Особое значение для развития личности дошкольника имеет усвоение им представлений о взаимосвязи природы и человека.

Существенную роль в этом направлении играет поисково-познавательная деятельность дошкольников, протекающая в форме экспериментальных действий. В их процессе дети преобразуют объекты с целью выявить их скрытые существенные связи явлениями природы.

Данная работа направлена на развитие поисково-познавательной деятельности детей 3-7 лет и предполагает решение следующих задач:

- формирование у детей диалектического мышления, т.е. способности видеть многообразие мира в системе взаимосвязей и взаимозависимостей;

-развитие собственного познавательного опыта в обобщённом виде с помощью наглядных средств (эталонов, символов, условных заместителей…)

-исследовательская деятельность детей включает в себя мыслительную, моделирующую и преобразующую функцию.

-поддержание у детей инициативы, сообразительности, пытливости, критичности, самостоятельности.

Организация работы идёт по трём взаимосвязанным направлениям, каждое из которых представлено несколькими темами:

1. *ЖИВАЯ ПРИРОДА*

( Характерные особенности сезонов, многообразие живых организмов и др.);

1. *НЕЖИВАЯ ПРИРОДА*

*( Воздух, вода, почва, вес, цвет, свет и др.)*

1. *ЧЕЛОВЕК*

( Функционирование организма; рукотворный мир: материалы и их свойства, преобразование предметов и др.)

Все темы усложняются по содержанию, задачам, способам их реализации(информационные, действенно-мыслительные,

преобразовательные).

Занимательные опыты, эксперименты побуждают детей к самостоятельному поиску причин, способов действий, проявлению творчества.

Дидактический материал обеспечивает развитие двух типов детской активности:

-собственной активности ребёнка, полностью определяемой им самим;

-активность, стимулированная взрослым.

Знания и умения, усвоенные с помощью взрослого, затем становятся достоянием самого ребёнка, т.к. он воспринимает и применяет их как собственные.

Эта экспериментальная форма педагогической работы обеспечивает личностно ориентированное взаимодействие взрослого с ребёнком (вместе, на равных, как партнёры), создаёт особую атмосферу, которая позволит каждому ребёнку реализовать свою познавательную активность.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**

**ПО ОПЫТНО – ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

*М Л А Д Ш А Я Г Р У П П А*

СЕНТЯБРЬ

« Какая вода ? »

Цель: выявить свойства воды: прозрачная, без запаха, льётся, в ней растворяются некоторые вещества, имеет вес.

ОКТЯБРЬ

« Надувание мыльных пузырей «

Цель: научить пускать мыльные пузыри; познакомить с тем, что при попадании воздуха в каплю мыльной воды образуется пузырь.

НОЯБРЬ

« Лёгкий – тяжёлый «

Цель: показать, что предметы бывают лёгкие и тяжёлые. Научить определять вес предметов и группировать предметы по весу ( лёгкие- тяжёлые).

ДЕКАБРЬ

«Наши помощники«

Цель: познакомить с органами чувств и их назначением ( глаза – смотреть, уши – слышать, нос – определять запах, язык – определять вкус, пальцы – определять форму, структуру поверхности ), с охраной органов чувств.

ЯНВАРЬ

« Изготовление цветных льдинок «

Цель: познакомить с тем, что вода замерзает на холоде, что в ней растворяется краска.

ФЕВРАЛЬ

« Бумага, её качества и свойства «

Цель: научить узнавать вещи, сделанные из бумаги, определять её качества (цвет, белизна, гладкость, степень прочности, толщина) и свойства ( мнётся, рвётся, режется ).

МАРТ

« Древесина, её качества и свойства «

Цель: научить узнавать вещи, изготовленные из древесины; определять её качества ( твёрдость, структура поверхности – гладкая, шершавая; степень прочности; толщина) и свойства (режется, не бьётся, не тонет в воде).

АПРЕЛЬ

« Ткань, её качества и свойства «

Цель: научить узнавать вещи из ткани, определять её качества (толщина, структура поверхности, степень прочности, мягкость) и свойства (мнётся, режется, рвётся, намокает).

МАЙ

« Глина, её качества и свойства «

Цель: научить узнавать вещи из глины, определять её качества (мягкость, пластичность, степень прочности) и свойства (мнётся, бьётся, размок

*С Р Е Д Н Я Я Г Р У П П А*

СЕНТЯБРЬ

« У кого какие детки?»

Цель: выделить общее в строении семян (наличие ядрышка). Побудить к называнию частей строения семян: ядрышко, оболочка.

ОКТЯБРЬ

«Что любят растения?»

Цель: установить зависимость роста и состояния растений от ухода за ними.

НОЯБРЬ

«Поиск воздуха . Что в пакете?»

Цель: обнаружить воздух. Выявить свойства воздуха: невидим, без запаха, не имеет формы, сравнить свойства воды и воздуха (воздух легче воды).

ДЕКАБРЬ

«Нужен ли зимой растениям снег?»

Цель: подтвердить необходимость некоторых изменений в природе.

ЯНВАРЬ

«Мы - фокусники»

Цель: выяснить способность магнита притягивать некоторые предметы. Выделить предметы, взаимодействующие с магнитом.

ФЕВРАЛЬ

«Стекло, его качества и свойства»

Цель: узнавать предметы, сделанные из стекла; определять его качества(структура поверхности, толщина, прозрачность) и свойства ( хрупкость, теплопроводность).

МАРТ

«Металл, его качества и свойства»

Цель: узнавать предметы из металла, определять его качественные характеристики (структура поверхности, цвет) и свойства (теплопроводность, металлический блеск).

АПРЕЛЬ

«Резина, её качества и свойства»

Цель: узнавать вещи, изготовленные из резины, определять её качества( структура поверхности, толщина) и свойства (плотность, упругость, эластичность).

МАЙ

«Пластмасса, её качества и свойства»

Цель: узнавать вещи из пластмассы, определять её качества( структура поверхности, толщина, цвет ) и свойства ( плотность, гибкость, теплопроводность).

*С Т А Р Ш А Я Г Р У П П А*

СЕНТЯБРЬ

«Может ли растение дышать?»

Цель: выявить потребность растения в воздухе, дыхании. Понять, как происходит процесс дыхания у растений. Определить, что все части растения участвуют в дыхании.

«Почему цветы осенью вянут?»

Цель: выделить благоприятные условия для роста и развития растений. Установить зависимость роста растений от температуры поступаемой влаги.

ОКТЯБРЬ

«Водяная мельница»

Цель: познакомить детей с силой воды.

«Какие свойства воды?»

Цель: сравнить свойства воды, льда, снега, выявить особенности их взаимодействия.

НОЯБРЬ

«Притягиваются – не притягиваются»

Цель: найти предметы, взаимодействующие с магнитом; определить материалы, не притягивающиеся к магниту.

«Два магнита»

Цель: выявить особенность взаимодействия двух магнитов: притяжение и отталкивания.

ДЕКАБРЬ

«Твёрдые – жидкие»

Цель: понять изменение агрегатного состояния вещества в зависимости от тепла.

«Чудо – причёска»

Цель: познакомить с проявлением статического электричества и возможностью снятия его с предметов.

ЯНВАРЬ

«Уличные тени»

Цель: понять, как образуется тень, её зависимость от источника света и предмета, их взаиморасположение.

«Солнечные «зайчики»»

Цель: понять, что отражение возникает на гладких блестящих поверхностях, и не только при свете; научить пускать солнечных «зайчиков»( отражать свет зеркалом).

ФЕВРАЛЬ

«Почему всё падает на землю?»

Цель: понять, что Земля обладает силой притяжения.

«Тёмный космос»

Цель: Узнать на опыте, почему в космосе темно.

МАРТ

«Как устроены наши уши»

Цель: познакомить со строением уха. Его роль в ориентировке в пространстве.

«Как устроены наши глаза»

Цель: познакомить со строением глаза. Как можно положительно и отрицательно влиять на глаза.

АПРЕЛЬ

«Родственники стекла»

Цель: узнать предметы, изготовленные из стекла, фаянса, фарфора. Сравнить их качественные характеристики и свойства.

«Мир бумаги»

Цель: познакомить с различными видами бумаги ( салфеточная, писчая, обёрточная, чертёжная), сравнить их качественные характеристики и свойства.

МАЙ

«Мир ткани»

Цель: узнать различные виды тканей, сравнить их качества и свойства; понять, что свойства материала обусловливают способ его употребления.

«Построим город из песка»

Цель: участвовать в коллективном преобразовании, проявлять умение видеть возможности преобразования, доводить работу до логического конца.

**ФОРМИРОВАНИЕ ВЗГЛЯДОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Программа предусматривает осуществление образовательной работы в разных формах:

- на специально организуемых и познавательных занятиях;

- на комплексных занятиях;

- на занятиях по любым другим видам деятельности;

- в играх ( сюжетно- ролевых, подвижных, дидактических и др.);

- на прогулках;

- в свободной самостоятельной деятельности в течении дня;

- в виде своеобразных домашних заданий, даваемых как детям, так и их родителям.

Формирование сознательного отношения к своему здоровью у дошкольников должно осуществляться на основе теории развития понятий. Их надо формировать, т.е. подходить с разных сторон, вовлекать детей в активный познавательный процесс, многократно в течении года возвращаться к одному и тому же понятию и каждый раз рассматривать его под разными углами зрения. Воспитатель должен постоянно держать в памяти все сложные понятия и ежедневно малыми дозами наращивать их в самых разнообразных видах деятельности.

Работу по формированию здоровьесберегающих понятий необходимо начинать с первого года жизни, когда сведения о мире усваиваются самым экономичным способом- путём запечатления. В дальнейшем эти знания станут фундаментом будущих понятий, будут непрерывно дополняться, усложняться и развиваться по мере того, как ребёнок переходит из одной возрастной группы в другую.

Благодаря присущему детям наглядно- образному мышлению они не способны усваивать знания в словесной форме, в виде готовых обобщений. В основе процесса познания законов природы лежат многочисленные наблюдения и эксперименты, которые позволяют детям, используя преимущества наглядно- образного мышления, самостоятельно улавливать общие закономерности процессов, происходящих в организме, и понимать биологический смысл гигиенических и здоровьесберегающих процедур.

Помимо форм обучения, следует практиковать решение логических и экологических задач, конкурсы, создавать проблемные ситуации, а также использовать другие формы работы, которые соответствуют возрастным особенностям ребёнка и способствуют развитию его познавательных способностей.

На занятиях решаются только основные вопросы; основная масса сведений сообщается детям в форме обычного разговора знающего взрослого с интересующимся малышом, как это делают родители в обыденной жизни, а также в ходе принципа «делай, как я».

Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись исподволь, легко и незаметно, ненавязчиво, без обязательности, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны как взрослого, так и ребёнка.

Знания должны даваться детям малыми дозами.

Большую роль в формировании сознания общей направленности личности играет практическая деятельность ребёнка по реализации принципов здорового образа жизни.

**МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ**

**В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ:**

*2- МЛАДШАЯ ГРУППА*

- запечатлевать людей, совершающих гигиенические процедуры;

- совершать гигиенические процедуры ( уход взрослых за детьми);

- реализовывать потребности в движении, закаливании и чистоте;

- самостоятельно совершать некоторые гигиенические и закаливающие процедуры рядом со взрослыми;

- начать осваивать элементарное экспериментирование;

- играть со взрослыми;

- играть с другими детьми;

- начать организовывать простейшие сюжетно-ролевые игры.

**МОТИВАЦИЯ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ:**

- на собственном опыте испытать ухудшение самочувствия при заболевании и запомнить это состояние;

- понять смысл слова «болезнь»;

- впервые узнать, что к болезни может привести нарушение поведения;

- осознать смысл слова «нельзя»;

- положительно относиться к людям медицинской профессии, не бояться врачей и медсестёр, и понимать, что они помогают выздоровить.

- начать в играх лечить своих родственников и кукол;

- начать знакомиться с правилами поведения на улице, во дворе, в общественных местах.

*СРЕДНЯЯ ГРУППА*

**МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ:**

(наблюдение, экспериментирование, труд)

- знакомиться со строением человеческого тела путём наблюдений;

- совершать гигиенические процедуры самостоятельно и при участии взрослых;

- реализовывать заложенные природой потребности в движении, закаливании и чистоте;

- накопить личный опыт об отрицательных последствиях некоторых своих действий;

- начать руководствоваться этим опытом в обыденной жизни;

- спрашивать у взрослых совета, не является ли опасным то или иное действие;

- осуществлять естественно - научное наблюдение и экспериментирование в его самой простой форме;

(игра):

- играть со взрослыми и друг с другом;

- играть в дидактические и сюжетно- ролевые игры;

- в играх с куклами формировать у своих «детей» гигиенические навыки: мыть им лицо и руки, стирать одежду;

(работа с книгой)

- знакомиться по художественной литературе с вопросами гигиены человека и животных;

- к концу года начать знакомиться со сказками, мифами и легендами народов мира, в которых отражены вопросы сохранения здоровья, закаливания, лечения людей;

- составлять простой рассказ на тему сохранения здоровья человека.

**МОТИВАЦИЯ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ:**

(болезни, причины их возникновения):

- начать получать элементарные сведения о наиболее распространённых заболеваниях, о мерах их предупреждения;

- понимать смысл слова «простудился»;

- знать простейшие признаки простуды ( болит голова и горло, поднимается температура);

- запомнить, что в холодное время года простудные заболевания возникают чаще, чем в тёплое;

- узнать, что при попадании грязи в животике могут «завестись червячки»;

(сохранение здоровья):

- понимать, как одеваться в разные сезоны года и при различной погоде;

- осознав вред микробов и «червячков», мыть овощи и фрукты перед едой;

- самостоятельно вовремя ложиться спать;

- положительно относиться к занятиям физкультурой;

- выполнять правила поведения на улице, во дворе, в общественных местах под контролем взрослых.

*СТАРШАЯ ГРУППА*

**МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ:**

(наблюдение):

- целенаправленно знакомиться со строением человека под руководством взрослых;

- осваивать метод самонаблюдения;

- экскурсии в медицинский кабинет в детском саду;

(экспериментирование):

- при выполнении экспериментов начать самостоятельно соблюдать правила безопасности;

- осваивать простейшие меры первой помощи в свободной деятельности и на специально организованных занятиях;

( труд):

- совершать гигиенические процедуры самостоятельно и при участии взрослых;

- реализовывать заложенные природой потребности в движении, закаливании и чистоте;

- убирать своё рабочее место;

- освоить простейшие меры первой помощи;

(работа с книгой):

- рассматривать рисунки и фотографии в художественной и специализированной литературе;

- знакомиться по художественной литературе с вопросами гигиены, сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни;

(игра):

- по собственной инициативе организовывать сюжетно- ролевые игры на медицинскую тематику;

- шире использовать дидактические, настольно- печатные и подвижные игры;

(другие методы):

- продолжать запечатлевать события, связанные с сохранением здоровья человека;

- составлять интересные рассказы о сохранении здоровья и лечении;

- рисовать и лепить человека, соблюдая пропорции частей тела и передавая несложные движения.

**МОТИВАЦИЯ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ:**

(болезни, причины их возникновения)

- начать дифференцировать понятия «здоровье» и «болезнь»;

- знать названия некоторых болезней, их признаки и причины возникновения;

- узнать, что причиной заболевания может послужить плохое отношение людей друг к другу;

- понимать ,зачем нужны врачи;

- положительно относиться к представителям этой профессии;

- уметь заметить человека, заболевшего или оказавшегося в беде; стараться помочь ему самостоятельно или пригласить для этого взрослого;

(сохранение здоровья):

- понять, что своё здоровье надо беречь самому;

- связывать состояние здоровья с поведением и соблюдением гигиенических мероприятий;

- иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья;

- начинать самостоятельно соблюдать правила безопасности в быту, в процессе труда, во время занятий и выполнять их под контролем взрослого;

- осознать полезное влияние на здоровье физических упражнений и закаливания;

- проводить только те наблюдения и эксперименты, которые не наносят вреда человеку;

- знать правила поведения на улице, во дворе, в общественных местах, стараться их соблюдать.

*ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА*

**МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ:**

(наблюдение):

- продолжать целенаправленно знакомиться со строением человека под руководством взрослых;

- овладеть методом самонаблюдения на доступном для ребёнка уровне;

- совершать экскурсии в медицинский кабинет детского сада;

(экспериментирование)

- использовать навыки для изучения строения человека (зубы, язык, нос, глаза, руки, ноги, сердце и др.);

- уметь предсказать результаты эксперимента;

- уметь делать выводы из полученных данных;

- воспринимать рекомендации товарищей и взрослых, критически их осмысливать;

- уметь делать заключения о скрытых свойствах объектов наблюдения;

(труд)

- с удовольствием совершать гигиенические процедуры самостоятельно и при участии взрослых;

- реализовывать заложенные природой потребности в движении, закаливании и чистоте;

- самостоятельно убирать своё рабочее место;

- поддерживать чистоту в групповой комнате и на участке;

- стирать небольшие вещи и одежду кукол;

- освоить простейшие меры первой помощи;

(моделирование)

- моделировать отдельные ситуации, имеющие как позитивную направленность(как надо делать), так и негативную( как не надо делать);

(игра)

- систематически организовывать разнообразные сюжетно- ролевые игры на медицинскую и педагогическую тематику, постоянно усложняя их содержание;

- широко использовать дидактические, настольно- печатные и подвижные игры;

(работа с книгой)

- с помощью фотографий более глубоко знакомить с внешним и внутренним строением человека;

- систематически читать художественные произведения, направленные на развитие познавательной сферы и формирование взглядов на здоровый образ жизни;

(другие методы)

- систематически решать логические задачи;

- рисовать человека по представлению, с натуры и фотографий;

- передавать в рисунке расовые и национальные особенности людей;

- из геометрических форм составлять изображения, по типу мозаики;

**МОТИВАЦИЯ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ:**

(болезни, их предупреждения)

- запомнить названия некоторых распространённых заболеваний и понимать причины их возникновения;

- различать ядовитые растения и грибы, запомнить, что их нельзя трогать руками и есть

- знать несколько признаков отравления;

- убедиться, что в обыденной жизни животные бывают мирными и агрессивными;

- уметь оказать простейшую первую медицинскую помощь себе и товарищам;

- знать о возможности получения травм при использовании бытовой техники, электроприборами, острыми и режущими предметами;

- постоянно помнить о таком источнике опасности, как автомашины и другая дорожная техника;

(сохранение здоровья)

- начать сознательно заботиться о своём здоровье;

- усвоить, что для нормальной жизнедеятельности человеку нужен комплекс условий;

- узнать значение крови ,связывать её потерю с угрозой для жизни;

- иметь общие представления о полноценном питании и о том, что человеку нужны разные виды пищи;

- самостоятельно соблюдать установленный режим дня;

- с удовольствием осуществлять закаливающие процедуры;

- быть внимательным на улице;

(соблюдение правил безопасности)

- при работе соблюдать правила безопасности;

- следить, чтобы их выполняли другие;

- учить предвидеть отрицательные последствия незнакомых действий, выполняемых впервые;

- при проведении экспериментов, прогнозировать поведение живых и неживых объектов, а также реакцию человека на экспериментальное воздействие;

- усвоить правила общения со знакомыми и незнакомыми животными;

- вести себя спокойно на физкультурных занятиях;

- избегать ситуаций, предрасполагающих к травматизму;

- знать и соблюдать правила поведения во дворе, на улице и дорогах;

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ**

**ПО ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЮ**

При проведении занятий необходимо:

- стараться показать детям привлекательность чёткого начала занятия;

- стремиться к тому, чтобы на это уходило меньше времени;

- начинать занятие энергично; оно должно проходить так, чтобы каждый ребёнок от начала до конца был занят делом;

- помнить: паузы, медлительность, безделье – ухудшают дисциплину;

- увлекать детей интересным содержанием материала, умственным напряжением; контролируйте темп занятия;

- давать детям возможность почувствовать свою причастность к открытиям;

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЮ**

При проведении занятий нужно помнить:

- при постановке экспериментов, проведении обследования и самообследования ни в коем случае нельзя делать выводы о моральных или физических качествах ребёнка;

- не следует перегружать детей негативной информацией. Поскольку дети отличаются повышенной восприимчивостью и внушаемостью, у них легко могут развиться невротические состояния, последствия которых будут проявляться даже во взрослой жизни;

- все проводимые наблюдения и эксперименты должны быть абсолютно безопасными и безвредными. Недопустимы действия, могущие повлечь за собой нарушения физического или психического здоровья ребёнка;

- при организации работы с детьми педагог должен быть предельно корректен и тактичен;

- педагог не имеет права заставлять ребёнка производить действия, которые тому неприятны или кажутся неприемлемыми, независимо от причин, вызвавших это неприятие;

- полученные в ходе обследования результаты должны быть безымянными, неассоциированными с конкретными объектами наблюдения;

- чтобы у детей сформировался устойчивый интерес к приобретению знаний, чтобы получаемые знания были осознанными и понятными, наблюдения и эксперименты должны проводиться планомерно, целенаправленно и систематически.

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ**

**ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

«Почти всё, что попадает в память ребёнка в первые 8 лет его жизни, там так и остаётся. После 8 лет ребёнок усваивает новую информацию медленно и с большим трудом»

«Маленькие дети испытывают безграничную жажду знаний, и надо очень постараться, чтобы отбить у них всякое желание получать информацию»

«Обучение- это величайшее приключение в жизни. Это самая интересная, неизбежная, важнейшая и развивающая игра на свете».

«Существует непреложный закон, о котором постоянно следует помнить. Если вам и вашему ребёнку неинтересно, прекратите занятия. Видимо, вы делаете что-то неправильно».

«Не следует думать, что маленькие дети должны лишь есть да играть. Вы можете научить их абсолютно всему; можете честно и непредвзято излагать им любые факты, которые являются основой знаний».

«…Они благодаря нам часто заучивают то, что совсем недостойно запоминания».

«Никогда не давайте ребёнку сведений, которые, как вы полагаете, верны. Потрудитесь их вначале проверить».

«Знания- это самый драгоценный подарок, который вы можете сделать своему ребёнку. Так снабжайте его знаниями так же, как вы снабжаете его пищей».

«Никогда не подвергайте своего ребёнка ненужным испытаниям сами и не позволяйте этого делать никому другому».

**«РАСТЕНИЯ – ЛЕКАРИ»**

Цель:

- познакомить детей с комнатными растениями- лекарями (каланхоэ, алоэ, герань душистая);

- учить детей различать данные растения по внешнему виду

- совершенствовать навыки ухода за растениями;

- учить детей запоминать, какую пользу приносят растения людям;

- активизировать словарь детей.

Наглядный материал и оборудование:

Комнатные растения, изображения цветов, карточки- схемы.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вос-ль: Ребята, вы знаете много комнатных растений, которые есть в нашей группе. Но у нас в группе есть растения, которые лечат людей. Их называют лекарственными растениями. А может быть, вы их знаете? У меня есть подсказки, но они все рассыпались. Давайте соберём части подсказок и увидим, что это за растение.

Проводится дидактическая игра «Собери части растения». Картинки разрезаны на 6-8 частей. Должны получиться изображения алоэ, герани, каланхоэ.

Вос-ль: Молодцы, вы правильно собрали изображения цветов, а теперь попробуйте по ним найти эти растения в уголке природы.

Поставьте, пожалуйста, эти растения на стол. Молодцы!

Вот эти растения и называются - растения- лекари. А кто такие лекари? Правильно, это те растения, которые лечат людей. Значит, и наши растения могут лечить. Как же они могут это делать?

Давайте рассмотрим алоэ. Что вы можете про него сказать? Какой у него стебель? Как расположены листья?

Ещё это растение называют столетник. Как вы думаете – почему?

(Ответы детей)

На самом деле это название дано столетнику за то, что он очень редко цветёт, если живёт дома, - раз в сто лет.

А как вы думаете, как нужно поливать алоэ?

(Ответы детей)

Вос-ль: Да, алоэ надо поливать умеренно, и не ставить под прямые солнечные лучи.

А теперь я вам расскажу о лечебных свойствах алоэ. Осторожно отломим лист алоэ и увидим сок. Он очень горький, но это и есть самое лечебное в алоэ. Если вы пораните ногу, надо привязать к ране кусочек листика – боль пройдёт и рана быстро заживёт.

А вот другое растение, его называют каланхоэ. Чем оно похоже на алоэ? Правильно, у него тоже мясистые листья и древовидный стебель. А чем они отличаются? У каланхоэ листья без колючек и форма совсем другая. Цветёт каланхое очень часто, цветки бывают белые, розовые, жёлтые, красные. Уход заключается в умеренном поливе и прятать от прямых солнечных лучей. Алоэ и каланхое родом из Америки.

Вос-ль: Дети, а как же помогает каланхоэ людям? Давайте осторожно надломим листик. В листьях тоже находится лечебный сок, но его можно закапывать в нос при насморке.

Вос-ль: Ребята, у нас осталось ещё одно интересное растение и называется оно – герань душистая. Посмотрите, какие красивые у герани листочки: они все ажурные, светло-зелёного цвета. Его листья очень приятно пахнут лимоном. Оказывается, если листочек герани немного помять, аккуратно положить в больное ухо, то ухо перестаёт болеть.

Но есть ещё отрицательное свойство герани: его нельзя ставить в спальне т.к. растение выделяет вещества, которые могут вызвать головную боль.

Вос-ль: Дети, вам понравилось наше занятие? Что нового вы сегодня узнали о комнатных растениях?

Ответы детей.

Вос-ль: Вот, видите, ребята, какую пользу могут принести растения-лекари. Запомните их, и если что случится, иногда можно обойтись и без лекарств.

**«РАСТЕНИЯ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ»**

Цель:

- закрепить знания о лекарственных растениях;

- различать лекарственные растения по цвету, внешнему виду;

- расширять знания о лекарственных растениях, их лечебных свойствах;

- активизировать активный словарь детей;

Наглядный материал и оборудование:

Разнообразные иллюстрации, живые цветы, гербарий цветов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вос-ль: Ребята, сегодня я расскажу вам сказку:

«Иду я по чисто полю. А в чистом поле растёт одолень -трава. Одолень -трава, одолей ты злых духов: лихо бы они на нас не думали, скверно не мыслили; отгони ты, чародей, ябедника».

Так говорили в древности русские люди, отправляясь в дальний путь. А вы знаете, что такое одолень -трава?

Вос-ль показывает иллюстрации белой кувшинки.

Вос-ль: Оказывается, белую кувшинку на Руси называли одолень-травой. Растёт в водоёмах, на берегу озёр, на болоте, в реке. Посмотрите: у кувшинки очень широкие листья, как будто восковые - они плавают на поверхности и не тонут. Давным – давно люди верили, что кувшинка спасает от разных напастей. Напасти бывают разные: то простуда, то рана, то ушиб. Вот тут к нам на помощь и спешат наши верные друзья – растения.

Отгадайте загадку:

На поляне за ручьями

Солнце с белыми лучами.

В серединке – жёлтый глаз

Смотрит ласково на нас!

И. Гурина

Вос-ль: Правильно, это ромашка, молодцы. Найдите её на картинках.

(Дети находят фотографии ромашки)

Ромашка – лекарственное растение. Отваром ромашки можно поласкать горло, лечит ангину. Растёт ромашка на солнечных местах.

Послушайте стихотворение про ромашку:

Нарядные платьица,

Жёлтые брошки,

Ни пятнышка нет на красивой одёжке.

Такие весёлые эти ромашки –

Вот – вот заиграют,

Как дети, в пятнашки.

Е. Серова

Вос-ль: Дети, а вот ещё загадка про цветок:

Есть один такой цветок:

Не вплетёшь его в венок.

На него подуй слегка,

Был цветок – и нет цветка.

Вос-ль: Правильно, это одуванчик. Что вы знаете об этом цветке?

Ответы детей.

Вос-ль: Одуванчик – тоже лекарственное растение. Его заваривают для улучшения аппетита, лечат зубную боль. Из цветков одуванчика варят очень вкусное варенье.

Дети, а какое растение лечит ваши разбитые коленки?

( Ответы детей).

Вос-ль: Конечно, это подорожник! Кто из вас знает, почему он так называется? ( Ответы детей).

Действительно, подорожник растёт вдоль дорог. Его ещё называют лесным путешественником. Он как будто шагает вместе с нами вдоль дорог и лесных тропинок. Мы его топчем, а он не исчезает.

Дети, найдите фотографии подорожника.Посмотрите, какие у него упругие листья, с прочными прожилками. У подорожника крепкие корни, поэтому он не боится вытаптывания, а другие растения от этого страдают. Про подорожник говорят. Что он мал, да с хитринкой: летом солнце печёт, а под его листьями влага сохраняется. Растению только это и надо: когда влаги будет много, то подорожник приподнимает свои листочки, и она испариться.

Вос-ль: Ребята, растения – наши самые старые, самые верные и самые беззащитные друзья. Растения очень полезны для людей. Чем больше растений, тем чище воздух.

Дети, назовите ещё лечебные растения, которые вы видите на картинках.( Ответы детей).

Вос-ль: Правильно, это лук. Про него говорят, что он от семи недуг. Вдохните запах лука. Правда, приятный. В луке много витаминов, которые убивают микробов.

А какое растение тоже убивает микробов?( ответы детей).

Вос-ль: Правильно, это чеснок. Запах чеснока тоже убивает микробов, но ещё лечит зубную боль.

Дети, а сейчас мы с вами поиграем в игру «Узнай по запаху». Вы должны по запаху узнать лекарственные растения.

Детям предлагаются: смородина, малина, ромашка, мята, чеснок, лук, укроп и др.).

Вос-ль: Молодцы, все хорошо справились с заданием!

А теперь мы заварим чай из душистых листьев смородины, мяты, малины, ромашки. Дадим ему настояться. Вот наш лечебный чай и готов!(Угощайтесь на здоровье!

( Дети пьют витаминный чай).

**ПОСАДКА ЛУКА**

Цель: Познакомить детей со способами посадки лука в землю и воду, дать представление о процессе подготовки луковиц и почвы к посадке.

Материал и оборудование: горшочки для рассады, земля, луковицы, лейки с водой.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вос-ль: Ребята, посмотрите, что я вам принесла.

Дети рассматривают луковицы, берут в руки.

Вос-ль: Дети, а могут ли эти луковицы стать с зелёными пёрышками? Что для этого нужно сделать?

(Ответы детей).

Вос-ль: Правильно, мы посадим лук, и через несколько дней появятся первые зелёные росточки – пёрышки. А кто знает , как надо сажать лук?

(Ответы детей).

Вос-ль: Я предлагаю вам посадить часть луковиц в землю, а другую часть – в воду.

(Дети самостоятельно набирают землю в горшочки для рассады, наполняют баночки водой)

Вос-ль: Дети, скажите, а как правильно посадить луковички? Где будут расти пёрышки, а где корешки?

(Дети рассматривают луковицы, высказывают свои предположения).

Вос-ль: Чтобы посадить лук правильно, а не вниз головой, нужно внимательно рассмотреть луковицы, найти у неё донце, где видны корешки, и посадить в землю корешками вниз.

( Дети определяют, где у лука корешки, сажают лук в горшочки с землёй и прозрачные пластиковые стаканчики с водой. Воспитатель наблюдает, даёт советы, в конце занятия предлагает поставить посаженный лук на светлый подоконник

В последующие дни дети наблюдают за ростом лука, делают выводы о том, что корни и пёрышки лука, растущие в земле и в воде, развиваются с одинаковой быстротой.

Дети узнали много нового, принимая активное участие в интересном деле -сами сажали лук, а затем с нетерпением ждали, когда появятся первые всходы, выглянут зелёные пёрышки лука.

Дети с удовольствием ухаживали за своими «грядками»: поливали, рыхлили землю и в результате получили ценную витаминную добавку к обеду! Очень вкусную и очень полезную!

Воспитатель рассказал детям о пользе лука, о блюдах, в которых используется лук.

**БЕСЕДА НА ТЕМУ**

*«СЪЕДОБНЫЕ И НЕСЪЕДОБНЫЕ*

*ГРИБЫ»*

Цель: Познакомить детей со съедобными и несъедобными грибами. Научить детей различать грибы по внешнему виду.

Материал: иллюстрации съедобных и несъедобных грибов, макеты грибов.

ХОД БЕСЕДЫ

Загадать детям загадки.

Маленький, удаленький

Сквозь землю прошёл,

Красную шапочку нашёл. (Гриб)

Посмотрите-ка, ребята:

Тут – лисички, там – опята,

Ну, а это на полянке

Ядовитые …(поганки)

Что? Поганки? Неужели?

Но поганки захотели

Стать полезными грибами

И пришли на кухню сами,

И сказали:»Как хотите,

Хоть зажарьте, хоть сварите.

Обожаем поваров!

Ненавидим …(докторов)».

Воспитатель предлагает детям вспомнить и рассказать, как они собирали грибы в лесу. С кем они ходили в лес? Кто им объяснял, какие грибы можно собирать, а какие нет?

(Ответы детей).

Воспитатель спрашивает детей о том, кто покупал с родителями грибы в магазине? Как называются эти грибы? Как их нужно выбирать?

(Ответы детей).

Воспитатель спрашивает детей о том, кто из них знает, как лучше всего сохранять грибы на зиму?

(Ответы детей).

Вос-ль: Сейчас я проверю, знаете ли вы грибы,

Растут в лесу сестрички, рыжие…(лисички).

Я в красной шапочке расту под стройною осиною.

Меня узнаешь за версту,

Зовусь я…(подосиновик).

Эти взрослые ребята на пеньке растут в лесу,

Называют их…(опята).

Средь молодых сосёнок

В блестящей тёмной шапочке

Растёт грибок…(маслёнок).

Люблю я в разных шапках быть,

То в желтой, то в зеленоватой,

То в красной или в сероватой.

Собирай, не мешкай, это…(сыроежка).

Серенькие шапки, рябенькие ножки.

Под берёзой растут.

Как их зовут? (подберёзовики).

На толстой белой ножке коричневая шапка.

Наверняка любой грибник найти мечтает…(боровик).

Предложить детям рассмотреть съедобные грибы: внешний вид, характерные особенности, название.

Спросить детей о том, как они называются? Какие из них они видели в лесу? Может быть собирали вместе с родителями?

Предложить детям рассмотреть несъедобные грибы: внешний вид, характерные особенности, названия.

Возле леса на опушке,

Украшая тёмный бор,

Вырос пёстрый, как Петрушка,

Ядовитый…(мухомор).

Сорвал красивый гриб в лесу,

Любуюсь на его красу:

Он на белой ножке,

На шляпке белые горошки…

А люди говорят,

Что в нём опасный яд. (Мухомор).

Грибы эти вовсе не надо искать.

А если увидим, не стоит их брать.

Почти что на каждой полянке

Растут противные…(поганки).

У него невзрачный вид,

Воланчик на ножке его не украсил.

Ты не трогай этот гриб.

Учти - он очень ядовит!

Смотри, не бери его с полянки!

Его называют…(бледной поганкой).

Вос-ль: Какие вы молодцы, все загадки отгадали!

Обязательно следует обратить внимание детей на то, что незнакомые и несъедобные грибы не собирают, но и не топчут, не сбивают ногами. Они нужны лесу. Если гриб оказался червивым, разломай его шляпку на несколько частей и разбросай в разные стороны. Его споры прорастут на новом месте, будет больше грибов. Главное – не нарушать места, где растут грибы.

Дидактическая игра «Съедобный грибок положи в кузовок»

Цель игры: закрепить знания детей о грибах.

В конце беседы рассказать детям, из каких грибов можно сварить вкусный суп, какие можно пожарить, а какие посолить на зиму. Предложить детям вспомнить, какие ещё блюда из грибов они знают, какие особенно любят?

**БЕСЕДА**

«ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ - СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА»

Цель: развивать познавательную активность детей в процессе формирования представлений о лекарственных растениях;

О правилах их сбора, хранения и применения;

Развивать экологическое мышление в процессе исследовательской деятельности, творческое воображение.

Материал: иллюстрации с изображением лекарственных растений: одуванчик, крапива, подорожник, тысячелистник, валериана, ромашка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Воспитатель предлагает отправиться в царство растений, загадывает загадки, отгадав которые, дети узнают, какие это растения:

Ах, не трогайте меня,

Обожгу и без огня.

(Крапива).

Рос шар бел, дунул ветер –

Шар улетел.

(Одуванчик).

Я шарик пушистый,

Белею в поле чистом,

А дунул ветерок,

Остался стебелёк.

(Одуванчик).

Стоит в саду кудряшка –

Белая рубашка,

Сердечко золотое.

Что это такое?

(Ромашка).

Нарядные платьица,

Желтые брошки,

Ни пятнышка нет

На красивой одёжке.

(Ромашка).

Каждый лист мой любит тропки

У обочины дорог.

Он однажды людям добрым

Раны вылечить помог.

(Подорожник).

Вос-ль: Дети, а как называются эти растения? Для чего они нужны человеку? Давайте побольше узнаем о лекарственных растениях.

Издавна люди заметили, что больные животные уходят, чтобы найти какую-то травку, съев которую, они выздоравливали. Так и человек стал искать помощи у разных растений.

Посмотрите на это растение (иллюстрация). Его можно встретить на лугах и лесных опушках, и называется оно – тысячелистник. Посмотрите на его листья. Подумайте, почему он так называется.

(Каждый лист состоит из множества крохотных листиков, и у каждого листика – ажурные края).

Тысячелистник – лекарственное растение. Его используют для остановки кровотечения, для улучшения аппетита.

Вос-ль: Кто из вас знает, как называется это растение (иллюстрация). Почему оно так называется? Это подорожник, он растёт вдоль дорог. Листья его упругие, с прочными прожилками, густой пучок корней, который надёжно укрепляется в почве, стебелёк с соцветием. Они тоже жёсткие и упругие. Вот и не боится подорожник вытаптывания, от которого страдают другие растения. Подорожник – великий путешественник. Приклеившись к ногам людей, он без труда перебирается в другие места. Подорожник называют зелёным бинтом. Если разобьёшь коленку, сорви лист подорожника, очисти его от пыли, затем немного поцарапай поверхность листа, чтобы выделился сок, и приложи его к ране.

Вос-ль: Дети, а о каком растении говорят, что оно жжёт?

Правильно, это крапива (иллюстрация). Но кто из вас знает, почему же всё-таки крапива обжигает?

На листьях и стеблях растения имеются особые волоски. Каждый волосок – как игла крошечного шприца. Внутри волосков – едкая жидкость. Дотронулся – получай уколы. Листья крапивы богаты разными полезными солями и витаминами. Из крапивы готовят вкусные щи, крапивное пюре с яйцом, можно даже заквашивать крапиву, как капусту. В ней содержатся вещества, убивающие микробы, она хорошо останавливает кровь. А ещё она укрепляет волосы. Из крапивы делают бумагу и мешковину. В стеблях этого растения очень прочные волокна.

Все эти лекарственные растения и многие другие произрастают во многих районах нашего края.

Есть много трав полезных

На земле страны родной.

Могут справиться с болезнью

Ромашка, мята, крапива,

Подорожник, ландыш, зверобой…

Вос-ль: Дети, как вы думаете, где и когда собирают лекарственные травы? Как правильно их сушить?

(Ответы детей).

Вос-ль: Цветки собирают, когда растение цветёт. Корневища - поздней осенью, когда плоды уже осыпались. Собирают в сухую погоду, сушат под навесом. Нельзя собирать лекарственные растения вблизи дорог.

На закрепление полученных знаний, можно провести дидактическую игру «Больница»

Доктор Айболит очень занят, то лечить зверей будете вы.

1. У нашего Мишутки болит горлышко, давайте порекомендуем ему лечение.

(Дети сами советуют).

Очень полезно полоскать больное горло настоем ромашки, календулы.

1. У лисички простуда, сильный кашель, что мы ей можем посоветовать?

(Ответы детей).

Очень полезно ей попить отвар мать-мачехи, липовый или малиновый чай.

1. Вы обратили внимание, какая бледная наша Обезьянка? У неё нет сил. Что же делать?

(Ответы детей).

Мы ей приготовим отвар шиповника, боярышника, зверобоя.

Дети, давайте сделаем нашим зверюшкам отвары из лекарственных трав и нашим друзьям будет намного легче.

Воспитатель угощает витаминным чаем детей.

**БЕСЕДА «Я - ЧЕЛОВЕК»**

Цель: На основе исследовательской деятельности развивать представления о том, Что человек – часть природы, и одновременно существо мыслящее;

Совершенствовать речь детей, развивать фантазию, творческое воображение.

Материал: изображения человека, изображения живых и неживых предметов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Воспитатель предлагает детям поиграть в игру «Живое – неживое». Он сообщает детям, что они сегодня будут говорить о человеке. Человек – живой, как растения и животные: он передвигается – ходит, бегает, прыгает, питается, дышит, как и всё живое, воздухом, чувствует (слышит, видит, ощущает запах, боль, голод, окружающую температуру, радость, грусть и многое другое);

Для того, чтобы жить, человек должен иметь органы чувств и части тела.

Воспитатель предлагает детям назвать основные части тела человека.

(Голова, шея, туловище, руки, ноги).

Назвать орган зрения (глаза).

Назвать орган обоняния (нос).

Назвать орган вкуса (язык).

Объяснить детям, что наша кожа – орган чувствительности, защиты.

Рассказать детям, что человек, в отличии от растений и животных, - существо разумное: он думает, говорит и действует осознанно.

Человек, так же, как растения и животные, нуждается в определённых условиях среды: он не может жить без воздуха, воды, пищи, почвы и пр.

Воспитатель предлагает детям найти сходство и отличия у растений и животных.

Найти сходство и отличия у растений и человека.

Найти сходство и различия у животных и человека.

Вместе с детьми делаем вывод, что человек – существо разумное, гуманное. Он бережно и заботливо относится к другим людям, растениям, животным; проявляя любовь, заботу, внимание, помощь и др.

На нашей планете живёт много людей. Каждый из них – человек. Ты человек, я человек, он человек – все мы люди.

Дети, чем отличаются люди друг от друга?

(Ответы детей).

Да, есть мальчики и девочки, женщины и мужчины.

Воспитатель предлагает сосчитать, сколько в группе мальчиков, сколько девочек.

А чем ещё люди похожи?

(Ответы детей).

У людей разный рост, цвет глаз, цвет волос.

Воспитатель предлагает найти себе пару по росту, цвету глаз, цвету волос.

В конце беседы предложить детям нарисовать свой портрет.

Сделать анализ рисунков и обратить внимание детей на то, что все они разные, не похожие друг на друга.

ДОКЛАД НА ТЕМУ:

«ОПЫТНИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ДЕТЬМИ»

Опыт – это наблюдение, которое проводится в специально организованных условиях.

Опыты способствуют формированию у детей познавательного интереса к природе, развивают наблюдательность, мыслительную деятельность.

В каждом опыте раскрывается причина наблюдаемого явления, дети подводятся к суждениям, умозаключениям.

Опыты имеют большое значение для осознания детьми причинно – следственных связей.

Проводятся опыты чаще всего в старших группах детского сада. В младшей и средней группах воспитатель использует лишь отдельные поисковые действия.

Опыт всегда должен строиться на основе имеющихся представлений, которые дети получили в процессе наблюдений и труда. Проводя опыт, воспитатель не должен наносить вред и ущерб растениям и животным.

В детском саду проводятся опыты с предметами неживой природы, растениями и животными. Несложные опыты могут быть использованы в играх детей; они могут быть связаны с их трудом в уголке природы и на огороде, включаться в занятия.

**ЗАНЯТИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**«ОВОЩИ И ФРУКТЫ НА НАШЕМ СТОЛЕ»**

Цель занятия: уточнить представления детей о внешних и вкусовых качествах овощей и фруктов, наиболее употребляемых, о способах их использования в пищу; закрепить представления детей о значении свежих плодов для здоровья детей; научить детей готовить салат.

Материал: натуральные плоды овощей и фруктов: кочан капусты, 4-5 штук морковок, свекла, яблоки, репка, груши, укроп.

Картины «Сад», «Огород».

Принадлежности для приготовления салата.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.Дети рассматривают сначала картину «Сад», а потом «Огород».

Воспитатель уточняет: сад – это место, где выращивают плодово – ягодные деревья и кустарники, а на огороде на грядках выращивают разные овощи.

Дети рассказывают об изображенном на картинах, воспитатель помогает им вопросами, даёт пояснения.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Витамин А нужен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В помогает работе сердца

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин Д делает наши руки и ноги крепкими.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить,

Он спасёт от всех болезней,

Без болезней лучше жить.

Витамин С укрепляет весь организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

2.На столе разложены плоды овощей и фруктов. Воспитатель предлагает детям поиграть в игру «Угадай – ка!»: один ребёнок отходит, все тихо загадывают овощ или фрукт, не называя его. Затем водящий слушает разные описательные рассказы. Ребёнок должен отгадать, найти его и показать всем.

Если дети затрудняются называть характерные признаки плодов и овощей, воспитатель помогает, дополняет описание.

Таким же образом загадывают ещё несколько фруктов или овощей.

3.Приготовление витаминного салата.

Вос-ль предлагает детям вспомнить, какие блюда готовят из овощей и фруктов?

(Ответы детей).

Вос-ль: Правильно, из свежих овощей делают овощные салаты. Из свежих фруктов готовят фруктовые салаты. В них много витаминов, которые полезны для здоровья. Особенно полезны морковь, свекла, яблоки. Поэтому салат, который мы с вами будем сейчас готовить, называется «Витаминный».

Воспитатель напоминает детям, что при приготовлении еды нужна аккуратность: чистые руки, чистая посуда, овощи и фрукты моют и чистят.

Грязные овощи и фрукты опасны, с ними в организм человека может попасть инфекция, которая вызывает серьёзную болезнь.

Затем дети моют руки. Воспитатель распределяет работу: одни под присмотром взрослого режут капусту, другие трут морковь и свёклу, третьи трут яблоки. Измельчённые продукты складывают в блюдо. Воспитатель добавляет подсолнечное масло, немного соли и перемешивает салат. Раскладывают на блюдца.

В процессе еды, воспитатель нахваливает наш «Витаминный» салат!

В конце занятия воспитатель даёт детям домашнее задание: спросить у своих мам, какие вкусные овощные салаты они готовят дома.

На следующем занятии дети делятся своими вкусными рецептами. Можно предложить детям приготовить понравившийся рецепт.

ЗАНЯТИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«КАК ЛЮДИ ЗАБОТЯТСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ ВЕСНОЙ?»

Цель: уточнить представления детей о человеческом теле, о назначении отдельных его частей и органов; все органы важны для человека (он здоров и хорошо себя чувствует, если они нормально работают); что организм надо укреплять и развивать (заниматься физкультурой, закаляться, поддерживать чистоту и порядок в помещении, проветривать его, ухаживать за растениями т.к. они создают красоту); что весной организм ослаблен, поэтому надо больше бывать на воздухе, употреблять продукты, богатые витаминами.

Материал: сушёные ягоды, отвар шиповника, лимон, чёрная смородина с сахаром, чеснок.

В занятии принимает участие медсестра.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Воспитатель рассказывает детям, что к нам в группу пришла медсестра, чтобы поговорить с вами о вашем здоровье.

Медсестра: Дети, у всех есть ноги? Для чего они?

Ответы детей.

Медсестра: Если ноги здоровые – кости крепкие, прямые; мышцы упругие; суставы хорошо сгибаются, то человек может легко ходить, бегать, прыгать, делать любые физические упражнения.

Медсестра: Дети, а зачем человеку руки?

Ответы детей.

Медсестра: Руки нам нужны чтобы рисовать, играть, писать, лепить, кушать, быть ловкими и быстрыми. Для этого нужно укреплять и развивать мышцы.

Затем разговор идёт о голове, глазах, ушах, носе, рте, зубах. Медсестра предлагает закрыть руками то глаза, то нос, то уши и определить свои ощущения.

Ответы детей.

Медсестра рассказывает о том, как плохо человеку, если у него плохое зрение, слух, если у него насморк. Дать детям понять, что все эти органы надо беречь – они помогают человеку видеть, слышать, говорить, воспринимать запахи и т.д.

Медсестра: Дети, а что делают взрослые в детском саду для того, чтобы дети были здоровы, хорошо развивались физически, закаляли свой организм?

(Ответы детей).

Медсестра кратко делает вывод, что няни в группах моют полы, протирают пыль, проветривают помещения, чтобы воздух был свежим. Дети в детском саду живут по определённому распорядку: в одно и тоже время завтракают, обедают и полдничают. После обеда обязательно отдыхают (спят), каждый день гуляют. Воспитатели учат мыть руки, следить за чистотой одежды, закаливать свой организм, заниматься физкультурой.

Затем медсестра спрашивает, зачем в группе так много растений?

Ответы детей.

Медсестра делает вывод, что растения улучшают воздух, дают кислород; кроме того, они украшают группу, а красота тоже положительно сказывается на здоровье.

Проводится игра «Можно – нельзя».

Если это действие можно делать – вы поднимите руки вверх, если нельзя – прячьте их за спину.

Далее медсестра сообщает, что зимой мало солнца и света, поэтому к весне организм становится ослабленным, а чтобы не заболеть, надо употреблять в пищу продукты, в которых много витаминов.

Медсестра показывает на подносе продукты, в которых находятся витамины:

- сухие ягоды шиповника, сироп шиповника. Угощает всех детей напитком из сиропа шиповника.

- ягоды чёрной смородины, смородина протёртая с сахаром. Даёт каждому ребёнку по ложечке чёрной смородины.

Оставляет детям к чаю лимон, а к обеду – чеснок.

Медсестра советует есть эти продукты дома.

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо дети закаляться. ПРАВДА!

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать. НЕТ!

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить. ВЕРНО!

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь. НЕТ!

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины. ВЕРНО!

Будешь кушать лук, чеснок –

Тебя простуда не найдёт. ВЕРНО!

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать. НЕТ!

А теперь пора прощаться.

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

Физкультурниками стать!

В заключении занятия сообщает, чтобы дети не забывали мыть руки, занимались физкультурой, кушали полезные продукты и витамины, следили за своим здоровьем.

Мойте руки перед едой – будете здоровы.

Кто аккуратен – тот людям приятен.

Чистота – лучшая красота.

Чистая вода для хвори беда.

Чаще мойся, воды не бойся.

Будь аккуратен, забудь про лень, чисти зубы каждый день.

От простой воды и мыла у микробов тает сила.

**ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ**

**В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

**« ЧТО ТАКОЕ МИКРОБЫ «**

Цель занятия: дать детям простейшие представления о микроорганизмах, об их свойствах (растут, размножаются, питаются, дышат). Узнать, что микроорганизмы бывают полезными и вредными; познакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями

Материалы и оборудование.

-картинки с изображением разных микроорганизмов (взятые из школьного учебника ботаники).

-кусочки хлеба, покрытые плесенью ( в закрытой прозрачной посуде; при рассматривании не открывать).

- пластилин

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вос-ль: Дети, кто из вас знает, что такое микробы?

( Выслушать ответы детей и их предположения).

- Микробы – это очень маленькие живые существа. Чтобы их увидеть, надо смотреть в микроскоп. У них нет ни рук, ни ног, ни рта и носа. Нет желудка, сердца, лёгких. Это просто шарики или палочки. ( Демонстрируются иллюстрации).

Как же они передвигаются?

У некоторых есть хвостики, которые называют жгутиками. Жгутик вращается, как пропеллер, и микроб движется. У других микробов жгутиков нет. В жидкости они просто подпрыгивают – как мячик, который мы бьём ладошкой об пол. Там, где сухо, их переносит ветер. А часто их переносят люди и животные.

- А теперь порассуждайте сами, как люди и животные могут переносить микробы?

(Воспитатель слушает ответы детей).

- Дети, а что едят микробы?

(Ответы детей).

Микробы едят всё: хлеб, фрукты, овощи, суп, деревья, листья, краску, землю.

Сейчас я вам покажу кусочек хлеба, на котором поселились особые микроорганизмы, которые называются плесенью. Она может быть опасной для человека. Воспитатель показывает кусочек хлеба, покрытый плесенью. ( можно показать кусочек сыра, яблока и др.)

Но есть микробы, которые для людей не опасные, даже, наоборот, они бывают очень полезными. Например, с помощью молочных микроорганизмов делают кефир, простоквашу, йогурт, творог, сыр и многие другие вкусные вещи.

Но есть ещё одни микробы, которые поселяются в человеке. В зависимости от того, в каком органе поселился микроб, возникает та или иная болезнь. Например, если микробы поселяются в горле, начинается ангина, если в ухе – воспаление уха, если в зубе – то кариес.

У микробов есть одно интересное свойство. Они не только питаются, но и размножаются. Это значит, что из одного микроба очень скоро получится много новых.

Давайте посмотрим ,как это происходит.

- Отделите кусочек пластилина и скатайте из него шарик. Вот так выглядит микроб, который вызывает ангину и другие заболевания. Через некоторое время микроб делится пополам. Разделите шарик на две части. Получились две новые бактерии. Сначала они маленькие, но они питаются, растут, поэтому становятся большими. Оторвите немного пластилина от общего куска и прилепите к нашим бактериям. Как будто ваши бактерии выросли. (Дети выполняют). Правильно.

- Что теперь с ними произойдёт?

(Ответы детей).

- Правильно, скоро разделятся. Разделите каждую бактерию пополам. Сколько стало? ( Четыре).

- Они скоро вырастут. Увеличьте размер своих бактерий. (Дети выполняют).

- Что будет дальше?

(Ответы детей).

-Правильно, вот так их становится всё больше и больше, и человек заболевает всё сильнее и сильнее.

- А теперь посмотрим, что будет с бактериями, когда человек принял лекарство? Они сморщились и слиплись между собой…

Слепите шарики вместе, сдавите их.

- Вот и нет микробов, вот и справился организм. Выздоровел. Человек научился бороться с ними.

- Конечно, лучше никогда не болеть, всегда быть здоровым. Для этого надо укреплять свой организм, закалять его. Мыть руки перед едой, следить за чистотой одежды, игрушек. Тогда никакой микроб ему не страшен.

- Дети, скажите, что нового вы узнали на занятии?

(Ответы детей).

- Как нужно вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в твой организм?

(Ответы детей).

- А что делать, чтобы, проникнув в организм, они не размножались, а погибали?

( Ответы детей).

**ЗАНЯТИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

**ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ**

**« КАК СОХРАНИТЬ СВОЮ КОЖУ ЗДОРОВОЙ«**

Цель: изучить общие функции кожи; расширить представления детей о защитных свойствах кожи; закрепить некоторые навыки ухода за кожей; раскрыть причины болезней кожи; сравнить гигиенические навыки человека и животных.

Материал и оборудование: картинки с изображением умывающихся животных, картинки, где дети загорают, умываются, чистят зубы и др.

ХОД ЗАНЯТИЯ

- Дети на прошлом занятии мы говорили: надо, чтобы кожа человека была чистой. Чистая – значит на ней нет микробов.

- Посмотрите на эту картинку. Что делает кошка? А зачем она это делает?

(Ответы детей).

Воспитатель показывает картинки, на которых не только звери, но и птицы, а также насекомые умываются и чистят своё тело.

- Дети, подумайте, зачем они это делают?

(Ответы детей).

- А для чего моется человек?

(Ответы детей).

- Какие части тела пачкаются быстрее всего?

- Зачем руки и ноги моют с мылом? Достаточно ли их помыть просто водой?

Воспитатель не оставляет без внимания ни одно высказывание детей, поощряет их мыслить, размышлять.

- Дети, вспомните, как мы ухаживаем за своей кожей? Сейчас вы не только опишите свои действия, но и покажите. Вызываются отдельные дети и демонстрируют поведение человека.

- Правильно, вы должны научиться самостоятельно умываться, купаться, приводить свои вещи в порядок, чистить зубы и др. Воспитатель рассматривает иллюстрации детей при выполнении всех режимных моментов.

- Как мы можем сохранить нашу кожу здоровой? Отчего она может повредиться?

(Её можно оцарапать, порезать, уколоть, расчесать…)

- А если случилась неприятность, что надо делать?

(Помыть кожу вокруг ранки водой, смазать мазью или кремом, йодом, зелёнкой и т.д.).

- Сейчас мы с вами поиграем в игру «Можно – нельзя». Если это действие можно делать – вы поднимаете руки вверх, если нельзя – прячьте их за спину.

Слушайте внимательно:

- Однажды Таня не нашла своё полотенце и вытерлась чужим?

- Саша не вытерся чужим полотенцем, а взял чистую тряпочку?

- Настя поиграла на улице, поужинала, а руки мыть не стала?

- Вова лег спать в той одежде, в которой гулял на улице?

- Ира сначала позавтракала, а потом умылась и почистила зубы?

(Затем можно привлечь детей к составлению правильных и неправильных вопросов).

Молодцы, ребята, вы правильно отвечали на вопросы. Вы запомнили, как сохранить нашу кожу здоровой? Вы сможете рассказать об этом тем, кто не знает?

**ЗАНЯТИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

**ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ**

***«КАК ПРВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ»***

Цель: понять причины повреждения зубов; дать детям понять биологический смысл основных гигиенических мероприятий; привить положительное отношение к уходу за зубами; формировать привычку чистить зубы и спокойно относиться к стоматологам.

Материалы и оборудование: зеркало, кусочек хлеба, зубочистка, иллюстрации с изображением зубов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вос-ль: Дети, а кто из вас знает, почему могут портиться зубы?

(Ответы детей).

- Зубы покрыты белым твёрдым веществом, которое называется эмалью. Она хоть и твёрдая, но всё же может треснуть. Когда эмаль разрушается, идет разрушение всего зуба.

(Воспитатель показывает кружку с отбитой эмалью).

- На месте трещинок вначале появляются темные пятнышки, затем маленькие дырочки. Потом дырочки увеличиваются, и образуется большая дыра, кариес. Вначале зуб не болит. А потом начинает болеть, очень сильно болеть.

- Скажите, у кого из вас болел зуб?

(Ответы детей).

- А кто нам может помочь?

(Ответы детей).

- Правильно, только врач. Врачи очень любят детей и хотят сделать их здоровыми. Поэтому никогда не надо бояться врачей. Они очень умные и добрые.

- Поднимите руки, кто из вас боится врачей?

- Поднимите руки, кто не боится врачей?

- А кто уже был у стоматолога? Расскажите нам об этом.

(Слушают 1-2 рассказа ребёнка)

-Дети, а кто из вас знает,из-за чего появляется кариес?

(Слушают ответы детей).

-Это плохие микробы питаются остатками нашей пищи, которая застревает между зубами. Вы уже догадались: чем больше остатков пищи, тем больше будет микробов. А потом они начинают портить зубы.

-Давайте посмотрим, почему во рту образуются остатки пищи. Возьмите кусочек чёрного хлеба и хорошо его пережуйте. (Дети выполняют задание). А теперь посмотрите в зеркало на свои зубы. (На белых зубах хорошо выделяются остатки тёмного хлеба). Как же теперь убрать остатки пищи.

(Нужно полоскать рот после еды и чистить зубы, чтобы микробам было нечем питаться).

-А ещё могут заболеть зубы, если есть много сладкого. Остатки чёрного хлеба мы видели, а остатки сахара не увидим. Но он тоже есть, и его очень любят бактерии. Питаясь сахаром, они размножаются особенно быстро. И зубы разрушаются так же быстро.

- Дети, давайте посмотрим, как надо правильно чистить зубы.

(Воспитатель показывает иллюстрации).

Заключение.

-Вот теперь я уверена, что вы знаете, как правильно ухаживать за зубами; знаете причины повреждения зубов и роль стоматолога.

Воспитатель отвечает на вопросы детей, выслушивает их рассказы, даёт советы и рекомендации.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

*ПАМЯТКИ*

1. Тепловой и солнечный удары.

Летом для предупреждения солнечного удара во время прогулки необходимо прикрывать голову головным убором. Для предупреждения теплового удара следует одеваться соответственно температуре воздуха. Одежда должна быть чистой и хорошо пропускать воздух. При тепловом и солнечном ударе человека надо перенести в прохладное место. Раздеть или расстегнуть одежду, на голову положить полотенце, смоченное холодной водой, а под голову и под ноги положить валик из одежды. Дать выпить прохладной воды и вызвать врача.

1. Гимнастика бодрости.

Полное дыхание, растирание ушей, резкие движения челюстями, потирание щёк, растирание крыльев носа, массирование затылочной части, лёгкие движения по бровям, движение глазами вправо-влево, вверх-вниз, массаж лица.

1. Помощь при травме глаз.

Если в глаз попала соринка, надо удалить её носовым платком или промыть глаз водой в направлении от века к переносице. При ушибе глаза- приложить к глазу чистый носовой платок, смоченный в холодной воде. При тяжёлых повреждениях – наложить чистую повязку и отправить в больницу. При попадании ядовитых веществ нужно сразу промыть глаз чистой водой и обратиться к врачу.

**«Я И ДВИЖЕНИЕ»**

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

*ПАМЯТКА*

* Не лениться выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, школе.
* Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.
* Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не наклонять голову низко.
* Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой.
* При письме, чтении менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутки.
* Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры, кататься на велосипеде, на лыжах, санках, коньках, играть со скакалкой, обручами, мячами.
* Каждый день смотреть на себя в зеркало и следить за осанкой.

*РЕКОМЕНДАЦИИ*

Главная задача родителей – научить ребёнка наблюдать. Сделайте ваши прогулки интересными, старайтесь больше показать, объяснить. После прогулки можно предложить нарисовать то, что ребёнку больше всего запомнилось. Чаще играйте вместе, фантазируйте, развивайте воображение, творчество.

Важно учить ребёнка анализировать свои поступки, научить сопереживать. При этом больше говорите, что у него получается хорошо, а лишь потом предлагайте исправить то, что пока ещё не удаётся. Чаще рассказывайте о себе, своём детстве, дети ведь хотят быть похожими на вас.

Обязательно читайте познавательную литературу. По ходу чтения объясняйте непонятное, уточняйте, выражайте своё отношение к содержанию.

Мир противоречив, поэтому и оценка может быть разной - и положительной и негативной. Ребёнок прислушивается к вам. Будьте осторожны в выражении чувств и в оценках. Ребёнок должен вырасти со светлой душой, с надеждой, с оптимистическим мироощущением.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

*ПАМЯТКА «ПРАВИЛА ЭТИКЕТА»*

* Приходя домой с прогулки, не забудьте вытереть ноги о коврик у дверей, а потом снять сапоги и ботинки, переобуться в домашние тапочки;
* Пальто или куртку повесить на вешалку.
* Приходя с улицы домой, не забудьте вымыть руки с мылом.
* Вежливые слова «ЗДРАВСТВУЙТЕ», «СПАСИБО», «БУДЬТЕ ДОБРЫ» нужно говорить не только друзьям и знакомым, но и своим домашним – маме, папе, дедушке и бабушке, тёте, дяде, брату и сестре.

*РЕКОМЕНДАЦИИ*

Приборы на стол ставят по числу обедающих. Сидеть за столом нужно прямо, не слишком близко и не слишком далеко, во время еды следует чуть наклоняться над столом, нельзя разваливаться на стуле и класть локти на стол. Руки и рот нужно вытирать бумажными салфетками. Нельзя размазывать еду по тарелке, катать хлебные шарики, чавкать, дуть на суп, облизывать пальцы. Не стоит тянуться за едой через весь стол. Не надо есть слишком быстро, брать в рот сразу много еды и говорить с полным ртом. Доедая суп, нужно наклонить тарелку немного от себя. Последнюю ложку супа можно не доедать.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

*ПАМЯТКА «ОПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ»*

* Острые, колющие и режущие предметы обязательно кладут на свои места. Порядок в доме нужен не только для красоты, но и для безопасности.
* Электроприборы могут ударить током или стать причиной пожара, нельзя вставлять пальцы в электророзетки.
* Лекарства следует хранить в местах, недоступных для детей.
* Не разрешайте детям дома открывать окна и выглядывать из них, одним выходить на балкон и там играть.
* Нельзя брать спички, трогать газовую плиту – газ очень опасен.
* Нельзя трогать бытовую химию, стиральные порошки, средства для мытья посуды, средства от тараканов.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

*СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ*

* Каждый день начинаем с зарядки.
* Просыпаясь, не задерживаемся в постели.
* Берём холодную воду в друзья: она даёт бодрость и закаляет.
* В детский сад, в школу, на работу – пешком и в быстром темпе.
* Лифт – наш враг.
* Будем щедрыми на улыбку – никогда не унываем.
* При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуйте).
* Режим – наш друг, хотим всё успеть – успеем!
* Ничего не жевать, сидя у телевизора.
* В отпуск и в выходные – только вместе.

*ПАМЯТКА*

РАСТИ – значит учиться всё делать самостоятельно.

1. Не будьте назойливы. Ребёнок в 2,5 – 3 года может самостоятельно раздеться, но одеться он сможет только в 5 – 6 лет.
2. Разрешите ребёнку видеть, что вы делаете то же, чему стараетесь научить его.
3. Полезно хвалить ребёнка. Если вы сделаете замечание, что он плохо причесался или неудачно надел рубашку, только подорвёте его веру в себя.
4. Обратите внимание на мелочи быта. Ребёнку трудно дотянуться до крана, если нет скамеечки. Бывает, что вешалка прибита высоковато, поместите её выше уровня глаз. У детской одежды бывают узкие петли для пуговиц, расширьте их.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

*ПАМЯТКА*

* Режим дня – это сон, пребывание на свежем воздухе, игровая деятельность, занятия, отдых, приём пищи, личная гигиена, физическая культура.
* Строго придерживайтесь режима, это упорядочивает поведение ребёнка, он привыкает к определённому порядку дня и спокойно ему подчиняется. Ко всему новому ребёнок часто относится отрицательно, настороженно, поэтому к режиму приучают постепенно.
* Родители должны помнить, что шумные, подвижные игры, новые игрушки возбуждают детей, ребёнку трудно переключаться на другую деятельность, например: сон, еду. Для того, чтобы ребёнок настроился, нужно дать ему время, разъяснить требования взрослого.
* Все режимные моменты нужно организовывать так, чтобы ребёнку не приходилось ждать: умылся – сел за стол; сел за стол – начал есть; разделся – лёг в постель.
* Не нарушайте сами распорядок дня. Вы для ребёнка – образец во всём. Подражая вам, он сам начинает делать то, что необходимо.

*ПАМЯТКА*

Важными составляющими режима дня являются сон, пребывание на свежем воздухе, игровая деятельность, занятия, отдых, приём пищи, личная гигиена, занятия физической культурой. Основными принципами построения гигиенически правильного режима дня следует назвать строгое соблюдение и учёт возрастных особенностей. Правильным режим дня считается только тогда, когда он предупреждает утомление, повышает общую сопротивляемость организма. У детей дошкольного возраста слабы процессы внутреннего торможения, мала подвижность нервных процессов, что затрудняет быстрый переход нервных клеток от состояния возбуждения к состоянию торможения. Несоблюдение режима дня, нерегулярное питание, отсутствие отдыха на свежем воздухе могут вредно влиять на здоровье детей дошкольного возраста.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

*ПАМЯТКА «БЕЗОПАСНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКА»*

Взрослые заботятся о детях, любят, оберегают их, хотят, чтобы они выросли здоровыми, но, к сожалению, возникают ситуации, когда ребёнок остаётся один на один с опасностью.

Основная группа потенциально опасных предметов находится дома, и именно там чаще всего, когда взрослые отсутствуют или ведут себя безответственно, с детьми происходят несчастные случаи. Эту проблему можно решить с помощью родителей.

* Используя игрушечный или настоящий телефонный аппарат, научите ребёнка набирать номера 01, 02, 03,следя за тем, чтобы он поворачивал диск до конца или чётко нажимал кнопки. Ребёнка нужно научить громко и внятно называть свою фамилию, имя, домашний адрес.
* Расскажите ребёнку в доступной форме об электричестве, его значении, опасности. Предложите нарисовать знаки возле каждого электроприбора: нельзя самому прикасаться; пользоваться надо осторожно. Вместе с ребёнком сформулируйте правила пользования электроприборами: не трогать утюг, розетку; никогда не дотрагиваться до электроприборов мокрыми руками.
* Объясните, что контакты с животными на улице могут быть опасными. Уличные кошки и собаки бывают больны или агрессивны. Их можно и нужно кормить, но гладить и играть с ними опасно.
* Запомните сами и передайте детям знание основных причин дорожно-транспортных происшествий:

- переход улицы перед близко идущим транспортом;

- переход улицы в неустановленном месте;

- хождение по проезжей части улицы и дороги;

- игра на мостовой;

- неправильный обход транспортных средств.

\* Расскажите, к кому можно обратиться за помощью, если ребёнок потерялся; к милиционеру, продавцу магазина, охраннику. Если ребёнок забыл домашний адрес, он должен постараться назвать, какие магазины, кинотеатры находятся недалеко от дома, какой автобус останавливается рядом, или любой ориентир, который поможет найти его дом.

\* Расскажите о съедобных и несъедобных грибах и ягодах, используйте игру » Съедобное – несъедобное».

\* Некоторые предметы в доме можно разделить на две группы:

- которыми детям пока нельзя пользоваться: спички, зажигалки, электроприборы.

- предметы, которыми можно пользоваться осторожно: ножницы, нож, молоток, гвозди.

\* Попросите детей помочь все опасные предметы расположить по местам, обозначив соответствующим знаком: нельзя самому прикасаться; пользоваться осторожно.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

*ПРАВИЛА ЧИСТОТЫ*

* Каждое утро умывайся, а вечером принимай ванну или душ перед сном.
* Зубы чисти утром и вечером.
* Следи за чистотой ногтей – подстригай их через каждые 10 дней.
* Не забывай следить за чистотой ушей – мой их каждый день.
* Следи за чистотой носа , всегда имей при себе носовой платок.
* Нижнее бельё меняй каждый день.
* Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета.
* Помни, что расчёска, зубная щётка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

*ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ПИТАНИЯ*

* Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию.
* Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. Утром расходуется больше энергии, чем вечером.
* Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.
* Хорошо пережевывать – значит ощущать вкус пищи, это поможет лучшему перевариванию.
* Желудок тоже должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между при ёмами пищи проходило несколько часов.
* За столом нельзя ругаться, нужно улыбаться и вести приятную беседу, тогда пища будет лучше перевариваться.
* После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помогать мышцам.
* После еды нужно почистить зубы, чтобы они были чистыми и здоровыми.
* В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.
* Полезно выпивать два литра жидкости в день, но лучше пить её в промежутках между приёмами пищи.

*КУЛЬТУРА ЕДЫ*

* Последовательность блюд должна быть постоянной.
* Перед ребёнком нужно ставить только одно блюдо.
* Еда не должна быть ни слишком холодной, ни слишком горячей.
* Пищу кладут в рот небольшими кусочками, Хорошо пережёвывают.
* Во время еды не разговаривают.
* Рот и руки вытирают бумажной салфеткой. Не следует допускать во время еды:

- громких разговоров и музыки;

- понуканий, поторапливания ребёнка;

- насильного кормления или докармливания;

- осуждения ребёнка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;

- неэстетичную сервировку стола, некрасивое оформление блюд.

**СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»**

* НЕ принуждать ребёнка к еде. Пищевое – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.
* НЕ навязывать. Уговоры и убеждения – насилие в мягкой форме.
* НЕ ублажать; еда – не средство добиться послушания и не наслаждение, она средство жить.
* НЕ торопить. Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное; спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.
* НЕ отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
* НЕ потакать. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого).
* НЕ тревожиться, поел ли ребёнок, вовремя ли и сколько, следите только за качеством пищи.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

*ПАМЯТКА « ПЛОСКОСТОПИЕ «*

* При слабых мышцах и связках стопы может развиться плоскостопие. Ребёнок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.
* Для предупреждения плоскостопия у детей дошкольного возраста следует выполнять следующие рекомендации:

- обувь должна быть не тесной;

- задник жёстким;

- подошва эластичной;

- каблук не более 8мм;

- дети не должны ходить дома в тёплой обуви.

\* Необходимо выполнять упражнения:

- ходьба на носках;

- на наружных краях стопы;

- ходьба по песку, гальке, неровной поверхности;

- массаж стоп;

- плавание.

*УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ*

1. Поставить правую ногу вперёд и слегка согнуть её; руки перевести на пояс и прогнуться; прыжками поменять положение ног. Выполнять 30 с, затем походить по комнате, подышать, расслабить мышцы.
2. Сесть на стул, согнуть ноги; поднять руки вверх, прогнуться, сделать глубокий вдох, опустить руки - сделать выдох. Повторить 8 раз.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

« Я УЧУСЬ ОХРАНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ»

*ФИЗКУЛЬТМИНУТКА*

Я согнусь, разогнусь Наклон вперёд, руками касаться пола.

В мячик поиграю Прыгать на месте.

Попляшу, покружусь Прыгать, затем кружиться.

И здоровья наберусь! Руки развести в стороны, пальцы врозь,

ладони раскрыты. Сгибать руки плечам

сжимать пальцы в кулаки, выпрямлять

руки в стороны.

*САМОМАССАЖ « ПЕТУШОК «.*

Раз и два! Раз и два! Тереть ладони друг о друга. Начинается игра!

Красим крылья и живот, Поглаживать ладонями руки,

Красим грудочку и хвост, живот, грудь, поясницу, ноги,

Красим спину, голову.

Красим ножки,

Красим гребешок немножко.

Вот какой стал петушок,

Поставить руки на пояс, горделиво

Ярко – красный гребешок! выпрямиться, сделать несколько

полуоборотов влево-вправо.

*МАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК*

*«СОЛНЫШКО».*

Солнце утром рано встало, Поднять руки вверх, потянуться,

Всех детишек приласкало. делая руками «фонарики».

Гладит грудку, Массировать «дорожку» на груди

снизу вверх.

Гладит шейку, Поглаживать шею большими

пальцами сверху вниз.

Гладит носик, Кулачками растирать крылья носа.

Гладит лоб, Проводить пальцами по лбу от середин

к вискам.

Гладит ушки, Растирать ладонями уши.

Гладит ручки, Растирать ладони.

Загорают дети. Вот! Поднять руки вверх.

*МАССАЖ СПИНЫ « СУП «*

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего.

Чики –чики –чики -ща! Похлопывать ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки, Постукивать рёбрами ладоней.

Свёколки, морковки,

Полголовки лучку, Поколачивать кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики -чики –чики -чок! Поглаживать ладонями.

И готов борщичок!

*МАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ЗОН ДЛЯ ПРФИЛАКТИКИ*

*ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ « НЕБОЛЕЙКА «.*

Чтобы горло не болело, Поглаживать ладонями шею мягкими

Мы погладим его смело. движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать, Указательными пальцами растирать

Надо носик растирать. крылья носа.

Лоб мы тоже разотрём, Прикладывать ко лбу ладони

Ладошку держим козырьком. «козырьком» и растирать лоб

движениями в стороны.

Вилку пальчиками сделай, Разжать указательные и средние пальцы,

Массируй ушки ты умело. растирать пальцами точки за и перед

ушами.

Знаем, знаем –да-да-да! Потирать ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна.