**Тема 1 Как устроено тело человека**

Цель. Ознакомить детей с тем, как устроено тело чело­века.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры), тетрадь 2.

Организуйте беседу

Педагог объясняет детям, что здоровье — это одна из глав­ных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, ка­таться на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания и росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый с детства должен помнить о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, развивать и со­вершенствовать, не вредить своему организму.

Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 2)

*Задание 7.* Попросите детей рассмотреть рисунок и сказать, кто на нем изображен.

Чем отличаются люди друг от друга? (Высокие и низ- кие, старые, молодые, дети.) Обратите внимание на воз раст, рост, вес, пол, цвет глаз, цвет волос. А теперь ответь те, что общего у таких разных на вид людей? Люди похожи друг на друга формой своего тела.

Предложите детям раскрасить картинку по заданным цветным ориентирам (точкам) и узнать, как устроено тело человека.

Наше тело устроено так, чтобы мы могли прочно дер­жаться на ногах. Голова находится вверху — в надежном месте; на ней спереди — то, с помощью чего мы узнаем об окружающем мире, познаем его: глаза — чтобы видеть, уши — чтобы слышать, нос — чтобы ощущать запахи, язык во рту — чтобы чувствовать вкус пищи. Голова укреп­лена на шее так, что может поворачиваться вправо и влево, благодаря чему мы видим, что находится вокруг.

Руки находятся посередине туловища, чтобы ими было удобно пользоваться. На кистях рук — пять пальцев, ими удобно держать в руках карандаш, кисточку для красок, ложку, расческу и многое другое. Ноги — длинные и креп­кие, чтобы удерживать и передвигать тело. Заканчиваются они ступнями — для лучшей опоры.

**Задайте вопросы**

Что можно делать ногами, в какие игры играть, какими видами спорта заниматься? Что делают руками, почему ру­ки называют нашими первыми помощниками?

Подумайте и ответьте: наше тело хрупкое или прочное? 11очему нужно его беречь? Можно ли засовывать что-ни­будь в нос или ухо? От чего нужно беречь глаза?

**Вспомните**

Напомните детям, что когда они были маленькими, у них было маленькое тело, крошечные руки, ноги. Они многого не могли, например быстро бегать, кататься на велосипеде.

Постепенно дети росли, и тело их увеличивалось в раз­мерах, длиннее становились руки и ноги. А как можно уз­нать, вырос ты или нет? Как измерить рост?

**Сравните**

Может быть, дети сами обратят внимание на то, какие они разные и в то же время похожие. Кто-то высокого, кто-то низкого роста, у одних волосы светлые, у других — темные, глаза тоже разного цвета. Общее у всех — две ноги, две руки, голова, шея, туловище. А на голове волосы, уши, глаза, нос. Рот, во рту зубы.

Полезно также рассказать детям более подробно о том, что находится на лице, и попросить их показать, где брови, ресницы, веки, щеки, рот, подбородок, лоб, ноздри, ушные раковины. Пусть ребята подумают и расскажут, почему, по их мнению, подбородок так называется — у кого он прячет­ся под бородой? А на что похоже ухо, чем оно напоминает раковину?

Игра

Водящий в быстром темпе называет разные части тела и лица, а дети показывают их у себя.

Вне занятия

Для того чтобы узнать, насколько ребенок вырос за год, предложите родителям в начале и конце года сделать от­метку мелком на двери и помочь малышу измерить санти­метром его рост. На сколько сантиметров выросла его нога? Он может определить это сам, если поставит свою босую но­гу на лист бумаги и обведет карандашом ступню.

**Тема 2 Как работает сердце человека**

Цель. Познакомить детей с назначением и работой сердца.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры), тетрадь 2.

На заметку воспитателю

Система кровообращения обладает, как известно, очень сложным устройством. Как познакомить ребенка с работой этой сложной системы, чтобы ему было понятно? Выберите сами из приведенного далее примерного сценария беседы именно то содержание, которое больше подходит вашим детям, учитывая их интересы, темпы и другие особенности психического развития. Подходите к детям дифференциро­ванно: одним можно сообщить самые общие сведения, другим предложить более полную информацию. Если дети в группе разные по развитию, проводите занятие по подгруп­пам или для отдельных детей продолжите свой рассказ за пределами занятия.

Здесь главное — не усвоение ребенком формальных зна­ний, а понимание им того, как прислушаться к своему серд­цу, почувствовать его работу.

Организуйте беседу

Педагог рассказывает детям, что внутри грудной клет­ки, защищенной ребрами, расположен замечательный ме­ханизм, который помогает нам жить, — сердце. Каждый, конечно, слышал, как оно бьется в груди. Сердце человека невелико, размером чуть больше его кулака. Оно все время сжимается и разжимается, не останавливаясь ни на мину­ту. Все другие органы человеческого тела работают то сильнее, то слабее, а иногда вообще отдыхают (например, глаза, уши, когда люди спят). А сердце трудится, не переставая, с самого рождения, как мотор или насос, перего­няя кровь.

Наше тело пронизано густой сетью кровеносных сосу­дов — трубочек. Они «проложены» повсюду. Некоторые из сосудов широкие и плотные, другие — узкие и тонкие. По сосудам-трубочкам кровь разносит по всему телу полезные вещества, необходимые для питания организма, а значит, и жизни. Закончив свою работу, кровь очищается в легких, вдыхая» немного кислорода, и вновь возвращается в серд­це, чтобы начать все сначала.

Когда мы устаем, нашему телу требуется больше крови, тогда биение сердца ускоряется, чтобы подгонять кровь дпигаться быстрее'. А когда мы спокойны или отдыхаем — требуется меньше энергии, сердце тоже может отдохнуть и Питься помедленнее.

Задайте **вопросы**

Какую роль играет сердце в организме человека? На что похожа его работа? Для чего необходимо, чтобы сердце постоянно сжималось и разжималось? Что разносит кровь но всему телу?

Прислушайтесь

Попросите детей нащупать у себя грудную клетку, почувствовать, какая она прочная, как надежно защищает сердце. Пусть они найдут с левой стороны груди место, где слышно, как бьется сердце, послушают, как оно стучит, и посчитают удары от одного до десяти.

Объясните детям, что определить, как работает сердце, можно также по пульсу. Пусть положат два пальца одной руки на запястье другой. Педагог показывает, как это нужно сделать. После того как все дети освоят этот прием, попросите их послушать по пульсу, как бьется сердце в разных ситуациях: после дневного сна, во вре мя спокойной игры, после бега на занятии физкультурой.

Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 2)

*Задание 8.* Попросите детей рассмотреть картинку с изо­бражением малыша и определить, где у него находится серд­це. Затем предложите им нарисовать его и раскрасить крас­ным карандашом или фломастером.

Пусть дети расскажут, что делает мальчик, изображен­ный на соседних картинках. Пусть они определят, в какой из ситуаций сердце отдыхает и бьется слабее. Попросить объяснить, почему. Объясните детям, что нужно раскра­сить кружочки, изображенные на картинках, красным цве­том. При этом следует использовать тона разной интенсивности, раскрашивая ярче тот кружочек, который соответ­ствует наиболее сильному сердцебиению, а бледнее — соответствующий самому слабому.

Подведите итоги

Сердце человека — очень важный орган. Его нужно бе­речь и укреплять. Игра, прогулка, работа на свежем возду­хе, занятие физкультурой, катание на коньках и лыжах, купание, плавание, утренняя гимнастика, ходьба и бег ук­репляют сердце.

Не перегружайте сердце! Следите за частотой пульса: частый пульс говорит о том, что сердце устало и пора отдо­хнуть.

**Тема 3 Что мы делаем, когда едим**

Цель. Ознакомить детей с назначением и работой систе­мы пищеварения.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры), тетрадь 2.

Организуйте беседу

Педагог объясняет детям, что все живые существа пита­ются. Ребенку, как и всякому человеку, необходимо опре­деленное количество пищи, чтобы расти, развиваться, обес­печивать себя энергией.

Ты съел кашу, выпил стакан молока — и у тебя сразу прибавилось сил. Как ты думаешь, почему?

Пища, которую ты съел, проходит сложный длинный путь: сначала мы жуем, затем глотаем, посылая пищу по пищеводу и желудок. Желудок переваривает пищу, и она поступает в кишечник — длинный-предлинный шланг. Он также перева­ривает пищу, которая наконец превращается в вещества, по­лезные нашему телу. Эти полезные вещества растворяются, попадают в кровь и разносятся по всему организму, обеспечивая необходимым питанием каждую частичку нашего тела.

Задайте вопросы

Подумай и расскажи, зачем человек ест. Для чего нуж­ны зубы? Почему говорят: здоровые зубы — здоровое тело? **Как** нужно ухаживать за зубами?

Для запоминания

За столом во время еды нельзя смеяться, громко разговаривать, кричать с набитым ртом. Пищу нужно тщатель­но пережевывать, не торопиться, не проглатывать слиш­ком большие куски. После еды нельзя бегать, прыгать, за­ниматься физкультурой, иначе можно принести большой пред своему организму.

Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 2)

*Задание 9.* Попросите детей рассмотреть картинку, изо­бражающую, как путешествует по нашему телу пища

(груша, которую ест мальчик). Это — «внутренняя кухня» человека, переваривающая пищу. Предложите детям най ти и пощупать у себя живот.

Желудок находится с левой стороны — там, где оканчиваются ребра. Печень — соседка желудка, но находится справа. Кишечник расположен посередине. Путь, по которому проходит пища — рот, пищевод, желудок, кишечник.

Пусть дети обозначат его на картинке последовательно стрелками. Для этого лучше использовать цветные каран даши (фломастеры). Красным цветом можно изобразить от резок пути по пищеводу, оранжевым — в желудке и корич невым — в кишечнике.

Дополнительные материалы

Чтобы «сварить» на «внутренней кухне» еду, которую ты съел, обязательно нужна вода. Без воды жить нельзя. Сколько нужно человеку воды каждый день? В прохладную погоду — не так много. А в жаркую погоду, летом, осо­бенно если побегал или долго катался на велосипеде, — значительно больше. Суп, компот и чай, так же как вода, помогп ют усваивать пищу. А вот газированной воды не стоит пить очень много — может заболеть живот. Вспомните «Денискины рассказы» В. Драгунского о том, как Мишка и Денис были ни елке и пили лимонад.

**Тема 4 Как мы дышим**

Цель. Ознакомить детей с органами дыхания.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры), тетрадь 2.

Организуйте беседу

Все живое дышит. Дышат растения, животные и, ко­нечно, человек. Дышим мы постоянно, мы не можем не ды­шать, даже если захотим.

Предложите детям попробовать на несколько секунд за­держать дыхание, а потом снова наполнить легкие возду­хом — надолго задержать дыхание невозможно.

Легкие, так же как и сердце, должны постоянно рабо­тать. Сердце перегоняет кровь, а легкие — воздух. В возду­хе содержится кислород, который необходим для нашего организма, как пища и вода.

Объясните детям: «Вы, конечно же, надували когда-нибудь воздушные шарики? Вот и ваши легкие похожи на два воздушных шарика, которые при вдохе наполняются воз­духом, а при выдохе — уменьшаются, сжимаются, как шарик».

Какой же путь проходит воздух в организме? Расскажи- то детям, что при вдохе воздух попадает в нос. Нос — это важный орган тела, а не просто украшение на лице. Даже самый маленький носик, похожий на кнопку, — одновре­менно фильтр и печка. Внутри носа находится множество мельчайших ресничек. К этим ресничкам, как муха к пипкой бумаге, прилипают пылинки, которые содержатся м воздухе. Так нос оберегает легкие, чтобы в них не попада­ла грязь. Нос также согревает воздух, чтобы дыхательные мути не охлаждались. Из носа через трубочку, которая на­зывается «трахея», воздух попадает в бронхи, а потом уже и легкие. Легких два. Они состоят из бесчисленного мно­жества крошечных пузырьков, покрытых сетью тонень­ких, толщиной с волос, кровеносных сосудов. Когда лег­кие заполняются воздухом, они всасывают из воздуха весь кислород, чтобы отдать его крови, протекающей через них. Кровь разносит кислород по телу, чтобы оно могло дышать. Затем легкие выдыхают уже использованный воздух.

**На заметку воспитателю**

В предложенной беседе содержится довольно сложная информация. Примите самостоятельное решение, что из при- иоденных сведений вы сообщите детям, а что имеет смысл упростить, сократить или вовсе исключить. Может быть, в нашей группе дети способны воспринять предложенную ин­формацию во всей полноте.

Это же относится к содержанию других бесед по стро­ению и работе организма.

Задайте вопросы

Для чего человеку нос? Как путешествует воздух по ор ганизму? Подумай и ответь, почему важно дышать чистым воздухом?

Дополнительные задания

Попросите детей найти у себя грудную клетку, показать, где находятся легкие. Обратите внимание детей на то, что легкие так же, как и сердце, надежно защищены ребрами от повреждения.

Покажите, где у вас находятся нос, трахея, бронхи. Проследите, как вы дышите. Что происходит с вашей грудной клеткой при вдохе? при выдохе? Попробуйте побегать и попрыгать. Как при этом изменяется дыхание? Подумай те и объясните, почему частота вдохов и выдохов увеличилась? Как мы дышим во время сна?

Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 2)

*Задание 10.* Попросите детей рассмотреть картинку и на­звать органы дыхания: рот, нос, трахея, бронхи, легкие. Предложите раскрасить легкие, голубым карандашом (фломастером или краской) и обозначить точками путь воздуха в организме. Затем попросите детей найти на картинке изображение мальчика, вдыхающего и выдыхающего воздух, и обозначит!, стрелочками голубого цвета направление движения воздуха при вдохе, а стрелочками зеленого цвета — при выдохе.

Для запоминания

Для нормального дыхания в воздухе должно содержаться необходимое количество кислорода. Для этого следует проветривать помещение, где находятся люди. Для дыхания но обходим чистый воздух. Когда воздух свеж и чист — дышит ся легко, появляются бодрость, хорошее настроение. В городской квартире нам помогают дышать свежим, чистым воздухом комнатные растения. Они выделяют кислород, не обходимый для дыхания, увлажняют воздух, очищают его.

Попросите детей рассказать, какие комнатные растении есть в детском саду, дома. Где воздух чище — в городе или на даче? Где легче дышится и почему?

**Тема 5 Как движутся части тела**

Цель. Ознакомить детей с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также с воз­можностями движения различных частей тела.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры), тетрадь 2.

Содержание

Педагог рассказывает детям о том, что кости и мышцы имеют очень важное значение, определяют форму тела че­ловека. Все движения, которые мы совершаем: бегаем, прыгаем, ходим, даже просто дышим, — возможны благода­ря работе мышц.

Представьте себе множество «резиночек», которые спо­собны укорачиваться и удлиняться, подталкивая наше тело н заставляя его двигаться. Мышцы прикреплены к костям. Место, где кости соединяются друг с другом, называются суставами. В нашем теле очень много разных костей, ма­леньких и больших. Самые крепкие — кости ног. Посереди­не спины находится позвоночник, наверху он поддержива­ет голову, а внизу соединяется с бедрами. На позвоночнике укреплена грудная клетка, защищающая сердце и легкие. Руки отходят от плечей, как ветки дерева от ствола.

Предварительное задание

Попросите ребенка пощупать свою ногу, руку — пусть он почувствует внутри твердые кости. Пусть сравнит руки м ноги — что длиннее и толще. Далее можно рассмотреть руку, согнуть и разогнуть пальцы. Сколько сгибов суставов у каждого пальца? Попросите детей найти, где посередине спины расположен позвоночник.

Предложите детям встать перед зеркалом, согнуть ру­ки, ноги, повертеть головой в разные стороны, наклонить­ся всем туловищем вперед, вправо, влево, встать на носки, сделать ласточку.

Обратите внимание детей на то, какие части тела дви­жутся, где они могут сгибаться и разгибаться. Где находятся суставы на руке, на ноге? Пусть ребята покажут и сосчитают их.

Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 2)

*Задание 11.* Попросите всех рассмотреть рисунок и рас сказать, что делают девочки и мальчики. Пусть дети обве- дут кружочками любого цвета подвижные части тела. Если ребенок затрудняется, можно попробовать повторить дви жение, изображенное на картинке, и определить, какие час. ти тела движутся.

Предложите детям положить на чистую страницу тетра ди свою ладошку и обрисовать ее, обводя каждый палец. Пусть ребенок посмотрит на свою руку и обозначит на ри сунке черточками любого цвета те места, где рука и пальцем сгибаются и разгибаются. Для этого можно подвигать ру кой, пошевелить пальцами, пощупать подвижные части - суставы.

Для запоминания

Педагог объясняет детям, что важнейшее значение для красоты тела и здоровья имеет осанка. Неправильная осан ка делает человека некрасивым, затрудняет работу сердца и легких. Некоторые люди не следят за собой, не держат спину прямо, сутулятся (например, когда сидят за столом, читают или рисуют), ходят сгорбившись, шаркая ногами, опустив голову.

Для того чтобы быть красивым и здоровым, нужно с дет­ства следить за своей осанкой. Поддерживать правильную осанку помогают занятия физкультурой и спортом.

Тренинг

Предложите детям встать в круг и намеренно изобразить плохую осанку: живот вперед, спина сгорблена, ноги слегка согнуты в коленях, руки висят, как плети. Здесь уместно по­смеяться над собой и над другими, обсудить, как это некраси­во и неспортивно. После этого попросите всех выпрямиться и продемонстрировать красивую осанку, запомнить это поло­жение и стараться всегда (и при ходьбе, и сидя) следить, чтобы спина была прямая, а голова гордо поднята.

Подобный тренинг можно провести на музыкальном за­мятии, используя соответствующее музыкальное сопро- вождение. Пусть педагог при этом напомнит детям о роли хорошей осанки.

**Тема 6** **Отношение к больному человеку**

Цель. По возможности не оберегать детей от знаний о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности. Ста­риться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям.

Материал. Рабочая тетрадь 2.

Вводный тренинг

Предложите детям закрыть руками последовательно глаза, уши, нос и попросите представить и рассказать, что они мри этом чувствуют. А если вообразить, что сломана и не двигается рука, нога...

На заметку воспитателю

Это задание нельзя превращать в шутливую игру: ребята должны почувствовать, чего лишен человек, который м:1-за тяжелой болезни потерял зрение, слух, возможность самостоятельно двигаться.

Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 2)

*Задание 12.* Откройте тетрадь и все вместе обсудите кар­тинки, изображающие людей-инвалидов. Обратите внима- мие детей на изменения в ситуациях. Используйте при об­суждении следующие вопросы:

* Как дети на картинках помогают больным людям?
* Как вы думаете, почему они это делают?
* Встречались ли вам на улице, в транспорте люди-инвалиды?
* Что вы при этом чувствовали?
* Чем и кому вы можете помочь?

**Тема 7 Микробы и вирусы**

Цель. Дать детям элементарные представления об инфек­ционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах).

Материал. Цветные карандаши (фломастеры), тетрадь 3.

На заметку воспитателю

Привлекая личный опыт детей, расскажите об инфек­ционных болезнях и как они передаются от человека чело­веку. Напомните, что следует заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих.

При чиханье, кашле человек разбрызгивает множество капелек слюны (до 40 тысяч), которые разлетаются на боль­шое расстояние (более трех метров) и могут долго находиться в воздухе, вместе с которым их вдыхают окружающие. Ка­пельки опускаются также на различные предметы, пищу. Поэтому при кашле и чиханье не надо забывать прикрывать нос и рот рукой или носовым платком.

Используйте соответствующие рисунки в тетради, что­бы лучше объяснить детям, как опасные для здоровья мик­робы и вирусы попадают в организм человека.

Эксперимент

Если есть возможность, покажите детям под микроско­пом каплю слюны или воды.

Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 3)

*Задание 1.* Предложите детям раскрасить изображение мик­роба в соответствии с цветовыми точками. Обратите их вни­мание на то, что примерно так выглядит микроб в капле воды (слюны) под большим увеличением. Переверните страницу тетради. Там, где показаны действия людей, приводящие к заболеванию, попросите детей изобразить вирус (микроб).

Задайте вопросы

Почему нельзя доедать что-либо за другим человеком? Чем опасна муха, садящаяся на еду? Почему нельзя есть грязными руками? Можно ли есть и одновременно играть с животными? Можно или нет пить воду из-под крана? По­чему есть банан безопасно почти в любой ситуации? В каких (•лучаях даже на улице можно пить сок?

**Тема 8 Здоровье и болезнь**

Цель. Научить детей заботиться о своем здоровье, избе­гать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры), тетрадь 3.

Организуйте беседу

Ребенок должен знать, что такое здоровье и что такое болезнь. Полезно дать детям возможность обменяться опы­том, рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болело горло, живот, голова. Расскажите детям о хронических заболеваниях, научите счи­таться с плохим самочувствием другого человека. Вспом­ните содержание предыдущего задания.

Расскажите детям о профессии врача, о том, что он ле­чит, помогая побороть болезнь и снова стать здоровым. Объясните, зачем необходимо своевременно обращаться к Врачу. Привлекайте для иллюстрации сюжеты из жизни, художественной литературы (например «Айболит» К. Чу­ковского). Научите детей не бояться посещения врача, ле­чения зубов, расскажите о прививках и их важности для профилактики инфекционных заболеваний.

Задайте вопросы

Какие ситуации могут быть опасными для здоровья? От чего можно заболеть? Как помогают нам прививки?

Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 3)

*Задание 2.* Попросите детей рассмотреть картинки к за­данию и рассказать, что на них изображено. Спросите, ка­кие ситуации опасны для здоровья и почему. Пусть дети обведут эти рисунки красным карандашом (фломастером) и объяснят, что именно может заболеть у ребенка, который ост зимой на улице мороженое, объедается сластями, ходит по лужам без резиновых сапог, сосет сосульку, стоит рядом с чихающим и кашляющим человеком.

Попросите детей найти картинки, где ребенок ведет се бя правильно, и рассказать, как можно уберечь свой орга­низм от болезней (в дождливую погоду выходить на улицу в плаще, резиновых сапогах, с зонтиком; есть полезную для здоровья морковку). Предложите детям привести примеры, как еще можно заботиться о своем здоровье.

Объясните детям, что и летом в жаркую погоду нельзя есть много мороженого, иначе можно заболеть.

**Тема 9 Личная гигиена**

Цель. Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

Материал. Тетрадь 3.

Вспомните

Предложите детям вспомнить занятие о микробах и вирусах, вызывающих инфекционные заболевания. Каким об­разом они попадают в организм человека?

Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 3)

*Задание 3.* Обсудите с детьми ситуации, изображенные на рисунке, которые требуют мытья рук. Предложите им объяс­нить, почему именно в этих случаях следует соблюдать личную гигиену.

На примерах изображенных ситуаций сделайте акцент на нежелательных последствиях несоблюдения гигиенических правил. Обратите внимание детей на то, что в одних случаях руки следует мыть «до», а в других — «после» определенных действий.

Попросите детей придумать еще одну ситуацию, когда необходимо мыть руки, и изобразить ее в выделенном про­странстве на странице тетради.

Организуйте беседу

Предварительно представив себе один типичный день из жизни в детском саду, предложите детям посчитать и назвать, сколько раз в день им приходилось мыть руки. Где больше и почему? (Дома они могут играть несколько раз в день с домашними животными, помогать маме убирать в квартире, а папе что-нибудь мастерить.) Спросите их, как поступают родители в том случае, если на улице, транспор­те, в каком-то общественном месте ребятам вдруг очень за­хочется есть или пить. Имеют ли они на этот случай что-нибудь с собой про запас из дома? Просят потерпеть или по­купают в киоске, магазине?

Постарайтесь не комментировать и не давать оценок по­ведению родителей. Однако если вы узнаете от детей о слу­чаях нарушения правил гигиены, найдите возможность так­тично побеседовать с родителями на эту тему, ни в коем случае прямо не ссылаясь на «источник информации».

**Поэзия**

Прочитайте детям следующее стихотворение и обсудите с детьми действия героини.

**Девочка чумазая**

* Ах ты, девочка чумазая, Где ты руки так измазала? Черные

Ладошки; На локтях — Дорожки.

* Я на солнышке Лежала,

Руки кверху Держала.

Вот они и загорели.

* Ах ты, девочка чумазая, Где ты носик так измазала? Кончик носа черный, Будто закопченный.
* Я на солнышке Лежала,

Нос кверху

Держала.

Вот он и загорел.

* Ах ты, девочка чумазая, Ноги в полосы Измазала,

Не девочка, А зебра, Ноги,

Как у негра.

* Я на солнышке Лежала, пятки кверху Держала.

Вот они и загорели.

* Ой ли, так ли? Так ли дело было? Отмоем все до капли. Ну-ка, дайте мыло. Мы ее ототрем.

Громко девочка кричала, Как увидела мочало, Царапалась, Как кошка:

* Не трогайте Ладошки!

Они не будут белые: Они же загорелые. А ладошки-то отмылись.

Оттирали губкой нос — Разобиделась до слез:

* Ой, мой бедный Носик!

Он мыла Не выносит! Он не будет белый: Он же загорелый. А нос тоже отмылся.

Отмывали полосы — Кричала громким

Голосом:

* Ой, боюсь щекотки! Уберите щетки!

Не будут пятки белые, Они же загорелые. А пятки тоже отмылись.

* Вот теперь ты белая, Ничуть не загорелая. Это была грязь.

***(Агния Барто)***

**Тема 10** **Витамины и полезные продукты**

Цель. Рассказать детям о пользе витаминов и их значе­нии для здоровья человека.

**Материал.** Цветные карандаши (фломастеры), тетрадь 3.

**Организуйте беседу**

Задайте детям вопросы: что вы любите есть больше всего? В чем разница между «вкусным» и «полезным»? Расска­жите им, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Спро­сите детей, что они знают о витаминах. Стройте беседу в форме общего диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей.

В конце обсуждения сделайте обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. В очень полезных продуктах больше всего витаминов.

Витаминов много, но самые главные — это витамины Л, *В, С.*

Разучите стишок и повторите его вместе с детьми.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

На заметку воспитателю

Прежде чем предложить детям приступить к работе с рабочей тетрадью, решите для себя, когда — до начала или по ходу работы — лучше объяснить разницу в звучании и обозначении русских и латинских букв *А, В, С.* В тетради они специально ярко выделены для лучшего запоминания. Там также фигурирует витамин D. Когда дети откроют нужную страницу, обыграйте этот момент, стараясь опи­раться на их знания. Спросите, например, почему худож­ник нарисовал еще одну букву? Слышали ли они о таком витамине? Известно, что его особенностью является связь с солнечным освещением. Если детям это сложно для пони­мания, то ограничьтесь коротким упоминанием о витамине *D* и о том, что он содержится в рыбьем жире.

Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 3)

*Задание 4.* Предложите детям раскрасить изображения продуктов на рисунке.

Если ребята раскрасят хлеб светлым цветом — поправь­те их, подчеркнув, что особенно полезен и богат витамина­ми именно черный хлеб.

Задайте вопросы

Попросите детей закрыть тетради и вразбивку задайте вопросы: какой витамин находится в том или ином продук­те, который они только что раскрасили.

**Тема 11** **Витамины и здоровый организм**

Цель. Объяснить детям, как витамины влияют на орга­низм человека.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры), тетрадь 3.

Организуйте беседу

Расскажите детям, что витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения.

Расскажите, что витамин *В* способствует хорошей рабо­те сердца, а витамин *D* делает наши ноги и руки крепкими.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Если все- таки простудился, то с его помощью можно быстрее по­правиться.

**Поэзия**

Прочитайте про это стихотворения.

Помни истину простую — Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую Или сок морковный пьет.

***(Л.Зильберг)***

Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам, И не только по утрам.

***-к-к-к***

Рыбий жир всего полезней, Хоть противный — надо пить. Он спасает от болезней, Без болезней — лучше жить!

***ic-ki:***

От простуды и ангины Помогают апельсины, Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он.

***( Л. Зильберг )***

Ты попробуй-ка решить нехитрую задачку: Что полезнее жевать — репку или жвачку?

**Работа** с **рабочей тетрадью (тетрадь** 3) *Задание 5.* Попросите детей по линиям проследить влия­ние витаминов на различные части тела (организма) челове­ка: красным карандашом провести дорожку от витамина А, желтым — от витамина Б, зеленым — от *С* и синим — от *D.*

Задайте вопросы

* Какие названия витаминов вы уже знаете?
* В каких продуктах много витамина А, *В, С, D'!*
* Для чего нужны эти витамины?
* Для чего особенно важен витамин А? В? С? D?
* Принимали ли вы когда-нибудь витамины в таблетках

(драже, в виде сиропа)?

* Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

**Тема 12 Здоровая пища**

Цель. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкус­ной, но и полезной.

Материал. Клей, ножницы, тетрадь 3.

Глазами ребенка

Всегда эти взрослые заставляют есть то, что невкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожные, другие сласти, то все люди ели бы только вкусное.

Организуйте беседу

Предложите детям назвать их любимую еду, назовите, что любите сами. Обратите внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названных любимых блюдах: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шо­колад — из какао, молока, масла и сахара; котлеты сдела­ны из мяса (курицы, рыбы).

Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 3)

*Задание 6.* Найдите в середине тетради соответствую­щую страницу и предложите детям вырезать различные продукты питания.

Затем попросите каждого ребенка «заполнить» пустые тарелки и вазочку для десерта так, как бы ему хотелось (на клеивая на тарелки и вазочку вырезанные изображения про­дуктов).

Не предлагайте заранее составить разнообразное меню, лучше сказать детям следующее: «Перед тобой накрытый стол для ужина. Положи в первую тарелку то, что ты захо­чешь съесть вначале, затем наполни вторую тарелку и ва­зочку для десерта».

На заметку воспитателю

Обойдите группу, загляните в тетради детей. Заметьте для себя, кто из них заполнил свои тарелки одними сластя­ми, а кто «составил меню», полезное для здоровья. Может быть, будут варианты, которые легко поправить, лишь слег­ка изменив.

Совместное обсуждение

Предложите детям рассказать, какую еду они выбрали. Пусть будут разные ответы. Организуйте обсуждение полу­ченных решений. Например, что будет, если питаться од­ними сластями.

Подведите детей к мысли о том, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые ово­щи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как пра­вило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящ­ная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно вредны для здоровья. Можно вспомнить случай из жизни: кто-то почувствовал се­бя плохо после того, как съел большой кусок торта с кремом...

Разумеется, не стоит полностью отказываться от слад­кого. Однако необходимо употреблять разнообразную пи­щу — чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Вспомните

Вернитесь к заданиям о витаминах. Пусть дети назовут, какие витамины оказались у них на тарелках и какая от них польза.

Прочитайте стихотворение Ю. Тувима «Овощи».

Загадки

Загадайте детям следующие загадки про полезные про­дукты.

Красна девица, Каменное сердце.

***(Вишня)***

Был ребенок — Не знал пеленок, Стал стариком — Сто пеленок на нем.

С ***Капуста ) ,***

И зелен, и густ — На грядке вырос куст. Начали щипать — Стали плакать и рыдать.

***(Зеленый лук)***

Желтый Антошка Вертится на ножке. Где солнце стоит, Туда он и глядит.

***(Подсолнух)***

**Тема 13 Режим дня**

Цель. Сформировать у детей представления о правиль­ном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Материал. Цветные карандаши (фломастеры), тетрадь 3.

Организуйте беседу

Расскажите детям о том, что организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается.

Например, ты заигрался с друзьями во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. И вдруг что-то начинает бес­покоить в животе, посасывать в желудке, урчать в кишеч­нике. Это твой организм дает сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определенное время, уже готов к пищеварению и сообщает тебе об этом чувством голода. Ты понимаешь, что проголодался, и идешь домой обедать.

Вечером ты рассматриваешь интересную книжку с кар­тинками и вдруг зеваешь, глаза начинают слипаться. В чем дело? А это твой организм опять напомнил о своем внут­реннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму соблюдать правильный ре­жим дня, нарушать его внутренний распорядок — организм рассердится, поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет, все кажется невкусным. Ложишься спать, а за­снуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть и заниматься в определенное время. Тогда организму будет легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

**Задайте вопросы**

Знаешь ли ты режим дня в своем детском саду?

Когда дети завтракают, гуляют, играют, обедают, отды­хают?

Какой режим дня у тебя в выходные дни?

Как ты узнаешь о том, что голоден, хочешь пить, устал, пора спать? Когда это бывает?

**На заметку воспитателю**

Детям порой трудно рассказать о том, что они чувству­ют, о своих ощущениях физического дискомфорта. Помо­гите им. Пусть выскажется каждый ребенок. Это важно для развития самосознания, формирования ценностей здорово­го образа жизни.

**Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 3)**

*Задание 7.* Попросите ребенка рассмотреть картинки и рассказать о режиме дня мальчиков. Обратите внимание де­тей на часы. Какое время они показывают в каждой ситуа­ции? Пусть ответят приблизительно. Что пора делать в это

время? Пусть дети подумают и ответят, кто из мальчиком поступает верно. У кого правильный режим дня, а у кого - неправильный? Попросите детей обвести красным карандашом (фломастером) правильные поступки и объяснит!, свой выбор.

Воспользуйтесь случаем и при обсуждении правильного и неправильного режима дня объясните детям, сколько вре­мени можно проводить у телевизора: смотреть передачи, иг­рать в электронные игры с приставкой. Почему детям вред но долго смотреть на экран, пренебрегая прогулкой, игрой, отдыхом и сном? (Может испортиться зрение, нарушиться осанка.)

Вспомните

Попросите детей вспомнить, есть ли у них знакомые, которые ведут себя неправильно, не соблюдают режим дня. Они не гуляют вовремя, подолгу смотрят телевизор, вместо того чтобы побыть на воздухе или поиграть, поздно ложат­ся спать. А у вас были подобные случаи? Расскажите о них и обсудите все вместе, как лучше построить режим дня.

**Тема 14 На воде, на солнце...**

Цель. Объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры), тетрадь 3.

Организуйте беседу

Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии — купании (в реке, море, озере). Поинтере­суйтесь, кто из детей умеет плавать, как они этому научи­лись. Подчеркните различия между морем, рекой, озером (в море вода соленая и легче плавать, но бывают высокие волны; реки бывают мелкие, с тихим течением и песчаным дном, а бывают очень широкие, с высокими обрывистыми берегами и быстрым течением; в некоторых озерах вода чистая, а в других вообще нельзя купаться). А видел кто- нибудь знак, запрещающий купаться? Как он выглядит? Это — плывущий человек, перечеркнутый крестом.

Теперь предложите детям задание, которое поможет им проверить, хорошо ли они знают, как правильно себя вести во время летнего отдыха.

**Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 3)**

*Задание 8.* Попросите детей розовым цветом раскрасить шапочки тех ребят, которые ведут себя правильно, а жел­тым цветом — тех, которые ведут себя неправильно. После этого попросите пересчитать, сколько ребят окажутся в ро­зовых шапочках, а сколько — в желтых.

Внизу, в квадратах соответствующих цветов, дети долж­ны записать получившиеся цифры.

**Задайте вопросы**

Последовательно по каждой ситуации спросите детей, как они оценивают действия того или иного ребенка и по­чему именно так.

Подробно обсудите возможные последствия таких непра­вильных действий. Постарайтесь максимально использовать личный опыт детей. Если кто-то вспомнит несчастный случай с трагическим концом, поведите беседу так, чтобы не осталось тяжелого эмоционального впечатления, скажите, что такие случаи бывают редко и только с теми людьми, кто ведет себя беспечно и не соблюдает правила безопасности на воде.

**Тема 15 Спорт**

**Цель.** Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.

**Материал.** Цветные карандаши (фломастеры), тетрадь **3.**

**Работа с рабочей тетрадью (тетрадь 3)**

*Задание 9.* Предложите детям дорисовать на рисунках предметы, необходимые для занятий различными видами спорта.

Задайте вопросы

Какие виды спорта изобразил художник?

Какие из них вам нравятся больше и почему?

Каким видом спорта вы занимаетесь или хотели бы за­ниматься?

Чем полезен тот или иной вид спорта?

Какие еще виды спорта, которые не нарисовал художник, вы знаете?

Игра

Попросите детей поочередно с помощью характерных движений загадать (показать), каким видом спорта они за нимаются, а остальных отгадать, кто был изображен (лыж ник, пловец, хоккеист, гимнаст).