная Ю. А.

**Актуальность:**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в дошкольном возрасте идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Работая воспитателем, наблюдая за детьми, пришли к выводу, что знакомя детей с окружающим миром: со своей семьёй, с малой родиной, со своей страной, мы порой обходим стороной, не обращая внимания на самое близкое и на наш взгляд не менее важное, чем всё окружающее. Это познание себя, – строение своего тела, значение и функции каждого органа, отсюда, забота о своём здоровье, укрепление его, личная гигиена, исключение вредных привычек, что является основой здорового образа жизни.
Давая знания детям о строении своего тела, мы помогаем ребёнку ответить на такие жизненно важные вопросы: «Кто я такой?», «Каков я есть?», «Что я из себя представляю?». Поняв это, ребёнок не только сможет назвать своё имя, фамилию, возраст, домашний телефон и адрес, имена и отчества родителей и другие заученные факты, но и научиться различать недостатки и достоинства (свои и других людей), объективно оценивать свои возможности, на основе которых будет формироваться его социальное поведение.
Поэтому работа по формированию элементарных представлений о себе, о строение своего тела должна начинаться в раннем дошкольном возрасте.

**Вид методической разработки:** Познавательный

**Участники проекта:** Дети второй младшей группы.

**Проблема:**

Недостаточная сформированность у детей элементарных представлений о себе, о строение своего тела.

**Цель:**

Дать детям знания о человеческом организме. Сформировать потребность в Здоровом Образе Жизни, первые понятия о своем теле.

**Задачи:**

Формировать представления о строении своего тела.

Формировать отношение к собственному здоровью, как единому целому.

Учить детей любить себя и окружающих, свое тело, свой организм.

Прививать практические навыки и умения по самокоррекции собственного состояния.

Активизировать познавательный интерес к своему организму и его возможностям.

**Предполагаемый результат:**

Дети должны знать:

* - Части тела (руки, ноги, голова, пальцы, живот, спина);
* - Органы чувств (глаза, уши, нос, язык и кожа);
* - Дети должны уметь:

- следить за чистотой своего тела.

- выполнять оздоровительные упражнения, пальчиковую гимнастику.

**Содержание деятельности детей**

* **1 неделя**

**Занятие: «Наши глазки»**

**Цель**: Углубить знания детей об органе зрения, учить внимательно, слушать воспитателя, отвечать на вопросы, выполнять простые задания. Развивать воображение, тактильные ощущения. Вызвать интерес к самому себе.

* Гимнастика для глаз «Мечталки».
* Гимнастика для глаз «Моргалки-смотрелки»
* Гимнастика для глаз «Вертелки-расслаблялки»
* Рассказ воспитателя на тему «Для чего нужны глаза»

*Физ. минутка* «Видят глазки все вокруг»

Д. И. «Жмурки», «Чудесный мешочек», «Что ты видишь?»

Чтение художественной литературы: «Ребятишкам про глаза» Н. Орлова

Занятие: «Чтобы глазки не болели»

Цель: Учить детей беречь глаза от пыли, грязи. Учить ухаживать за глазами, прививать детям КГН, необходимость и польза умывания, купания.

* **2 неделя**

**Занятие: «Носики – курносики»**

**Цель**: Продолжать укреплять здоровье детей, повышать сопротивляемость организма, укреплять дыхательную мускулатуру. Упражнять в правильном дыхании (спокойный вдох через нос и медленный выдох).

* Дыхательное упражнение « Часики»
* Дыхательное упражнение «Каша кипит»
* Дыхательное упражнение «Паравозик»
* Дыхательное упражнение «Ветерок»

Игры на дыхание: «Ветерок», «Кораблик», «Качели»

Д.И. «Узнай по запаху»

Рассказ воспитателя «Зачем нам нос?»

Чтение художественной литературы: «Зачем носик малышам» Ю. Прокопович, «Мой замечательный нос» Э. Машковская

* **3 неделя:**

**Занятие: «Мои ушки»**

**Цель:** Познакомить детей со строением уха, гигиена слуха, развитие остроты слуха. Определение направления звука.

Д.И «Что звучит»

Д.И «Повтори, что услышал»

Д.И «Где звенит?»

**Занятие** "Чтобы ушки лучше слышали".

**Цель**: Углубить знания детей об органе слуха; формировать гигиенические навыки.

*Физ. минутка* «Зайка»

Д.И «Эхо»

Д.И «Громко - тихо»

Беседа с детьми на тему: «Чистота и аккуратность».

**Цель**: Воспитывать у детей желание быть всегда чистыми, опрятными. Мыть руки перед едой.

Советы детям.

* **4 неделя**

**Занятие «Мое тело»**

Цель: Продолжить знакомить детей со своим телом. Учить называть части тела: голова, руки, ноги, живот, спина, уши, глаза и др., для чего они нужны человеку. Воспитывать интерес к своему телу.

Организационный момент «Я проснулся»

Д.И «Это – Я»

Упражнение «Покажи на кукле и на себе»

*Физ. минутка под музыку*

* Пальчиковая гимнастика: «Пальчики».
* Рисование ладошками «Смешные человечки»
* Пальчиковая гимнастика: «Семья»

 **Список литературы**

1. Сорокина А.И. Дидактические игры в детском саду. Издательство: Просвещение. Год: 1982. 96 с.
2. Бондаренко А.К. Дидактические игры в детском саду. Издательство: Просвещение. Год: 1991. 126 с.
3. Шалаева Г.П. «Как устроено мое тело». Серия: Школа раннего развития. Издательство: АСТ, 2010 г. 64 с.
4. Шукшина С.Е. Я и мое тело. Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов. Серия: Развитие речи. Окружающий мир. Издательство: Школьная пресса, 2009 г. 96 с.
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Издательство: Мозаика-Синтез, 2011 г. 128 с.
6. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. Издательство: ЭНАС-КНИГА, 2006 г. 144 с.
7. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. Серия: Сердце отдаю детям. Издательство: Феникс, 2005 г. 464 с.
8. Орел В.И., Цветков Э.А., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие. Серия: Библиотека журнала "Дошкольная педагогика". Издательство: Детство-Пресс, 2008 г. 172 с.

Приложение №1

1 неделя

**Тема занятия: "Наши глазки".**

Программные задачи: Углубить знания детей об органе зрения. Учить внимательно слушать воспитателя, отвечать на вопросы, называть мелкие детали тела (есть брови, ресницы, "шторки"-веки, зрачок), выполнять простые задания. Развивать воображение, тактильные ощущения. Вызвать интерес к самому себе.

Материал: Зеркала по количеству детей, повязка для глаз, игрушки (мяч, кукла, машина, кубик, зайчик, лягушка), мешочки для игрушек (шесть), картинка - глаза, передвижная доска.

Ход занятия: Раздается стук в дверь. Педагог подходит к двери, открывает её и видит на полу лежит картинка перевернутая. Заносит в групповую комнату. Загадывает загадку: "Два соседа - непоседы, днем смотрят, а ночью - спят". (Глаза.) Предлагает детям отгадать. Выставляет картинку на доску.

Воспитатель спрашивает у детей: Что это такое? (Ответы детей).

Дети рассматривают макет глаза. Воспитатель сопровождает рассказом и показывает части глаза на макете.

Глаза - это органы зрения. Они помогают нам видеть то, что окружает нас. Глаз очень похож на маленький фотоаппарат. Посмотрите на черный кружок. Это зрачок. Через зрачок проходят лучи света, и на внутренней поверхности глаза появляется маленькое изображение того, что находится перед нами. Давайте посмотрим, что находится перед нами. (Ответы детей).

Веки и ресницы защищают глаза от яркого света и пыли. Веко верхнее и веко нижнее. Веки внутри влажные. Мигая, они всё время смывают с глаз пылинки. Веки еще называют "шторками", если перед глазами появляется какой-нибудь предмет, то "шторки" быстро закрываются. Брови не дают попасть в глаза капелькам пота, стекающим со лба.

Затем педагог предлагает рассмотреть свои глаза в зеркале. Даёт детям задания:

Посмотрите на брови.

Найдите ресницы. Для чего они нужны человеку?

Найдите зрачок. На что он похож?

Найдите веки. От чего они защищают глаза?

Закройте глаза;

Откройте глаза;

Зажмурьте глаза.

В конце занятия воспитатель хвалит детей, сообщает, что в следующий раз они поговорят о том, как надо ухаживать за глазами, чтобы они не болели.

**Гимнастика для глаз «Мечталки».**

Закрыть глаза, прикрыть их ладонями рук, пальцы скрещенные на лбу. Расслабиться и помечтать!

**Гимнастика для глаз «Моргалки-смотрелки».**

Крепко зажмурить глаза, открыть, поморгать 15-20 раз! Посмотреть вправо, влево, вверх, вниз, кругом "нарисовать" глазами "восьмерки". Выполнять это упражнение весело и не спеша, повторить примерно 5 раз.

**Гимнастика для глаз «Вертелки-расслаблялки».**

Поднесите к лицу ладонь с растопыренными пальцами. Медленно поворачивайте голову от одного плеча до другого, смотря при этом сквозь ладонь вдаль, как сквозь "частокол". Глаза расслабленны, спокойно двигаются вместе с головой, не "убегают". Чередуйте три поворота с закрытыми и три поворота с открытыми глазами. Выполнять упражнение 1-3 минуты.

**Рассказ на тему «Для чего нужны глаза»**

С помощью глаз человек видит предметы, их цвета, форму, размеры, перемещение предметов. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении.

Воспитатель:

Посмотрите друг на друга, какие красивые у вас глаза! У всех ли они одинаковые? (Ответы детей).

Чем они отличаются? (Ответы детей).

Правильно вы сказали. По цвету глаза у всех разные. Давайте посмотрим на Сашины глаза, какого цвета они. А у Алины какого цвета глаза? Посмотрите, какого цвета у меня глаза? (Ответы детей).

(Либо предложить зеркало, чтобы дети посмотрели сами свои глазки)

А еще что вы видите?

Дети:

-Маленький цветной кружочек, черную точку посредине.

Воспитатель:

У одних коричневый, у других - зеленый, у кого-то голубой.

Воспитатель:

-А черная точка посредине - это зрачок. Через него мы видим то, на что смотрим, что нам хочется увидеть.

Воспитатель:

Глаза трудятся целый день: мы читаем, рисуем, смотрим телевизор. Наши глаза устают. Они способны защитить себя, но если о них плохо заботиться, с ними могут случиться разные неприятности. Нам необходимо самим заботится о своем зрении, и беречь глаза.

Ребята, мы теперь знаем, для чего нужны нам глаза, через них мы видим прекрасный цветной мир и любуемся им.

Поэтому берегите и охраняйте глаза и больше кушайте морковки.

**Физ. минутка «Видят глазки всё вокруг»**

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

**Дидактическая игра "Жмурки".**

ЦЕЛЬ: учить детей искать друг друга с завязанными глазами.

Ход: Педагог надевает повязку на глаза и медленно движется по группе, вытянув руки вперед, пытаясь поймать кого-то из детей. Дети ходят осторожно чтобы их не поймали. Пойманный ребенок, надевает повязку на глаза. Игра повторяется.

**Дидактическая игра "Чудесный мешочек"**

ЦЕЛЬ: учить детей узнавать предметы по характерным признакам.

ХОД. Педагог предлагает детям сесть за столы, на каждом столе лежит мешочек, в котором спрятана игрушка. Мешочек завязан. Дети руками обследуют предметы, которые находятся в мешочках, называют их. В конце игры дети развязывают каждый свой мешочек. По очереди дети достают предметы (игрушки), называют их. Обсуждает с детьми, почему было трудно угадать то, что находилось внутри мешочка.

**Дидактическая игра: «Что ты видишь?»**

Цель: развивать внимание,зрительную память.

Ход игры: Дети открывают и закрывают глаза, пока глаза закрыты воспитатель убирает или добавляет игрушку и спрашивает: А кто к нам пришел (Ушел)?

**Стихотворение Н. Орловой «Ребятишкам про глаза»**

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?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко:

Сразу сделалось темно,

Где кроватка, где окно?

Странно, скучно и обидно -

Ничего вокруг не видно...

Очень много неизвестного,

Очень много интересного

Разузнаешь ты из книг.

Вот представь себе на миг:

Ты прочтешь про все на свете -

Как летают на ракете,

Сколько всех на небе звезд,

Как устроен длинный мост,

Кто живет на дне морском,

Как построен каждый дом,

Как железо добывают,

Как микробов изучают,

Как Америку открыли,

Как на льдине люди жили...

Но, чтоб книгу прочитать,

Нужно зреньем обладать.

Значит, каждому из нас

Нужно пару зорких глаз!

Женя хочет быть пилотом -

Править быстрым самолетом;

Все моря на белом свете

Переплыть мечтает Петя,

Будет Николай танкистом,

А Сергей - парашютистом,

Станет снайпером Илья...

Но для этого, друзья,

Кроме знанья и уменья,

Всем необходимо зренье!

Чтоб отправился в полет

Реактивный самолет,

Чтобы смело корабли

По морям студеным шли,

Нужно помнить каждый час,

Как важны глаза для нас!

**Тема занятия "Чтобы глазки не болели".**

Программное содержание: Учить детей беречь глаза от пыли, грязи; учить ухаживать за глазами. Прививать детям культурно-гигиенические навыки - необходимость и польза умывания, купания.

Материал: кукла с перепачканным лицом (вокруг глаз) и руками, тазик с водой, полотенце.

Ход занятия

Воспитатель предлагает поиграть с водой, но сначала ответить на вопросы: "Для чего нужна вода?", "Что было бы, если бы не было воды?" (Размышления детей).

Раздается плач куклы.

Воспитатель. Ребята, это кто у нас плачет? (Смотрят все друг на друга). Из наших детей никто не плачет. Снова раздается плач куклы. Давайте поищем, кто плачет. Дети вместе с воспитателем ищут, заходят в спальню, в раздевалку, в умывальник, ищут в группе. Находят куклу. Она сидит в углу возле окна и громко плачет. Воспитатель вместе с детьми: Здравствуй кукла.

- Как тебя зовут?

- Катя.

- Катя, почему ты плачешь?

- Я играла в песочнице, руками рыла яму. Мне что-то попало в глаз, я стала руками тереть оба глаза. Мне больно а-а-а-а. воспитатель берет куклу на руки.

- Не плачь Катя, мы тебе поможем, вылечим твои глаза. Правда, ребята (да).

- Кто из вас знает, как помочь Кате? Что надо сделать? Ответы детей.

Воспитатель и дети подходят к столу, на котором стоит тазик с водой, мыльница с мылом, лежит чистое полотенце. Правильно ребята сначала надо вымыть руки с мылом, а затем глаза, лицо. Саша помоги мне, подержи Катю. А я ей вымою руки. Ребята посмотрите, как я это буду делать.

Воспитатель сопровождает свои действия объяснением.

- Намочу руки. Опускаю Катины руки в таз с водой.

- Возьму мыло.

- Намылю мылом Катины руки. Потру мыло между ладонями.

- Круговыми движениями растираю мыло по тыльной стороне правой и левой кисти.

- Опускаю Катины руки в тазик с водой, смываю пену.

- Мою лицо, в такой же последовательности. Обязательно закрыть глаза, чтобы не попала мыльная пена.

- Начинаю мыть глаза по направлению от края глаза к носу. Промываю глаза водой.

- Стряхнем воду с кистей (для того чтобы вода не разбрызгивалась по всему столу, сцепляем пальчики в "замочек" и стряхнем воду, держа руки в таком положении).

- Вытираем лицо, а затем руки.

- Полюбуйтесь на Катю, какая она чистая.

- Катя, а сейчас твои глаза не болят. Нет.

- Ребята, а вы знаете правила гигиены для глаз, расскажите. Выслушивает ответы детей, затем называет правила.

**Береги зрение!**

Каждое утро и перед сном умывайся прохладной водой.

Не три глаза грязными руками.

Береги глаза от пыли, грязи.

Не смотри долго телевизор.

Не садись близко к телевизору, во время просмотра детских передач.

Не рассматривай картинки в книге лежа и при плохом освещении.

Осторожно обращаться с острыми предметами, чтобы не поранить глаза (карандаши, кисти, ложки).

 Приложение№2

2 неделя

**Занятие «Носики-курносики»**

Цель: сформировать первые понятия о своём теле, организме.

Задачи: Продолжать укреплять здоровье детей, повышать сопротивляемость организма, укреплять дыхательную мускулатуру. Упражнять детей в правильном дыхании (спокойный вдох через нос и медленный, более продолжительный выдох через рот).

Материал: бумажные листья деревьев, стаканы с водой (по числу детей), бассейн, кораблики, воздушный шарик.

Иллюстрации: солнышко, паровозик, часы.

Ход занятия.

Ребята, сегодня мы пойдём с вами в волшебную страну, а поведёт нас туда вот этот волшебный шарик.

Шарик:

Здравствуйте, ребята!

Дети:

Здравствуй шарик.

Воспитатель:

Давайте спросим у шарика, почему эта страна волшебная?

 (дети спрашивают)

Шарик:

Она волшебная, потому что в ней нужно дышать вот чем (показывает на нос).

Дети:

Носом!

Шарик:

Правильно носиком. А знаете, почему нужно дышать носиком (ответы детей)? Правильно, чтобы не болеть. А моя страна так и называется Носики - Курносики. Ну что, ребята, в путь!

Воспитатель:

Настало утро, встало солнышко (на доску вывешивается картинка- солнышко), детки потянулись и услышали как тикают часики.

**Упражнение «часики»:**

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд, назад, произносить «тик- так» 6- 7 раз.

Воспитатель:

Время нам говорит, что пора завтракать, а вот и каша закипела.

**Упражнение «Каша кипит»:**

Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь-вдох, опустить грудь - выдыхая воздух и выпятить живот- выдох. При выдохе громко произнести «пф – пф – пф.

Воспитатель:

А сейчас пора на прогулку. Угадайте, на чём мы отправимся?

Еду, еду я по рельсам

И колёсами стучу.

Всех ребят и всех зверят

Я быстро прокачу.

Что это, дети?

Дети: Паровоз!

Воспитатель:

Правильно (на доску вывешивается картинка с изображением паровоза). Я буду главный паровозом, а вы мои вагончики, поехали!

**Упражнение «Паровозик»:**

Ходим по комнате, делая переменные движения руками и приговаривая: «чух – чух - чух» 20- 25 секунд.

Воспитатель: Шарик, а куда мы приехали?

Шарик:

Вы приехали в мой волшебный лес. Посмотрите, какие красивые листочки в моём лесу. Каким цветом листочки?

Дети:

Красные, жёлтые, зелёные.

Шарик:

А у вас есть волшебный ветерок, который может шевелить мои листочки. Посмотрите как я это делаю (показ упражнения).

**Упражнение «Ветерок»:**

Набрать носом воздух и плавно выдыхая его, дуть на листок. Теперь попробуйте вы сделать ветерок, посмотрим у кого листочек дальше улетит.(5-6 раз)

Воспитатель:

Вот какие молодцы, идём, дальше наш путь продолжается. Как у нас топают ножки:

Топ-топ ножки

Прямо по дорожке.

Топ-топ малыши

До чего же хороши.

Ребята, послушайте, кто-то песенку поёт вам (кап, кап, кап). Кто же это? Чья песенка?

Дети: Водичка.

Шарик:

Мы с вами пришли к озеру. Что это на озере плавает? (кораблики) Кораблики плавают спокойно, но вдруг подул ветерок (дуем на кораблики, слежу за правильным выполнением упражнения: вдох через нос и плавный продолжительный выдох через рот). Вот какой сильный ветер все кораблики разогнал, ветер успокоился и стих.

Шарик:

Молодцы, ребятки, со всеми моими заданиями справились. За это я вам подарю волшебные баночки. У баночки есть трубочка, если в неё подуть, то можно увидеть бульки. Вдохнём носиком и дуем в трубочку (5-6 раз).

Вот, ребятки, вы и побывали в моей волшебной стране. Как она называется? Чем нужно дышать, чтобы не болеть? Теперь вы всегда будите дышать правильно. Желаю вам здоровья, до свидания!

**Игра на дыхание "Кораблик"**

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Ход игры: Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку: Ветерок, ветерок, натяни парусок!

 Кораблик гони до Волги-реки.

**Игра на дыхание "Качели".**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ход: Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку.

Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох),

 Качели вниз (выдох),

 Крепче ты, дружок, держись.

Вдох и выдох производится через нос.

**Дидактическая игра «Узнай по запаху»**

Цель: Развивать у детей обоняние.

Ход игры: Каждому из играющих по очереди завязываем глаза и даем понюхать и определить по запаху какие-либо из предметов (лук, чеснок, лимон, сырую картошку, апельсиновую корку, мыло и т.д.).

Руками трогать нельзя. За каждый правильный ответ записывается очко.

Кто наберет больше очков – тот и выигрывает.

**Рассказ воспитателя «Зачем нам нос?»**

И так ребята поговорим о носе. Нос очень важен для нас. Он является и сторожем и печкой. Что значит сторожем? От чего он охраняет? (он охраняет наши легкие от пыли и микробов).

- А как это у него получается? (внутри носика есть волосики, они задерживают пыль, а слизь задерживает микробы)

- А что значит печка? От чего там жарко? (внутри есть лабиринты, там есть маленькие сосудики, по нему течет горячая кровь).

- Даже морозный воздух успевает согреться. Вот почему еще нужно дышать носом, а не ртом.

- А теперь зажмите носик и повторите Мама. Что получилось? (Голос стал нечетким, гнусавым, глухим, неприятным).

- Так для чего значит он нам нужен еще? (чтобы мы красиво разговаривали). Вот видите, он еще помогает красиво разговаривать.

А о чем нам может рассказать наш нос. Сейчас ко мне подойдет Соня. Мы закроем ей глазки и к ее носику поднесем что-нибудь и узнаем, так что же ее нос может нам рассказать? (Нос чувствует апельсин).

- Вот видите, если бы не наш замечательный носик, разве мы могли бы насладиться ароматом душистых цветов, запахом маминых пирогов.

 Но наш носик нам может сообщить и плохое. Он предупреждает нас об опасности. Вы наверное догадались о чем может сообщить нам носик?

(Что пахнет газом, что где-то пожар.)

Вот видите, если бы не наш Носик, мы бы могли отравиться газом.

- А теперь скажите, почему наш носик заболевает? (туда попадают микробы)

- Как наш носик старается освободиться от микробов? (мы чихаем)

Ребята, а что нужно делать, когда мы чихаем?

*(ответы детей: прикрывать нос платочком)*

А для чего это нужно?

*(ответы детей: чтобы микробы не попали на других ребят)*

Ребята, без платочка микробы разлетаются на большое расстояние и заражают здоровых людей. А вот что произойдет, если мы будем прикрываться носовым платком. Все микробы остались на платке и никому не угрожают. Платок является предметом личной гигиены и вот поэтому так важно всегда иметь носовой платок. Важным гигиеническим правилом является ежедневное очищение и мытье носа во время утреннего умывания.

- Ребята, а если появляется насморк, что нужно сделать …(надо пить чай с лимоном, чай с малиной, тепло одеваться, лежать в постели и т.д.)

Ребятки, мы с вами очень много говорили о носе. А теперь давайте вспомним правила гигиены и безопасности носа:

* Нельзя ковырять в носу пальцем и тем более острым предметом.
* Нельзя засовывать посторонние предметы.
* Нельзя пользоваться чужим полотенцем и платочком.

**Чтение художественной литературы**.

 Стихотворение Ю.Прокоповича «Зачем носик малышам?»;

Есть прямые носики,

Есть носики – курносики…

Очень нужен всякий нос,

Раз уж он к лицу прирос,

Жарким летом на лужочке

Носик нюхает цветочки.

На полянке – землянику,

В грядке – спелую клубнику,

В огороде чует нос,

Где чеснок и лук подрос.

В доме, может так случиться,

Носик тоже пригодится:

Он найдет в шкафу варенье,

Где конфеты и печенье,

Где в буфете шоколадки

Или сок в бутылке сладкий…

Апельсины кто принёс?

Всё пронюхает ваш нос!

Даже помнит он, каков

Запах маминых духов.

Нос не должен быть простужен,

Нос здоровым всем нам нужен,

Чтобы сон, когда придёт,

Тихо спать, закрывши рот.

Ещё можно пожелать:

Пальцем в нос не залезать,

День на солнце не сидеть –

Носик может обгореть!

А зимой в большой мороз

Не высовывать свой нос!

Ну, теперь понятно вам,

Зачем носик малышам?

- А еще хочу прочитать вам стихотворение, которое называется «Мой замечательный нос» и написала его Э.Машковская.

Я ничего не знаю

И вдруг мой нос говорит:

Что где-то у кого-то

Что-то сейчас горит

Я ничего не знаю

Это мой Нос доложил:

Кто-то купил апельсины

И вон туда положил

Я ничего не знаю

Я в духоте сижу

Нос говорит “Погуляем”

Очень тебя прошу.

Ходишь с ним и гуляешь

Он говорит со мной

Он говорит «А знаешь?»

Пахнет уже весной!

Приложение №3

3 неделя

**Тема занятия "Мои ушки"**

Программные задачи: Познакомить детей со строением уха. Гигиена слуха. Развитие остроты слуха. Определение направления звука.

Материал: картинка уха, колокольчик или погремушка.

Ход занятия

Воспитатель. - Ребята, посмотрите друг на друга внимательно. Вы видите друг друга?

- А что нам помогает видеть друг друга? (Глаза).

- А что нам помогает друг друга услышать? (Уши).

- Вы все слова слышали? (Ответы детей.)

- Когда вам было хорошо слышно? (Ответы детей.)

- А когда плохо? (Ответы.)

Воспитатель показывает детям картинку уха, рассматривают.

- Уши это орган слуха. С их помощью мы слышим речь, музыку, различные звуки. Ушные раковины, расположенные по бокам головы.

- Давайте рассмотрим ухо друг у друга (дети делятся по парам). Кто-то один, повернитесь к своему товарищу и рассмотрите его ухо. А потом поменяйтесь ролями. Что видно с наружи? (Ответы.) То, что вы сейчас рассматривали, называется ушная раковина. Повторим. (Хоровой повтор.)

- Что еще видите? (Ответы детей. Воспитатель направляет внимание детей на наружный слуховой проход.)

- Чтобы в слуховой проход не проникали пыль и микробы, его стенки выделяют особое вещество, серу. Сера густая, липкая, к ней прилипают пыль и микробы. А потом сера выходит из прохода, и когда мы моем уши, то удаляем её вместе с грязью.

- Вы смогли бы добраться пальчиком до конца прохода? (Нет.) природа сделала так. Чтобы никто не мог туда забраться.

- Ребята, с каким важным органам мы познакомились? (Ухо)

**Дидактическая игра "Угадай, что звучит".**

Педагог показывает детям игрушечный барабан, колокольчик, молоточек, бубен. Называет все эти музыкальные инструменты, просит детей повторить их названия. Когда малыши запоминают названия музыкальных инструментов, педагог предлагает ребятам закрыть глаза и угадать, на каком инструменте она играла. Педагог следит за тем, чтобы дети не только отгадывали инструменты, но и четко произносили их название.

**Дидактическая игра "Повтори, что услышал"**

Цель: Развить слуховую память, внимание.

Ход: Дети поворачиваются спиной к воспитателю. Воспитатель просит детей повторить услышанные слова. Называет одно любое слово ( например, дом, кот, бабочка, ведро, ключ, мороженое, конфета, и т. д.), дети повторяют. Потом воспитатель просит детей закрыть одно ухо рукой, и произносит слова, дети повторяют. Затем предлагает закрыть оба уха, игра продолжается. По окончании игры дети делятся впечатлениями.

**Дидактическая игра "Где звенит?"**

Цель: Развитие слухового сосредоточения, обучение локализации звука в пространстве.

Ход игры: Воспитатель дает одному ребенку колокольчик, а остальным детям предлагает отвернуться и не смотреть, куда спрячется их товарищ. Получивший колокольчик прячется где-либо в групповой комнате или выходит за дверь и звонит. Дети по направлению звука отыскивают товарища. Водящий меняется. Игра повторяется.

**Занятие "Чтобы ушки лучше слышали".**

Цель: Углубить знания детей об органе слуха; формировать гигиенические навыки ухаживать за ушами.

Беседа с детьми. Воспитатель задает вопросы:

Поднимите руки у кого есть уши?

Сколько ушей у человека?

Зачем человеку уши?

Что есть у ухо (ушная раковина, слуховой проход, мочка)

Береги слух!

Уши боятся громких резких звуков, грохочущей музыки.

Кожа внутри уха очень нежная, её легко повредить. Поэтому ни в коем случае нельзя ковырять в ушах острыми предметами.

**Мои уши.**

Защищай уши от ветра.

Не допускай попадания в уши воды.

Не ковыряй в ушах.

Не заталкивай в уши посторонние предметы.

Не кричи громко.

Если в ухе возникла боль, немедленно обратись к врачу.

А сейчас повторите все правила: Дети повторяют.

- Молодцы, ребята! - говорит педагог.

**Физ. минутка Зайка**

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Зайку волк испугал!

Зайка тут же убежал.

**Дидактическая игра «Эхо»**

Цель: научить регулировать громкость голоса.

Ход игры: воспитатель читает детям стихотворение Е. Стеквашовой «Эхо»:

Поселилось в доме эхо

Под чеpдачным потолком,

То зальется звонким смехом,

То гpохочет, словно гpом.

Эхо делает, что хочет,

Жутким голосом поет.

Hет покоя даже ночью,

Запугало весь наpод.

Мы пpогнать его pешили

И полезли на чеpдак,

Оказалось, эхом были

Два пpожоpливых кота.

Hе щадя чужих ушей,

Шла охота на мышей,

И коты, наевшись скоpо,

Дpужно запевали хоpом.

Педагог предлагает детям поиграть – побыть эхом, дети становятся в круг, один из детей громко называет любое слово, стоящий рядом ребенок повторяет, но немного тише, следующий еще тише и т. д. Как только слово совсем замолкает, следующий ребенок называет новое слово и игра продолжается.

**Дидактическая игра «Громко – тихо»**

Цель: научить детей регулировать громкость своего голоса.

Ход игры: «Кошка зовет своего малыша (воспитатель мяукает тихим голосом), котенок не слышит. Давайте поможем кошечке, позовем котенка погромче». Все дети громко мяукают и т. д.

**Беседа с детьми на тему: «Чистота и аккуратность».**

Цель: Воспитывать у детей желание быть всегда чистыми, опрятными. Мыть руки перед едой.

Мальчик в садик приходил

Чистенький и столь опрятный.

Час в саду не проходил,

Как у этого мальчишки:

Майка лезла из штанишек,

После завтрака – футболка

Хуже кожи у свиненка.

На прогулке все как дети,

Ну а этот мальчуган

Лезет он как свин в загоне,

Где грязнее, там и он.

Мама в садик приходила

Не могла сынка узнать.

За сынка она стыдится

Ведь так дальше не годится.

**Советы детям**

* Пользуйтесь мылом
* Намыливайте руки с обеих сторон
* Намыливайте руки между пальцев
* Полощите руки чистой водой
* Вытирайте руки насухо полотенцем
* Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши
* Каждый день мой ноги и руки перед сном
* Обязательно мой руки после: уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте

 Приложение №4

4 неделя

**Мое тело**

Цель: Познакомить детей со своим телом. Учить называть части тела: голова, руки, ноги, живот, спина, и объяснить значение частей тела. Воспитывать интерес к своему телу.

**Организационный момент**

Цель: повысить эмоциональный настрой у детей.

Воспитатель говорит и показывает действия, дети повторяют за ним.

Доброе утро, глазки! Вы проснулись? (Поглаживание век).

Доброе утро, ушки! Вы проснулись? (Растирание мочек ушей пальчиками).

Доброе утро, ручки! Вы проснулись? (Хлопки руками).

Доброе утро, ножки! Вы проснулись? (Потопать ногами).

Доброе утро, солнышко! Я проснулся. (Улыбнуться и протянуть руки к солнышку).

**Дидактическая игра: «Это я»**

Цель:учить называть части тела.

Предварительная работа.

Рассматривание иллюстративного материала об организме человека, плакатов, схем; чтение энциклопедической литературы, загадывание загадок; беседы о строении тела, об организме, о пользе здорового питания; проведение упражнений, дидактических игр.

Ход занятия.Воспитатель.

Высокие, низкие, далекие, близкие,

Гиганты, гномы, малыши,

Слабыши и крепыши,

Блондины, брюнеты, шатены,

И всякие аборигены,

И папы, и мамы, и дети –

Роднее их нет на свете.

Все вроде разные на вид, Но есть у каждого – руки, и ноги, и рот, Два уха, два глаза и нос. Но какими бы мы небыли разными, все равно похожи своим телосложением.

**Упражнение “Покажи на кукле и на себе”.**

Цель: Формирование умения соотносить предмет с его словесным обозначением.

Ход упражнения: Познакомьтесь, это куклы Наташа и Саша. Вот у куклы голова. А где у вас голова? (дети показывают). На голове у куклы волосы (уши). Что это? А где у вас волосы? (дети показывают). Это лицо. Покажите, где у вас лицо. Закройте лицо руками, откройте (дети выполняют). Что у куклы есть на лице? А у вас? Закройте (откройте) глаза, наморщите носик, откройте широко рот, закройте рот. Сейчас мы будем играть, как будто мы умываемся. Я расскажу потешку, а вы показывайте то, о чем говорится в потешке.

Водичка, водичка, умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки горели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Покажите, где у вас щечки, надуйте их, потрите их. Улыбнитесь так, чтобы видны были зубки.

**Физ. минутка**

Воспитатель читает текст, показывает движения по тексту, дети повторяют.

Головами покиваем,

Носиками помотаем,

Потом глазки закрываем,

Теперь глазки открываем.

Щечки сильно раздуваем,

Ротики мы открываем

И зубами постучим,

И немножко помолчим.

**Подвижная игра под музыку “Части тела”**

Воспитатель предлагает детям танцевать под музыку и по его команде показывать руки, ноги, голову, живот.

**Пальчиковая гимнастика**

Воспитатель читает текст, показывает поочередно пальцы на руках, дети повторяют.

Этот пальчик маленький,

Мизинчик удаленький

Безымянный – кольцо носит,

Никогда его не бросит.

Ну а этот – средний, длинный,

Он как раз посередине.

Этот – указательный,

Пальчик замечательный.

Большой палец, хоть не длинный,

Среди братьев самый сильный.

Пальчики не ссорятся,

Вместе дело спорится.

**Рисование ладошками «Смешные человечки»**

Дети рисуют ладошками смешных человечков. (Обмакивают ладошки в краску и ставят на листе бумаги отпечаток).

**Пальчиковая игра «Моя семья»**

Воспитатель: Все люди между собой похожи, и дети и взрослые. Но все мы живём в разных домах и семьях. Наша с вами ладонь это тоже семья из пяти дружных пальчиков. И все они похожи друг на друга. Давайте с ними поиграем в игру «Моя семья».

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик это я –

Вот и вся моя семья!

**Чтение художественной литературы:**

\*\*\*

Большие ноги

Шли по дороге:

То-о-п, то-о-п, то-о-п.

То-о-п, то-о-п, то-о-п.

Маленькие ножки

Бежали по дорожке:

Топ-топ-топ-топ-топ!

Топ-топ-топ-топ-топ!

\*\*\*

Пальчик-мальчик,

Где ты был?

С этим братцем -

В лес ходил.

С этим братцем -

Щи варил.

С этим братцем -

Кашу ел.

С этим братцем -

Песни пел!





