

***Формирование
здорового образа жизни
у дошкольников***

Воспитатель: Рассоленко Е.В.

Каждый ребенок должен расти здоровым. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей берегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни.

Согласно Федеральным Государственным Требованиям образовательная область «Здоровье» направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья путем решения следующих задач:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека - осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды. Люди являются частью природы. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде на нашей планете: в лесу - куда мы ходим отдыхать; в реке - где мы плаваем; в городе - где мы живем. Мы должны заботиться о себе, о своем здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды.

Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач в образовательной деятельности, в играх, в спорте. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: «педагогика оздоровления», в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Целью моей педагогической деятельности является обеспечение воспитаннику возможности сохранения своего здоровья за период нахождения в детском саду, содействие гармоничному физическому развитию ребенка и своевременной коррекции психофизических нарушений. А также профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

Перед собой я ставлю следующие **задачи**:

1. Создавать условия для профилактики плоскостопия и нарушения осанки детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
2. Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
3. Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
4. Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
5. Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Для достижения поставленных задач использую **формы и методы обучения:**

- Словесные
- Наглядные
- Практические

Виды работ.

1. Валеологическое образование:

- Развитие представлений о своем теле;
- Строение человеческого тела
- Беседы о пользе и влиянии на организм физических упражнений.

2. Лечебно-профилактическая работа:

- Методика гибкой, мягкой адаптации;
- Диспансеризация, собственно оздоровительные и профилактические мероприятия

3. Физкультурно-оздоровительная работа:

- Становление у дошкольников направленности к самореализации, развитие уверенности в своих силах;
- Развитие адаптивных и реабилитационных способностей

4. Психолого-коррекционная работа:

- Психопрофилактика;
- Консультативная работа

Используя здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками я применяю следующие группы **средств:**

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (*оздоровительная после сна*);
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- Подвижные и спортивные игры;
- Массаж;
- Самомассаж;
- Психогимнастика.

Интеграция с другими образовательными областями:

«Физическая культура»	развитие мелкой моторики воспитание культурно-гигиенических навыков, цветотерапия, арттерапия, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
«Речевое развитие»	развитие свободного общения с взрослыми и детьми по поводу процесса и результатов продуктивной деятельности, практическое овладение воспитанниками нормами речи; использование художественных произведений для обогащения содержания области, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.
«Познавательное развитие»	сенсорное развитие, формирование целостной картины мира, расширение кругозора в сфере изобразительного искусства, творчества, формирование элементарных математических представлений
«Социально-коммуникативное развитие»	формирование гендерной, семейной принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах продуктивной деятельности; формирование трудовых умений и навыков, воспитание трудолюбия, воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам
«Художественно-эстетическое развитие»	использование музыкальных произведений для обогащения содержания области, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства

Ежедневно в своей работе с детьми использую такую форму, как пальчиковые игры.

Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка.

В группе имеется подборка стихов, сопровождающих упражнения, различные предметы для выполнения упражнений. Широко использую пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. Для укрепления зрения мы

используем следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Массаж глаз - помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Тренировочные упражнения для глаз провожу несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.

- Зрительные ориентиры (*пятна*) - снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.
- Красный - стимулирует детей в работе. Это сила внимания.
- Оранжевый, желтый - соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
- Синий, голубой, зеленый - действует успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время образовательной деятельности, во время игр.

Часто использую минутки покоя:

- посидим в тишине с закрытыми глазами;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Наряду с традиционными формами работы я провожу с детьми самомассаж от простуды (*автор А. И. Уманская*). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Массаж делаем 1-2 раза в день.

Мы знаем, что закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочками (*для профилактики и коррекции плоскостопия*). Систематичность закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает его настроение. Наши дети должны быть здоровы, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- Экскурсии;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Водные процедуры;
- Витаминотерапия;

- Закаливание.

Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов. Поэтому в своей работе с детьми стараюсь как можно больше находиться на свежем воздухе.

Мы знаем, что гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойство организма:

- Личная гигиена;
- Проветривание;
- Влажная уборка;
- Режим питания;
- Правильное мытье рук;
- Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни;
- Ограничения уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

В образовательных деятельности «Воздух и здоровье», «Правила поведения на воде» - даю понятия об использовании воды и воздуха человеком, учу правилам, умениям жить и заботиться об окружающей среде, о своем здоровье.

В беседах «Для чего мы чистим зубы», «Гигиена приема пищи» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене. Знакомлю детей с лекарственными растениями близкого окружения. Они много раз видели их вблизи дома, двора, города, но знаний о них не имели, не знали их пользы для человека. А теперь прекрасно узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывают, как можно лечиться этими растениями. Лекарственные растения помогают человеку победить болезнь, ими лечатся и животные и птицы.

Рассказываю детям о пользе комнатных растений, приучаю ухаживать за ними. Объясняю им, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха, растения организуют воздух, а мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания. Дети узнали, какие растения дают оздоравливающий эффект - это: фикус, герань, хлорофитум.

Характеристика плоскостопия.

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее основ.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Стопа по данным многих исследований – это сложный сводный орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.

С точки зрения специалистов, недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

По форме различают нормальную (сводчатую), уплощенную плоскость стопы. Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, ее передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, а не на I и V, как это бывает в норме.

При продолжительном плоскостопии упрощен продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Плоскостопие может быть врожденным (встречается крайне редко) и приобретенным. Наиболее частые причины последнего – слабость мышечно-связочного аппарата стопы (например, в результате рахита или чрезмерных нагрузок), ношение неправильно подобранной обуви, косолапость, травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки, а также параличи нижней конечности (чаще после полиомиелита – так называется паралитическое плоскостопие).

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может появиться отек стопы, исчезающий за ночь.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Объем движения детской стопы больше, чем взрослой, вследствие значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статистическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стоп несколько уплотняются, но по окончании ее тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Работа по профилактике и коррекции плоскостопия у детей в условиях ДОУ должна осуществляться систематически.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

– следить за их осанкой;

– обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;

– не разводили широко носки ног при ходьбе.

Мышечно-связочный аппарат ног укрепляют:

– ежедневная гимнастика и занятия спортом;

– ходьба босиком в теплое время года по неровной почве.

Это вызывает защитный рефлекс, «щадящий» свод стопы, препятствующий проявлению плоскостопия.

Характеристика осанки.

Коррекция дефектов осанки – не только задача физического воспитания детей, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. А слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушения рессорной функции позвоночника отрицательно сказываются на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться в повышенной утомляемости и головных болях.

В настоящее время диагноз нарушения осанки имеет каждый второй ребенок, но специалисты относятся к этому очень небрежно. Это проявляется в том, что дети с дефектом осанки осматриваются ими однократно или не ставится развернутый диагноз. А ведь без этого невозможна конкретная коррекция во фронтальной или сагиттальной плоскостях. Поэтому так важно правильно и своевременно проводить диагностику, квалифицированное комплексное лечение и профилактику различных типов нарушения осанки у детей.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую (круглая спина), кифотическую, выпрямленную (плоская спина), а также асимметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При выявлении изменений осанки следует обратить внимание на возможную сопутствующую патологию (нарушение зрения и дыхания, снижение остроты слуха на одно ухо и др.).

Сколиоз (сколиотическая болезнь) – это боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией (поворотом) тел позвонков. При истинном сколиозе даже в начальной стадии имеется деформация позвоночника, которая сохраняется независимо от положения ребенка и нагрузки.

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, состояние нервной системы.

Позвоночник – это одна из наиболее важных частей костяка. Основные его функции – опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений – обеспечиваются благодаря его прочности, эластичности и подвижности.

Таким образом для решения поставленных задач были разработаны комплексы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Конечно, без совместной работы с родителями, я не пришла бы к хорошим результатам. Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, экскурсиях, походах, направленных на оздоровление детей. На родительских собраниях, индивидуальных консультациях учу оценивать здоровье ребенка, родителям предлагаю комплексы различных гимнастик, упражнений для дома.

Соответственно, для родителей в раздевалке оформляю в рекомендации, советы:

- папки-передвижки;
- Приглашение на экскурсии;
- анкетирование.

Все эти приемы позволяют постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель - воспитывать здоровых детей.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Программное содержание	Оборудование
«Я узнаю себя».			
1	«Познай себя»	Закрепить представления детей о строении человеческого тела и назначении отдельных частей тела; развивать умение детей слушать и слышать воспитателя, отвечать на вопросы воспитателя полным ответом; воспитывать бережное отношение к себе и другим детям.	картинки с изображением человека, головы, глаз, носа, ушей, рта, рук, ног.
2	«Что я знаю о себе?».	познакомить детей со строением тела человека, с возможностями организма; активизировать внимание детей на умение и на физические возможности своего организма; развивать исследовательскую деятельность; воспитывать чувства собственного достоинства.	рассказ «Крот и человек», игрушка «Крот»
3	«Как устроено тело человека».	Ознакомить детей, с тем, как устроено тело человека. Закрепить названия частей лица, их назначения. Научить измерять рост, размер ноги.	рисунок семьи (мама, папа, дедушка, бабушка, мальчик, девочка, младенец); макет тела человека (без лица); части лица

			для крепления их на макете, карточки с изображением предметов
4	«Нервная система и органы чувств»	Развивать представления о своем теле (нервная система и органы чувств). Знакомить с условным изображением строения человеческого тела. Закрепить правила гигиены органов чувств, нервной системы.	Атлас анатомии человека, схематичное изображение человеческого тела, фломастеры, колокольчик, бубен, яркая картинка, яблоко, шершавая и гладкая бумага, ватка намоченная духами.
«Мое настроение».			
5	«Путешествие в страну эмоций»	Познакомить детей с разными проявлениями эмоций. Учить детей различать эмоции;	Карточки с изображением эмоций (грусть, радость, печаль, спокойствие)
6	Комплекс № 1	формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.	
7	«Когда мои друзья со мной»	учить управлять своими чувствами и эмоциями, расширять представление о дружбе, углублять представление детей о доброте, как едином неотъемлемом качестве человека, учить детей размышлять нравственной сутью поступков.	Аудиозапись музыки В. Шаинского «Когда мои друзья со мной»
8	Комплекс № 2	формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.	
9	«Семья»	учить правильно определять членов семьи на картине, учить знать и называть своих ближайших родственников, рассказывать о них; направлять внимание детей на передачу соотношения предметов по величине; развивать творческое воображение, мышление; воспитывать любовь и уважение к своим родным.	картина с изображением семьи, раздаточный материал: пять кругов разного диаметра, бумага формат А-4, цветные карандаши.
10	Комплекс № 3	формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	
11	«Что такое	приобщение к элементарным	Альбомный лист,

	доброта»	общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками.	гуашь — красная, жёлтая, синяя, зелёная, кисти, вода; музыкальные записи песен: « Улыбка», « Вместе весело шагать по просторам...», « Дружба крепкая не сломается...»
12	Комплекс № 4	обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	
13	«Как Петрушке подняли настроение»	Дать детям представление о равнодушном, безразличном человеке, его поступках. Учить анализировать поступки, находить причину конфликта, способы решения конфликтных ситуаций и способствовать их усвоению в поведении.	Картинки: «зайка», «мишка», «лошадка», «девочки поссорились», «девочки помирились». Запись музыки Т. Вилькорейской к танцу «Помирились», музыки В. Шаинского «Улыбка».
14	Комплекс № 5	обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	
«Школа здоровья».			
15	«Где прячется здоровье»	Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.	мяч, модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, телефон, стихи для словесной игры, указка
16	Комплекс № 6	обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	
17	«Если ты заболел»	Продолжать формировать представление у детей об особенностях детского организма.	мед. чемодан, термометр, фонендоскоп, шприц, таблетки, йод, грелка, бинт
18	Комплекс № 7	укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной	

		осанки, профилактика плоскостопия.	
19	«Врачи — наши помощники»	Продолжать знакомить детей с профессией врача, дать детям представление о значимости его труда, его заботливом отношении к своим пациентам.	Игрушка «зайчик», медицинская форма (халат, медицинское оборудование).
20	Комплекс № 8	укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.	
21	«Дорожка здоровья»	Развитие основ безопасности жизнедеятельности у дошкольников. Учить детей заботиться о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.	Цветы по количеству детей. «Необычное дерево» - большой комнатный цветок, на котором висят зубные щётки, зубная паста, расчёски, мыло, полотенце.
22	Комплекс № 9	обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	
23	«Я здоровье берегу. Сам себе я помогу».	Формировать начальные представления о здоровом образе жизни: заниматься спортом, есть полезные продукты. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей: умение подбрасывать вверх мяч и ловить двумя руками. Развивать мелкую моторику пальцев рук.	Кукла Таня. Сумочка с фантиками от конфет. Большие мячи по количеству детей.
24	Комплекс № 10.	обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	
«Если ты попал в беду»			
25	«С огнем шутить опасно»	Закрепить знания детей о причинах возникновения пожара, о правилах пожарной безопасности и поведения в случаях возникновения пожара.	кукла Петруша; коробка с разрезными картинками пожарной машины, мяч.
26	Комплекс № 11	формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия	
27	«Безопасность при обращении с животными»	познакомить детей с правилами общения с животными	рисунки животных
28	Комплекс № 12	формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия	

29	«Приключения Колобка».	формировать понятие о том, что приятная внешность не всегда соответствует добрым намерениям. Научить разбираться в ситуации, которая несет в себе опасность и правильно реагировать в таких случаях	заставка с изображением леса, макеты деревьев, костюмы Зайца, Волка, Медведя, Лисы, Колобка, большая конфета, машина, зеркальце.
30	Комплекс № 13	формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия	
31	«В мире опасных предметов»	Уточнить знания детей о правилах пользования колющими, режущими предметами.	Игрушка Зайчик
32	Комплекс № 14	обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	
33	«Прогулка в лес»	Продолжать учить правила безопасного поведения в природе. Воспитывать экологическую культуру.	Магнитная доска, дидактические игры и иллюстрации, фуражка.
34	Комплекс № 15	формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия	
35	«Петрушка на улице»	Знакомить детей с правилами поведения в общественных местах, на улице, в транспорте. Учить детей быть осторожными, помочь запомнить и выполнять правила дорожного движения. Формировать умение реально оценивать возможную опасность.	Петрушка, картинки с изображением зданий, дороги, зоопарка.

Список используемой литературы:

1. Дидур, М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
2. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс»,2004.
3. Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
4. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский – 3-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1991. – 688 с.
5. Программа «Истоки», под редакцией Паромоновой Л.А., Центр «Дошкольное детство» им. А.А. Запорожца, М., 1997.- 288 с.
6. Шарманова, С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 112 с.
7. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб: Детство-пресс,20011.

Приложение к опыту работы

Конспекты образовательной деятельности в соответствии с календарно-тематическим планированием в средней группе

«Я узнаю себя».

"Познай себя"

Программное содержание:

1. Закрепить представления детей о строении человеческого тела и назначении отдельных частей тела.
2. развивать умение детей слушать и слышать воспитателя, отвечать на вопросы воспитателя полным ответом.
3. Воспитывать бережное отношение к себе и другим детям.

Словарная работа: ввести в активный словарь детей следующие слова: дышим, слышим, чувствуем запах, видим, чувствуем вкус.

Материал: картинки с изображением человека, головы, глаз, носа, ушей, рта, рук, ног.

Предшествующая работа: рассматривание картинок, где изображено человеческое тело, показ на себе органов чувств.

Ход занятия

Собрались все дети в круг.

Я твой друг и ты мой друг

Крепко за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

Дети садятся на стулья.

Посмотрите внимательно друг на друга и скажите, чем мы похожи.

Выслушав ответы детей, воспитатель продолжает.

Правильно, молодцы, у всех людей есть руки, ноги, голова, глаза, уши, нос, рот, туловище – это наши помощники, так как они помогают нам узнать все о мире, в котором мы живем.

Посмотрите на картинки.

- Что вы видите на них?

Ответы детей.

- Из каких помощников, частей тела состоит человек?

Ответы детей.

Посмотрите на голову, лицо человека.

- Какие помощники у нас есть на лице, голове которые помогают нам в жизни?

Ответы детей.

- А для чего нужны нам глаза? (*Чтобы видеть предметы, людей, различать цвета, видеть солнце и звезды, все что нас окружает*).

- Для чего нам нужен нос? (*Чтобы улавливать запахи, дышать*).

- Для чего нужен рот? (*Чтобы есть, дышать, говорить*).

- Для чего нужны уши? (*Чтобы слышать, как говорят люди, поют птицы, звучит музыка*).

Есть люди, которые лишены каких-то органов чувств.

Дети, а представьте, что у нас нет глаз.

Показ детям картинки, с закрытыми глазами. Дети, открыв глаза, воспитатель прячет картинку за спину.

- Что было изображено на картинке?

- Вы видели?

- Почему? (*Потому что у нас были закрыты глаза, мы не видели*).

- Если бы у нас не было глаз, чтобы мы не смогли делать?

Ответы детей.

А теперь представьте, что у нас нет носа. Я поднесу к вашему носу апельсин, а вы закройте нос.

- Вы чувствуете запах апельсина?

- Почему? (*Мы его видим, но запаха апельсина не чувствуем*).

- А теперь представьте, что у нас нет рта.

- Что же будет с нами? (*Мы не сможем есть, пить, а значит и жить, потому что человек не может без еды, она дает нам энергию, жизнь*).

А теперь представьте, что у нас нет ушей. Я отвернусь и произнесу слово, а вы закройте уши.

- Вы услышали слово, которое я произнесла?

- Почему? (*Потому что у нас были закрыты уши*).

- Если бы у нас не было ушей, чтобы мы не смогли делать?

Ответы детей.

А теперь давайте поиграем в игру, которая называется

«Запомни и повтори движения».

- подергай за уши;

- погладьте лоб;

- закройте глаза руками;

- погладьте щеки руками;

- закройте нос рукой;

Все, что мы сейчас трогали это наше лицо, голова.

Давайте встанем около стульев и **отдохнем**.

Руки выше поднимите,

В кулачки слегка сожмите

Разверните их как крылья

И вперед, чтоб ровно были

А теперь их, опустите.

- Какой частью тела мы выполняли движения?

Ответы детей.

- Для чего нужны руки? (*Чтобы брать предметы, рисовать, играть*).

Мы забыли еще про одну часть тела.

- Какую? (*Ноги*).

- Для чего нам нужны ноги? (*Чтобы ходить, бегать, прыгать*).

Давайте потренируем ваши ножки.

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал зайчика скакать.

Прыгать серенький горазд:

Он подпрыгнул 10 раз.

Поиграем в игру, в которой вы должны назвать части тела ласково, ласково; Например: волосы – волосики;

Голова –

Лоб –

Щеки –

Нос -

Губы -

Глаза -

Руки -

Пальцы -

Рот -

Уши -

Ноги -

Зубы -

А сейчас я хочу проверить, что же вы сейчас узнали на занятие, а для этого мы поиграем в игру, которая называется «Что для чего человеку нужно». Например: Для чего нужны глаза? – глаза нужны человеку, чтобы смотреть и видеть окружающий мир, ...

Нос ...

Уши ...

Рот ...

Ноги ...

Руки ...

Зубы ...

Игра «Отгадайте, что это».

Дышит, нюхает –

Дышит, ест, говорит –

Работают, шьют, пишут, рисуют –

Ходят, стоят, бегают, прыгают –

Слушают, слышат –

Жуют, кусают, говорят –

Думает, кивает, вертится, поворачивается –

Давайте будем любить своих помощников, и учиться оберегать их от грязи, болезней и ушибов. А о том, как оберегать их мы поговорим в следующий раз. Мы сегодня с вами во многие игры поиграли, а сейчас давайте еще раз посмотрим на апельсин, почувствуем запах апельсина и почувствуем вкус.

«Что я знаю о себе?».

Цель: познакомить детей со строением тела человека, с возможностями организма; активизировать внимание детей на умение и на физические возможности своего организма; развивать исследовательскую деятельность; воспитывать чувства собственного достоинства.

Ход занятия

- Ребята, я хочу вам рассказать историю «Крот и человек». Однажды крот рыл новый подземный ход и случайно попал в огород, в котором работал человек. Встретились крот и человек. Крот спрашивает у человека: «Много я слышал о тебе человек от разных зверей, червяков и жуков. Все говорят, что ты умный, сильный, смелый, трудолюбивый и все, то ты человек можешь, все то умеешь, но мне хочется узнать какой ты. Рассмеялась человек и отвечает: Я не похож не на червяка, не на птицу, ни на зверя, не на тебя, я похож сам на себя».

Дети давайте мы расскажем кроту про себя, кто мы? (Люди). Кто ты Дима? Кто ты Катя?

(Подвести детей к ответам "я человек", я мальчик", "я человек, я девочка").

- А знаешь крот, почему человек самый умный, самый смелый, самый трудолюбивый. Потому что у человека есть много помощников. Эти помощники делают нашу жизнь легче, удобнее. Дети покажите и покажите, какие помощники есть у всех людей, есть у вас. Дети называют и показывают на картинке и себе. (Глаз, уши, нос, язык, руки, ноги).

Ноги

- Ребята, зачем вам нужны ноги? (Ходить, бегать, прыгать, танцевать, играть в футбол, топтать, вставать на носочки). Предлагаю встать и выполнить действия ногами.

Руки

- Зачем нам нужны руки? (Рисовать, играть, брать предметы). Воспитатель имитирует некоторые действия. (Шьёт, стирает, расчесывает волосы, моет пол, играет на скрипке и на пианино, забивает гвоздь, одевает кофту) - дети отгадывают.

Игра: «Определи что это такое» (определяют предметы на ощупь).

Игра: «Кто быстрее наденет шапку» (Паша будет одевать шапку двумя руками, а Данил одной рукой). Как вы думаете ребята, почему Паша надел шапку быстрее Данила?

Подвести итог: очень важно, что у нас две руки, двумя руками легче выполнять работу, чем одной.

Язык.

- Ребята, а для чего нам нужен язык? (Разговорить, кушать, определять пищу на вкус: солёную, горькую, кислую, сладкую). Дети, мне что шепчет крот. Всё ясно. Он просит отгадать, что у него на обед.

Дети завязывают глаза, даю попробовать: лук, солёный огурец, лимон, шоколад. Дети пробуют продукты.

- Какая это пища по вкусу, как вы догадались? Какой помощник подсказал вам правильный ответ.

Нос

- Дети, а для чего нам нужен нос? (Дышать, улавливать запахи). А наш крот собирается в гости, он сейчас умоется, расчешет свою шерстку, но ещё крот хочет надушиться духами, но не знает как они могут пахнуть. Помогите ему.

Дети с завязанными глазами нюхают чеснок - это могут быть духи, может быть скажите что это? Дать понюхать апельсин, а это духи? И потом дать понюхать духи, что это такое как вы догадались.

- У вас очень хороший помощник ваш нос.

Уши

- Скажите, а для чего нужны нам уши? (Слышать как разговаривают и люди, поют птицы, звучит музыка, журчит ручеек, гром). Вот крот и пришел в гости, а гостей конечно же будет звучать музыка. Вы должны отгадать на каких инструментах музыканты будут играть в гостях.

Игра «Определи по звуку».

Глаза

- Ребята, давайте расскажем кроту зачем нам нужны глаза (Чтобы видеть предметы, людей, различать цвета, видеть звезды, снег). Скажите, а крота хорошее зрение, да он ведет только под землёй, а здесь он почти не ведет. Но крот решил поиграть в гостях в игру. Игра называется «Какая игрушка исчезла». Крот просит у вас помощи.

Подведение итогов.

- Вот как много для нас делают руки, ноги, уши, язык, глаза. А вы что для них делаете. наших помощников надо беречь от ушибов травм, ран. Их нужно мыть, чистить, ухаживать за нами, и тогда помощники очень долго будут нам помогать. Крот благодарит вас ребята, за то что так интересно рассказали о себе. Он всем своим друзьям кротам, расскажет кто такой человек и какие у человека помощники.

«Как устроено тело человека».

Программное содержание:

- Ознакомить детей, с тем, как устроено тело человека.
- Закрепить названия частей лица, их назначения.
- Научить измерять рост, размер ноги.
-

Используемый материал: рисунок семьи (мама, папа, дедушка, бабушка, мальчик, девочка, младенец); макет тела человека (без лица); части лица для крепления их на макете, карточки с изображением предметов, которые можно брать руками, ногами, нюхать и т.п.; картинки для фланелеграфа с изображением людей разного роста; ростомер; листы бумаги, фломастер для измерения следов, наборы геометрических фигур разного цвета и размера (для каждого ребенка).

Ход занятия

1. Дети сидят на стульчиках вокруг воспитателя.

Воспитатель:

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с родителями во дворе. Слабое здоровье, болезни, являются причиной отставания в росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый в детстве должен помнить о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, развивать и не навредить своему организму.

Рисунок семьи.

- Посмотрите, ребята, на этот рисунок. Скажите, кто изображен на нем? (Люди)
- Чем отличаются люди друг от друга? (высокие, низкие, старые, молодые)
- Какой у них возраст, рост, вес, пол, цвет глаз, цвет волос?
- А теперь ответьте, что общего у таких разных типов людей? (тело, туловище)
- Правильно, у нас у всех одинаковое тело. Хотите узнать о нем побольше интересного? Изучить его, узнать какие изменения могут с ним происходить?

Макет человека.

Отдельно - на подносе части лица.

- Ребята, посмотрите, что у меня для вас есть. Что это? (ответы)
- А чего не хватает у этого человека? (лица)
- Хотите ему помочь?

Дети по одному подходят к подносу с частями лица, отгадывают загадку, берут соответствующую часть лица и совместно с воспитателем крепят ее к лицу.

Загадки.

Он бывает самым разным:

Добрый, вредным,

Гордым, важным,

Длинным, маленьким, горбатым,

Толстым, тонким, конопатым. (нос)

Два Егорки живут возле горки,

Живут дружно, а друг на друга не глядят. (глаза)

За красными жердочками сидят белые курочки. (рот)

Если б не было его – не услышал б ничего. (ухо)

Два коромысла над глазами повисли. (брови)

- А теперь загадка для всех:

Есть у радости подруга виде полукруга.

На лице она живет, то куда-то вдруг уйдет,

То внезапно возвратится – грусть-тоска ее боится. (улыбка)

- Давайте улыбаться друг другу.

Вот мы с вами и помогли человеку найти его лицо.

- Наше тело устроено так, чтобы мы могли прочно держаться на ногах (показать указкой). 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 – чтобы чувствовать вкус пищи. Голова укреплена на шее так, чтобы могли мы поворачивать ее и вправо и влево, так мы видим, что находится вокруг. Руки находятся посередине туловища, чтобы ими было удобно пользоваться. На кистях рук (посчитать с детьми) пять пальцев, ими удобно держать в руках карандаш, кисточку, расческу, ложку и др. предметы. Ноги – длинные и крепкие, чтобы удерживать и передвигать тело. Заканчиваются ступнями – для лучшей опоры. Посмотрите на себя, сколько у вас ног, рук, ушей, носов? А я знаю одно смешное стихотворение, только вы мне будете помогать его рассказывать.

2. Встали в круг.

Одна дана нам голова (показать)

А глаза два (показать)

И уха два (показать)

И два виска, и две руки (показать)

Зато один и рот и нос (показать)

А будь у нас наоборот (удивление плечами)

Одна рука, одна нога (показать)

Зато два рта, два языка (показать язык)

Мы только бы знали, что ели и болтали (хлопки, показать)

- А сейчас мы с вами поиграем в игру.

Раздать карточки с изображениями предметов.

Дети должны показать действия с предметами, изображенными на рисунках.

Например: ложка-поесть, скакалка-попрыгать, и т.д.

Угадать вопросы:

- Какая часть тела использовалась? А что если попробовать, например, ложку взять ногами и др.?

3. Сели.

- Ребята, как вы теперь считаете, нужны ли нам руки, ноги, уши и т.д.?

Помогают ли они нам? Как можно их назвать? (помощники)

- Наше тело хрупкое или прочное? Почему его нужно беречь? Можно ли засовывать что-нибудь в нос, в ухо? От чего нужно беречь глаза?

- Ребята, а когда вы были маленькие, у вас было какое тело? Руки? (маленькое, руки-ноги крошечные)

- Вы многого не могли, например, быстро бегать, кататься на велосипеде. Постепенно вы росли, и тело ваше увеличивалось в размерах, длиннее становились руки, ноги.

Картинки для фланелеграфа.

4. Предложить детям разложить людей по росту: младенец, ребенок, подросток, взрослый.

- Значит, наше тело постоянно растет. А как можно узнать, что вы выросли? Как измерить рост?

Ростомер.

5. Измерить рост детей.

- Сравните, кто из вас высокий, а кто низкий? Что можно делать, чтобы увеличился рост?

- Кроме того, что мы растем вверх, у нас увеличиваются остальные части тела. Мы можем с вами измерить размер ноги.

Листы бумаги для измерения стопы.

- Эти листочки заберете домой, а на следующий год мы с вами опять измерим вашу ногу.

6. Работа за столами.

Предложить собрать из геометрических фигур человека. Рассмотреть, закрепить названия, цвета.

7. Итог занятия.

- Что мы сегодня изучали? Чему научились? Чтобы вы хотели еще узнать? Отметить всех детей за работу.

«Нервная система и органы чувств»

Программные задачи:

- Развивать представления о своем теле (нервная система и органы чувств) ;
- Знакомить с условным изображением строения человеческого тела.
- Закрепить правила гигиены органов чувств, нервной системы.

Материал:

Атлас анатомии человека, схематичное изображение человеческого тела, фломастеры, колокольчик, бубен, яркая картинка, яблоко, шершавая и гладкая бумага, ватка намоченная духами.

Ход занятия.

Звучит отрывок из песни «Из чего же сделаны наши мальчишки? »

- Ребята, а как вы думаете, неужели и мы с вами состоим из веснушек, батареек, цветочков и звоночков? (Ответы детей).

- А из чего же мы состоим? (Ответы детей) .

- Дети, сегодня мы с вами продолжим знакомство со строением нашего тела. Посмотрите, что у меня здесь? Давайте попробуем яблоки. Какие они на вкус? (Ответы детей) .

Предлагаю детям сесть за столы.

- А теперь закройте глаза. Что вы слышите? (Звон колокольчика, бубна). (Ответы детей) .

- Что вы видите на этой картине? А вокруг себя? (Ответы детей) .

- Ребята, перед вами лежит бумага – она разная. Потрогайте ее пальчи-ками. Какая бумага? (Гладкая, шершавая).

- У каждого из вас на тарелочке лежит вата. Возьмите ее в руки и поню-хайте. Что вы чувствуете? (Запах духов). Правильно, молодцы!

- С помощью чего мы с вами ощутили вкус, увидели, что нас окружает, определили качество бумаги, чувствовали запах? (Языка, глаз, ушей, паль-цев). - Это, ребята, наши верные слуги – органы чувств. Давайте еще раз на-зовем эти органы. (Активизирую ответы детей) .

Предлагаю детям развивающую игру «Угадай, кто позвал».

Цель: развивать слуховую чувствительность.

Ход игры: ведущий в центре круга (выбирается по желанию детей). Дети произносят текст:

Оля, ты теперь в лесу

Мы зовем тебя: «Ау! »

Ну-ка, глазки закрывай

Кто позвал тебя, узнай!

Один из детей зовет ведущего по имени, а тот должен угадать, кто его позвал.

- Садитесь, ребята на свои места. Сейчас я вам открою секрет. Не только эти органы чувств отвечают за то, как люди чувствуют мир. Все сведения о мире передаются вот по этим синим ниточкам – нервам – в голову, где нахо-дится мозг, который дает команды всему организму. (Показываю в «Атласе анатомии человека» изображение нервной системы) .

- Что вы, ребята, знаете о мозге и его работе? (Ответы детей) .

- Правильно, ребята! А кто из вас знает сказку «Волшебник Изумрудного города? Может кто-то смотрел мультфильм? (Ответы детей). В сказке о Волшебнике Изумрудного города Страшила, Железный Дровосек, Трусли-вый Лев и Элли в поисках Волшебника проходит через тысячу приключений. Каждый из них хочет что-нибудь попросить у Волшебника: кто любящее сердце, кто смелости, кто возвращения домой. Страшила хочет получить мозг, потому что в его голове нет ничего, кроме соломы. Нельзя обойтись без мозга: он управляет работой всего организма.

Мозг – командир всего тела, мозгом люди думают. Он очень важен. По-этому его закрывают толстые кости черепа. Потрогайте все свою голову и найдите на ней мягкое место. Нашли? (Нет). Такого места нет, так как мозг надежно защищен со всех сторон.

- Дети, посмотрите, пожалуйста, друг на друга. Найдите глазками отвер-стия на голове товарища. Как называются эти отверстия? (Уши, рот, нос).

- Все органы чувств находятся близко к мозгу, чтобы сразу давать ему сведения о том, что чувствует человек.

- Скажите, пожалуйста, что нам с вами надо делать, чтобы хорошо рабо-тал мозг? (ответы детей). Правильно, надо выполнять правила гигиены и рас-порядок дня.

- Вы, наверное устали сидеть, давайте, сделаем с вами зарядку чтобы наш организм отдохнул.

Физкультминутка.

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям - физкультпривет!
- Молодцы, ребята!

- А, сейчас, предлагаю вам вернуться на свои места и на схематичном изображении человека организма нарисовать мозг и отходящие от него нервы. Все справились с заданием? (По мере необходимости оказываю помощь).

- Мы с вами сегодня узнали много нового об органах чувств, о мозге человека. Сейчас наши уши услышат веселую музыку и мозг даст команду нашему телу – «Танцевать!» (Танец детей под музыку «Где же ручки?»)

«Мое настроение».

«Путешествие в страну эмоций»

Цель:

- Познакомить детей с разными проявлениями эмоций;
- Учить детей различать эмоции;

Задачи:

Образовательные

Область познания «Коммуникация»: закрепление знаний художественных выразительных средств (интонация). Расширять словарь детей эмоциональной лексикой.

Область познания «Художественно–эстетическое развитие»: закреплять умение правильно держать карандаш, использовать его при создании изображения; закреплять умение располагать изображение на листе в соответствии с замыслом.

Воспитательные

Продолжать формировать интегративное качество «Эмоционально отзывчивый»: учить понимать и употреблять в своей речи слова, обозначающие эмоциональное состояние (сердитый, печальный, веселый, радостный, грустный, спокойный); побуждать эмоционально откликаться на переживания персонажей. Воспитание навыков позитивного межличностного общения, умения быть терпимым к чувствам и желаниям друг друга.

Развивающие

Область познания «Социализация»: развивать умение использовать для воплощения образа выразительные средства (интонация, мимика, жест);

побуждать использовать в играх образные игрушки. Снятие эмоционального и мышечного напряжения. Развивать воображения.

Оборудование:

-Карточки с изображением эмоций (грусть, радость, печаль, спокойствие, ...)

-Аудиозапись – релаксация.

-Бумага

-Фломастеры

-изображение цветка с разными эмоциями.

Игрушки - заяц, мишка, ёжик, гномик.

Ход занятия.

1.Приветствие:

Вышли дети на лужок,

Сели дети все в кружок,

Дети все красивые,

Вот такие сильные!

Выросли совсем большие,

Стали добрые такие.

Птичка в гости прилетела,

И к Насте села,

Будем Настю мы хвалить,

Будем хоровод водить.

Кто у нас хороший?

Кто у нас пригожий?

Настенька хорошая, Дети глядят ребёнка.

Настенька пригожая.

Ну-ка, Настя, улыбнись! Дети хлопают в ладоши.

Ну-ка, Настя, поклонись!

И т.д.

Сели дети все в кружок,

Дети все красивые,

Вот такие сильные!

Выросли совсем большие,

Стали добрые такие!

Друг на друга поглядим,

Про себя поговорим,

Кто у нас хороший?

Кто у нас пригожий?

Все у нас хорошие, все у нас пригожие!

Воспитатель: Я понимаю, как вы себя чувствуете, и предлагаю отправиться в путешествие, в страну Эмоций. Согласны?

На чем туда можно добраться?

Не забывайте, что страна сказочная. Я предлагаю вам отправиться в путь на ковче-самолете.

Согласны?

Занимайте места и в путь. Почему же наш ковер не взлетает? Мы забыли сказать волшебные слова.

Энике-бенике, коврик лети

В страну волшебную нас отнеси

(включить аудиозапись)

Ребята, держитесь крепче! Посмотрите вокруг, что вы видите? Например, я вижу вдалеке птиц, а вы?

Какие вы молодцы, сколько всего вы увидели.

Наш ковер пошел на посадку. Скорее говорим слова.

Энике-бенике коврик спустись

В стране волшебной мы появись.

(отключить аудиозапись)

Итак, мы с вами приземлились в стране Эмоций, и очутились на полянке «Смешинка».

(Игрушка: Заяц, пиктограмма «Веселье»)

На полянке все улыбаются, веселятся и смеются, Вот так. (Показ пиктограммы)

Физкультминутка. «Веселый заяц»

Зайцы.

Скачут, скачут во лесочке

Зайцы – серые клубочки

Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.

Прыг – скок, прыг – скок –

Встал зайчонок на пенек

Прыжки вперед – назад

Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте.

Два! Руками машут вместе.

Три! Присели, дружно встали.

Все за ушком почесали.

На четыре потянулись.

Пять! Прогнулись и нагнулись.

Шесть! Все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд.

«Ласковое солнышко»

Игровое упражнение «Соедини ладошки».

Цель: погрузить в атмосферу событий, происходящих только на этом занятии, отвлечь от страхов, переживаний, способствовать установлению эмоционального контакта с ребенком, снять эмоциональное возбуждение, создать атмосферу группового доверия и принятия друг друга.

Воспитатель: А теперь встаньте в круг, ручки в стороны, ладошки друг другу покажите, соедините ваши ладошки все вместе. Поднимите головы вверх, закройте глаза и представьте, что солнышко гладит ваше лицо своими лучиками.

Чувствуете тепло ладошек друг друга? Вам приятно так стоять? (ответы детей)
Если мы все вместе скажем волшебные слова шепотом, то вы почувствуете прикосновение лучиков на вашем лице. Повторяйте шепотом волшебные слова: «Поднимись, поднимись, над нами окажись!» (дети произносят слова).

- Откройте глазки, ручки опустите. Вот волшебное солнышко и поласкало нас. Какие эмоции вы сейчас ощущаете. Мне тоже стало очень весело, и мне захотелось посмеяться, а вам?

Как здорово когда у всех такое веселое, радостное настроение.

Ой, кажется не у всех.

Подходим к игрушке ежа.

Пиктограмма.....

Сердитый еж

Жил да был сердитый еж,

Всех пугал иголками,

Он ни с кем не дружил,

И сидел под елкою.

Так он злился – фыр-фыр-фыр!

И сердился – фыр-фыр-фыр!

Он ворчал – пшш-пшш-пшш!

И кричал – пшш-пшш-пшш!

Как ужасно – р-р-р!

Успокойся, милый еж,

Так друзей ты не найдешь.

Крепче кулачки сжимай –

Злость скорее прогоняй!

Если очень рассердился,

На кого-то разозлился,

Ручки сжать, глаза закрыть,

И тихонько говорить:

«Я спокоен, не кричу,

И ногами не стучу.

И не буду я сердиться –

Злость совсем не пригодится!

(Разжать кулаки, дунуть.)

Дружно до пяти считаем,

И спокойно отдыхаем:

1,2,3,4,5,

Нужно тихо полежать.

Дети ложатся под релаксирующую музыку.

Мы спокойно отдыхали,

И немножко полежали,

Но пора уже вставать.

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

Мы собираемся, дальше отправляемся. И что мы видим? Мишку на полянке. Как вы думаете? Какое настроение у Мишки?. Какие сейчас он испытывает эмоции? (Пиктограмма «Грусть»)

Мишка грустный сидит на поляне –
Мишка устал, мишке хочется к маме.

Мишка, мишка, не грусти –
Лучше с нами пошали.
Нас тут много, ты один,
И грустить тебе мы не дадим.
Игра : « Мишка».

Посмотрите, цветочек. Но он тоже не улыбается. Какое у него настроение?
Пиктограмма «Печаль»)
Давайте спросим, что же с ним случилось.
Цветочек, почему ты грустный?
Я грустный, потому что у меня нет друзей.
Ребята, давайте с вами нарисуем друзей нашему цветочку. Только все цветочки должны улыбаться.

Дети рисуют на полу цветы фломастерами на большом рулоне обоев вкруговую.
Смотрите, наш цветочек улыбается. Показ пиктограммы «Улыбка»
Отправляемся дальше по стране Эмоций.
Подходим к гному с пиктограммой «Спокойствие».
Ребята, посмотрите гномик перед нами.
Спокойный гномик
Наш гном сегодня рано встал,
И сладко потянулся.
В спокойном настроении,
Наверно, он проснулся:
Ему спокойно на душе,
Легко ему шагается,
Ему, конечно, хорошо,
Хоть он не улыбается.
Нам рядом с гномом быть приятно,
Мы любим с ним поговорить,
Нам так не хочется обратно,
Из этой сказки уходить.
Но нам пора возвращаться. Занимайте места на нашем ковре-самолете.
Попрощаемся с жителями страны Эмоций. Помашем им рукой.
Скажем волшебные слова.
Энике-бенике ковер поднимись
Энике-бенике в группу вернись.

Ну, а пока мы с вами летим, давайте вспомним эмоции, которые мы с вами испытали. Сначала покажите эмоцию грусти, радости, печали, злости, и спокойствия. Жалко возвращаться из такой замечательной страны. Вспомните, сколько раз мы сегодня ведь помогли и цветочку, и мишке, и ежику.

Ну, вот мы и вернулись из нашего путешествия.

Понравилось вам сегодня путешествовать?

«Когда мои друзья со мной»

Программное содержание:

Воспитательная: воспитывать справедливое отношение к друг другу, воспитывать доброжелательно отношение к сверстникам и взрослым.

Развивающая: развивать у детей способность к сопереживанию, желание прийти друг к другу на помощь в сложной ситуации, развивать социальные чувства, а также развитие навыков межвозрастного общения.

Образовательная: учить управлять своими чувствами и эмоциями, расширять представление о дружбе, углублять представление детей о доброте, как едином неотъемлемом качестве человека, учить детей размышлять нравственной сутью поступков.

Ход занятия:

Дети входят в зал под музыку В. Шаинского «Когда мои друзья со мной», встают полукругом.

Воспитатель: Гости к нам пришли сегодня

К ним сейчас вы повернитесь,

Улыбнитесь, подружитесь.

Давайте начнём наше занятие с улыбки друг другу. Возьмитесь за руки, поверните голову к другу слева, потом справа и улыбнитесь. Посмотрите с нами ещё кто-то желает пообщаться.

Видеозапись. Старуха Шапокляк плачет: «Что такое? Почему я всё одна и одна? Со мной никто не играет, доброго слова не скажет? Я не знаю что такое дружба и кто такие друзья?»

Воспитатель: Ребята поможем старушке? (ответы детей) Тогда давайте вспомним правила общения и дружбы, узнаем новые и отправим их старушке Шапокляк, а также подарим ей Цветок дружбы. Сегодня мы будем говорить о дружбе, удивительно волшебное слово, давайте хором повторим его! А как вы понимаете, что такое дружба? (ответы детей).

Воспитатель: Дружба - это когда люди хотят быть вместе, когда вместе играют и ссорятся. Друзья - это люди, с которыми нам интересно и комфортно. Ребята, а вы знаете, какими должны быть настоящие друзья? Сейчас мы это проверим. Я буду задавать вопросы, а вы отвечаете «да-да-да» или «нет-нет-нет».

Игра: «Да-да-да», «нет-нет-нет».

Будем крепко мы дружить?

(да-да-да)

Нашей дружбой дорожить?

(да-да-да)

Мы научимся играть?

(да-да-да)

Другу будем помогать?

(да-да-да)

Друга нужно разозлить?

(нет-нет-нет)

А улыбку подарить?

(да-да-да)

Друга стоит обижать?

(нет-нет-нет)

Чай с друзьями будем пить?

(да-да-да)

Будем крепко мы дружить?

(да-да-да)

Молодцы! Справились с заданием.

Звучит песня В. Шаинского «Улыбка».

Воспитатель: Ребята с чего начинается знакомство и дружба? (ответы детей)

Верно, потому что улыбающийся человек настроен доброжелательно. Доброжелательный человек тот, кто желает вам добра. Вы тоже улыбнитесь друг другу, ведь улыбка-начало дружбы. Давайте прикрепим лепесток с улыбкой к нашему Цветку дружбы. Ребята, как ладошки помогают нам дружить и общаться? (ответы детей)

Воспитатель: Верно! А ещё ладошки помогают нам играть друг с другом, давайте поиграем? Нужно встать парами, лицом друг к другу и повторять за мной.

Физкультминутка «Ладошки»

Вот у нас игра какая:

Хлоп ладошка, хлоп другая

Правой, правая ладошка

Мы похлопаем немножко.

А потом ладошкой левой

Ты хлопки погромче делай

А потом, потом, потом

По коленкам шлёп-шлёп

По бокам себя похлопай

По плечам теперь пошлёпай

Можешь хлопнуть за спиной

Хлопни и перед собой.

Вправо можем, влево можем

И крест-накрест руки сложим

А теперь давайте на наш Цветок прикрепим ещё один лепесток с изображением ладошек.

Воспитатель: Ребята, бывает ли такое, что вы ссоритесь? Из-за чего чаще всего возникают ссоры? (ответы детей)

Воспитатель: Итак, самая частая причина ссор, когда вы не можете поделить что-то или когда хотите делать одно и то же. Представьте двух друзей Ёжика и Зайчика, каждый из которых хочет покататься на качелях, как помочь им не поссориться.

(Воспитатель выбирает двоих детей для участия в игре, выдаёт соответствующие маски зверей, детям предлагается изобразить происходящую ситуацию.)

В тихом лесу, среди кустов и дорожек,

Жили два друга Зайчик и Ёжик

Как-то они на прогулку пошли

И на поляне качели нашли.

Ёжик навстречу качелям шагнул

Заяц качели к себе потянул

Заяц: «Я первый!»

А Ёжик: «Нет, я!»

Не уступают друг другу друзья.

Заяц обиделся: «Значит ты Ёж,

Мне как товарищ совсем не хорош!»

Обсуждение проблемы, поиск путей её решения.

Воспитатель: Почему Заяц решил не дружить с Ёжиком? (ответы детей)

- Как вы считаете, стоит ли из-за этого ссориться с друзьями? (ответы детей)

- Как помирить друзей, сделать так чтобы так, чтобы ссоры не было? (ответы детей)

Давайте ещё раз прочитаем стихотворение, ну уже с весёлым концом, когда зайчик и ёжик договорились.

В тихом лесу, среди кустов и дорожек,

Жили два друга Зайчик и Ёжик

Как-то они на прогулку пошли

И на поляне качели нашли.

Ёжик на встречу качелям шагнул

Заяц качели к себе потянул

Заяц сказал: «Покачаю тебя, мы ведь с тобою Ёжик друзья»

Воспитатель: Итак, что нужно сделать, чтобы не ссориться? (ответы детей : уметь договариваться) А как вы считаете каким должен быть друг? (ответы детей: добрым, внимательным, отзывчивым) Давайте прикрепим на Цветок дружбы лепесток доброты и отзывчивости в виде сердечка.

Воспитатель: Ребята очень важно уметь порадовать друга. Чем вы можете порадовать своих друзей? (ответы детей).

Воспитатель: А ещё для друга можно рассказать стихотворение. Кто хочет рассказать стихотворение о дружбе для своего друга? (Дети читают стихотворение по желанию).

Воспитатель: Ребята, от ваших стихотворений у всех радостное настроение и давайте устроим для ваших друзей «Радостный салют». Садитесь за стол, я сейчас буду капать на бумагу разноцветные капли а вы будете на низ дуть через эти разноцветные трубочки, (дети дуют в трубочки). Хорошо, здорово, чудесно,

прекрасно, получился замечательный салют. Давайте ещё один лепесток хорошего настроения прикрепим к Цветку дружбы.

Воспитатель: Мы вспомнили с вами и узнали главные правила общения и дружбы, посмотрите, какой замечательный получился у нас цветок, теперь мы можем послать его старухе Шапокляк.

Видеозапись. Старуха Шапокляк: « Спасибо друзья за ваш Цветок дружбы. Теперь я знаю, что главное в дружбе - это улыбка, умение договариваться, быть добрыми и внимательными, дарить друг другу хорошее настроение. До свидания»

Воспитатель: Ну что друзья давайте выйдем в круг, возьмёмся за руки.

Расслабление: стихотворение «Давайте дружить»

Давайте люди

Дружить друг с другом

Как птицы-с небом

Как травы-с лугом

Как ветер - с морем

Поля - с дождями

Как дружит солнце - со всеми нами.

Воспитатель: Наше занятие подошло к концу, вы у меня молодцы! Я вами довольна!

Звучит песня В. Шаинского «Когда мои друзья со мной». Дети выходят из зала.

«Семья»

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое (рисование), речевое.

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, продуктивная, восприятие художественной литературы, познавательно-исследовательская.

Цель: учить правильно определять членов семьи на картине, учить знать и называть своих ближайших родственников, рассказывать о них; направлять внимание детей на передачу соотношения предметов по величине; развивать творческое воображение, мышление; воспитывать любовь и уважение к своим родным.

Планируемые результаты: умеет поддерживать беседу, умеет слушать взрослого и друг друга, высказывает свою точку зрения, выражает положительные эмоции (интерес, радость, восхищение) при проведении беседы по картине «Семья» и при прослушивании мелодии интересуется изобразительной деятельностью (рисование на тему «Подарки любимым людям»), умеет сравнивать предметы по величине, активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач.

Материалы и оборудование: картина с изображением семьи, раздаточный материал: пять кругов разного диаметра, бумага формат А-4, цветные карандаши.

Техническое оснащение: музыкальный центр и аудио кассета с записью спокойной музыки.

Предварительная работа: рассматривание семейного альбома и индивидуальные беседы с детьми на тему: «Твоя семья» (С кем ты живёшь? Есть ли у тебя бабушка, дедушка? Как зовут маму, папу? Есть ли у тебя брат, сестра?); чтение художественных произведений: В. Бианки «Подкидыш», В. Барсаев «Братишка»; рисование на тему: «Моя семья»; сюжетно-ролевая игра «Семья».

Словарная работа: семья, моложе, старше. Подбор определений к членам семьи (бабушка какая? и т.д.)

Содержание организованной деятельности детей

Организационный момент.

Воспитатель читает отрывок из стихотворения «Что может быть семьи дороже?» (Приложение №1)

Что может быть семьи дороже?

Теплом встречает отчий дом,

Здесь ждут тебя всегда с любовью,

И провожают в путь с добром!

Беседа по картине «Семья»(Приложение №2)

Воспитатель: Как вы думаете, кто эти люди? Как можно назвать этих людей одним словом?

Ответы детей (Семья.)

Воспитатель: Почему вы так решили? Кто живет в этой семье?

Ответы детей

Воспитатель: Лена, расскажи с кем ты живешь? (мама, папа).

Семён кем ты доводишься маме? (папе, дедушке, бабушке)

Воспитатель: Если в одной семье живут дети, родители, дедушка и бабушка, то говорят, что это большая семья. А вы как думаете?

Ответы детей

Воспитатель: Кто живет в большой семье? У кого есть братики, сестрички? Они старше или младше вас? С кем из членов своей семьи ты любишь играть? Почему? Чем и с кем ты еще занимаешься дома?

Ответы детей

Воспитатель подводит детей к пониманию того, что папа, мама, дочка, сын – это семья; что есть семьи маленькие и большие. Воспитатель просит каждого ребёнка вспомнить и определить, какая у него семья – маленькая или большая, назвать всех членов семьи по именам.

Пальчиковая игра «Моя семья»(Приложение №3)

Играют стоя в кругу

Раз, два, три, четыре – (сгибают пальчики по одному)

Кто у нас живёт в квартире? (пожимают плечами)

Папа, мама, брат, сестрёнка, (разгибают пальчики по одному)

Кошка Мурка, два котёнка, (изображают кошечку)

Мой щенок, сверчок и я – (имитация голоса)

Вот и вся моя семья! (скрестили пальчики обеих рук между собой)

Игровое упражнение «Составь семью» (Приложение № 4)

Детям предлагается с помощью кругов показать членов семьи (самый – большой круг – дедушка, поменьше круг – бабушка и т. д.)

Физминутка «Утреннее фото» (Приложение №5)

Воспитатель под спокойную негромкую музыку читает стихотворение А.Костецкого. Дети вместе с педагогом сопровождают чтение жестами и движениями:

Встань, как только солнце встанет (*тянут руки вверх.*)

И тихонечко к окошку

Руку луч к тебе протянет – (*тянут руки вперед.*)

Ты подставь скорей ладошку, (*подставляют ладошки солнышку.*)

Пусть тебя увидит мама

И умытым, и обутым (*проводят ладонями по лицу, наклоняются и дотрагиваются до обуви.*)

Все прибрав, иди к ней прямо

И скажи ей: «С добрым утром!» (*дети повторяют вместе с педагогом: «С добрым утром».*)

А потом с улыбкой, с песней

Выйди к травам, людям, птицам... (*широко разводят руки в стороны.*)

И веселым, интересным

День твой должен получиться! (*улыбаются друг другу.*)

Игра «Скажи ласково» (Приложение №6)

Воспитатель: В семье все друг друга называют ласково, нежно, потому что друг друга любят. Как можно назвать ласково дочь?

Дети при помощи воспитателя образуют слова

Дочь - доченька, дочурка

Сын – сынок, сыночек

Папа – папочка, папенька

Дед – дедушка, дедуля

Бабушка – бабулечка

Сестра – сестрёнка

Внук – внучок

Внучка – внученька

Брат – братишка

Воспитатель подводит итог: Замечательно, как много вы знаете ласковых слов.

Вы порадовали меня. Оказывается, вы очень ласковые и добрые по отношению к своей семье. Я предлагаю вам сделать сюрприз для своей семьи!

Рисование на тему «Подарки любимым людям» (Приложение №7).

Воспитатель предлагает детям порадовать своих близких людей – нарисовать и подарить им рисунок. Но перед тем, как приступить к рисунку, дети рассказывают, что они хотят нарисовать.

Рефлексия: Выставка работ (Приложение №8)

Для удобства подготовки к занятию, все приложения собраны ниже.

Приложение №1

Стихотворение «Что может быть семьи дороже?»

Цель: установить эмоциональный контакт между педагогом и детьми, вызвать интерес к беседе.

Что может быть семьи дороже?

Теплом встречает отчий дом,

Здесь ждут тебя всегда с любовью,

И провожают в путь с добром!

Приложение №2

Беседа по картине «Семья»

Цель: формировать представление детей о семье и ее членах, побуждать детей отвечать на вопросы о своей семье.

Приложение №3

Пальчиковая игра «Моя семья»

Цель: развить память, моторику, речь, чувство ритма.

Играют стоя в кругу

Раз, два, три, четыре – *(сгибают пальчики по одному)*

Кто у нас живёт в квартире? *(пожимают плечами)*

Папа, мама, брат, сестрёнка, *(разгибают пальчики по одному)*

Кошка Мурка, два котёнка, *(изображают кошечку)*

Мой щенок, сверчок и я – *(имитация голоса)*

Вот и вся моя семья! *(скрестили пальчики обеих рук между собой)*

Приложение №4

Игровое упражнение «Составь семью»

Цель: учить удерживать в памяти при выполнении математических действий нужное условие, развитие умения сравнивать, располагать предметы в порядке уменьшения.

Ход: Детям предлагается с помощью кругов показать членов семьи (самый – большой круг – дедушка, поменьше круг – бабушка и т. д.)

Приложение №5

Физминутка «Утреннее фото»

Цель: снятие усталости и напряжения у детей; внесение эмоционального заряда.

Ход: Воспитатель под спокойную негромкую музыку читает стихотворение А.Костецкого. Дети вместе с педагогом сопровождают чтение жестами и движениями:

Встань, как только солнце встанет *(тянут руки вверх.)*

И тихонечко к окошку

Руку луч к тебе протянет – *(тянут руки вперед.)*

Ты подставь скорей ладошку, *(подставляют ладошки солнышку.)*

Пусть тебя увидит мама

И умытым, и обутым. *(проводят ладонями по лицу, наклоняются и дотрагиваются до обуви.)*

Все прибрав, иди к ней прямо

И скажи ей: «С добрым утром!» *(дети повторяют вместе с педагогом: «С добрым утром».)*

А потом с улыбкой, с песней

Выйди к травам, людям, птицам... *(широко разводят руки в стороны.)*

И веселым, интересным

День твой должен получиться! (улыбаются друг другу.)

Приложение №6

Игра «Скажи ласково»

Цель: обогащение словаря детей, умение образовывать слова при помощи суффиксов, побуждение называть членов своей семьи по именам и ласковыми словами.

Дочь-доченька, дочурка

Сын – сынок, сыночек

Папа – папочка, папенька

Дед – дедушка, дедуля

Бабушка – бабулечка

Сестра – сестрёнка

Внук – внучок

Внучка – внученька

Брат – братишка

«Что такое доброта»

Цель:

- Развитие активной речи детей в различных видах деятельности;
- формирование целостной картины мира;
- расширение кругозора детей;
- формирование гражданской принадлежности;
- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками.

Средства:

Альбомный лист, гуашь — красная, жёлтая, синяя, зелёная, кисти, вода; музыкальные записи песен: « Улыбка», « Вместе весело шагать по просторам...», « Дружба крепкая не сломается...»; 10 воздушных шариков, накаченных гелием; мольберт, магнитики; макет волшебного зеркала.

ХОД:

Воспитатель: (собирает детей на ковре)

- Ребята, я приглашаю вас в страну «Доброты»
- А что такое доброта? (ответы детей-заботливое внимательное отношение)
- А с чем можно сравнить доброту? (ответы детей)
- Когда у нас в группе все по-доброму, всем становится теплее, правда?

Доброта — это проявление добрых чувств, когда все друг другу друзья, когда ты делаешь людям так, что они радуются.

Доброта с годами не стареет,

Доброта от холода согреет.

Если доброта, как солнце, светит,

Радуются взрослые и дети.

К нам сегодня в гости пришли два волшебника. Мы знаем по сказкам, что волшебники бывают добрыми и злыми.

Дети рассматривают картинки и определяют кто из них добрый, а кто злой волшебник (по выражению лица). Воспитатель обращает внимание детей на то, что порой трудно определить злого и доброго человека, так как внешний вид бывает обманчивым.

Воспитатель читает стихотворение про волшебников:

Я слабым помогать готов, попавшим вдруг в беду, и правду говорю.

Не жадничаю никогда, жалею я других.

Ошибки всем прощу всегда – забуду я о них.

С улыбкой я всегда дружу, всегда гостям я рад.

Я дружбой верной дорожу, люблю я всех ребят.

А я с улыбкой не дружу и лишь обидам рад.

Я гневом, злостью дорожу, кусаю всех подряд.

Не пожалею никогда, нигде и никого.

Люблю на свете я всегда себя лишь одного.

Дети садятся на стульчики.

Воспитатель:

А вы хотели бы еще пообщаться со злым волшебником? Давайте мы его прогоним. (Дети дуют, широко раздувая щеки, тем самым выгоняя злость и из себя).

Воспитатель с детьми продолжает беседу о добрых и злых людях, какое у них бывает настроение (у доброго – настроение веселое, доброе, светлое; у злого – мрачное, сердитое, угрюмое).

Вопросы к детям:

- Кого называют добрым?

- Кого называют злым?

- Как ведут себя добрые люди? А как злые?

- Какие слова они говорят?

Воспитатель с детьми вспоминают героев из народных сказок, мультфильмов, художественных фильмов. По окончании беседы воспитатель подводит детей к выводу:

- Каким лучше быть: добрым или злым?

Игра–инсценировка «Доброе слово лечит, а худое калечит»

Цель: Игра знакомит детей с тем, что словом можно воздействовать на чувства и поведение людей.

Ход игры: Воспитатель спрашивает детей, знают ли они, что с помощью слова можно творить чудеса. Слово может рассмешить, огорчить, обидеть человека. Когда человек огорчен, обижен, ему очень трудно справиться с плохим настроением, а добрым словом его можно утешить.

Наша Таня громко плачет

Уронила в речку мячик.

Тише, Танечка, не плачь.

Не утонет в речке мяч.

Воспитатель читает стихотворение, а затем жестами и мимикой показывает его:

- Как вы думаете, перестанет Таня плакать? Почему? Конечно, слова, с которыми обратились к Тане, должны помочь ей, утешить ее.

Воспитатель:

Дети, а вы знаете, что означает слово «благотворительность»? (Предположения детей) «Благотворительность» состоит из двух слов «благо» и «творить». «Благо» означает «добро», а «творить» - «делать». Значит слово «Благотворительность» означает «делать добро».

Упражнение «Волшебный мешочек»

Предложить детям по 1 листу черной бумаги, скомкать его руками, при этом сделать мимику злого человека: нахмурить брови, с силой смять листочек и можно немного потопать. В мешочек волшебнику воспитатель предлагает сложить все отрицательные эмоции: злость, обиду, гнев. И после, в конце занятия, эти бумажки превращаются в конфеты, угощение от доброго волшебника. Физкультминутка под музыку «Если добрый ты» из мультфильма про кота Леопольда.

Дети садятся за столы. Работа с раздаточным материалом. У детей карточки с моделями выхода из ситуации и фломастеры.

Детям предлагается ситуация: Товарищ нарочно толкнул вас в бок. Как вы поступите? - будете плакать, пожалуетесь взрослым, ответите тем же, никак не отреагируете, поговорите с обидчиком. Какой ответ выберете, обведете фломастером один лепесток.

Воспитатель предлагает сделать доброе дело для малышей – игрушки, с тем, чтобы их порадовать.

Дети выполняют работу оригами. Перед выполнением работы дети вспоминают пословицы о добре:

- Добрый человек добру учит.
- Доброе слово лечит, а худое калечит.
- Добро всегда побеждает зло.
- Добро век не забудется
- Жизнь дана на добрые дела.
- Мир не без добрых людей.

В ходе работы воспитатель спрашивает детей:

- Какие добрые дела могут совершить дети?
- Как можно назвать взрослых людей, детей, героев сказок, мультфильмов, которые приходят на помощь другим? (Добрыми, сердечными)

Дети собирают свои поделки на поднос, с тем, чтобы потом отнести в младшую группу и подарить детям.

Добрый волшебник дарит детям волшебную книгу. Нацелить детей на то, чтобы они не забывали делать добрые поступки по отношению к своим близким, знакомым и незнакомым людям, животным. О своих добрых поступках можно рассказать, поделиться в детском саду. Волшебная книга будет все записывать.

(Воспитатель читает стихотворение. Звучит песня «Волшебники»).

Воспитатель: Дети, мы с вами тоже можем быть волшебниками: делать добрые дела, помогать другим людям, говорить добрые слова – от этого всем будет лучше, мир будет добрее.

Воспитатель обращает внимание на то, что все плохое, вся злость в волшебном мешочке превратилась в угощение.

«Как Петрушке подняли настроение»

Цели:

- Дать детям представление о равнодушном, безразличном человеке, его поступках.
- Учить детей различать внешнее проявление эмоционального состояния (злость, равнодушие, радость).
- Учить анализировать поступки, находить причину конфликта, способы решения конфликтных ситуаций и способствовать их усвоению в поведении.
- Обобщать представления о доброте и вызывать стремление совершать добрые поступки.
- Закреплять умение передавать эмоциональное состояние с помощью мимики, речи, движений.
- Вызывать чувства сопереживания, воспитывать дружелюбие.

Предварительная работа:

- Беседа о добрых и злых людях.
- Упражнение "Расскажи о своём настроении".
- Ситуации "Сломанная кукла", "Помирись с другом".
- Слушание песни В. Шаинского "Улыбка"; музыка Б. Савельева, слова М. Пляцковского "Если добрый ты".

Подготовка:

Объявления - картинки: "зайчик, промокший на скамейке", "мишка с оторванной лапой".

Фотографии картинки: "девочки - злая, равнодушная, добрая".

Картинки: "зайка", "мишка", "лошадка", "девочки поссорились", "девочки помирились".

Запись музыки Т. Вилькорейской к танцу "Помирились", музыки В. Шаинского "Улыбка".

Ход

Дети сидят полукругом на стульчиках и замечают Петрушку рядом с игрушками. На доске развешаны объявления-картинки и фотографии-картинки. Воспитатель обращает внимание детей на Петрушку.

Воспитатель:

Сидит Петрушка, скучает,
Что случилось и сам не знает,
На заборе прочёл объявление,
И испортилось вмиг настроение.
Воспитатель берёт Петрушку.

Петрушка (*грустно*):

Поиграйте в мои игрушки,
Не мешайте грустить Петрушке.

Воспитатель: Дети, поздоровайтесь с Петрушкой!

Дети здороваются.

Воспитатель: Но как же Петрушка мы можем играть, если ты не весел?

Петрушка: Здравствуйте ребята! Я очень рад вас видеть, но я не рад объявлению, которое весело на заборе вашего детского сада. Вот, прочитайте сами.

Воспитатель обращает внимание детей на объявления-картинки.

Воспитатель: Посмотрите дети, кажется, эти объявления-картинки об игрушках. Давайте попробуем их прочитать.

<Рисунок 1>



Дети:

Зайку бросила хозяйка
Под дождём остался зайка
Со скамейки слезть не мог
Весь до ниточки промок.



<Рисунок 2>

Уронили мишку на пол,
Оторвали мишке лапу -
Всё равно его не брошу
Потому что он хороший.

Воспитатель: Да, ребята, не очень хорошая ситуация.

Петрушка: Ребята, а у меня есть фотографии трёх девочек, только я не могу разобраться, какая из девочек бросила зайку, а какая оторвала мишке лапу.

Воспитатель: Хорошо, Петрушка, постараемся тебе помочь.

Воспитатель сажает Петрушку на стульчик и обращает внимание детей на фотографии-картинки.

<Рисунок 3>



Воспитатель: Посмотрите, какая вот это девочка?

Дети: Злая, жестокая, бессердечная, сердитая.

Воспитатель: Почему вы так думаете?

Дети: У неё злое лицо.

Воспитатель: Как вы думаете, что сделала эта девочка?

Дети: Оторвала мишке лапу, бросила его на пол.

Воспитатель: А что ещё может натворить злая девочка?

Дети: Обидеть детей, подраться, отобрать и сломать игрушки.

Воспитатель: Что вы хотите сказать этой девочке?

Дети: Нельзя ломать игрушки, злая девочка - некрасивая девочка, никто не хочет дружить со злой девочкой и т.д.

Воспитатель: Как выручить мишку из беды?

Дети: Надо пришить ему лапу, погладить, обнять, рассказать сказку, поцеловать и т.д.

Воспитатель меняет картинку:

<Рисунок 4>



Воспитатель: Каким стал мишка?

Дети: Весёлым, довольным и т.д.

Воспитатель обращает внимание детей на вторую девочку:

<Рисунок 5>



Воспитатель: Как вы думаете, что сделала вот эта девочка?

Дети: Играла зайчиком, забыла про него и оставила его под дождём.

Воспитатель: Посмотрите на её лицо. На лице полное безразличие, ей всё равно, что зайка остался под дождём, что он намокнет и пропадёт. Такую девочку можно назвать равнодушной.

Воспитатель просит детей несколько раз повторить какая это равнодушная девочка.

Воспитатель: А что может натворить такая равнодушная девочка?

Дети: Не послушаться взрослых, бросит игрушки, бросить подружку в беде и т.д.

Воспитатель: Что вы хотите сказать этой девочке?

Дети: Надо беречь игрушки, любить их, слушаться взрослых, заботиться о людях и т.д.

Воспитатель: Как выручить зайку из беды?

Дети: Надо просушить, отогреть, обнять зайку, спеть песенку и т.д.

Воспитатель меняет картинку:



<Рисунок 6>

Воспитатель: Каким стал спасенный вами зайчика?

Дети: Радостным, весёлым, довольным и т.д.

Воспитатель обращает внимание детей на третью девочку:

<Рисунок 7>



Воспитатель: А эта девочка, какая?

Дети: Она весёлая, добрая.

Воспитатель: Как вы думаете, как она относится к своим игрушкам?

Дети: Любит свои игрушки, бережёт их.

Воспитатель: Какое стихотворение подходит для девочки, которая любит свои игрушки?

Если дети затрудняются, показать картинку:

<Рисунок 8>



Дети:

Я люблю свою лошадку

Причешу ей шёрстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик

И верхом поеду в гости.

Воспитатель обращает внимание детей на Петрушку и берёт его в руки.

Воспитатель: Ну вот, ребята, наш Петрушка повеселел.

Петрушка: Да, вот теперь я спокоен, что в вашем детском саду хорошие, добрые ребята. Они не ломают, не бросают, а берегут игрушки. Я не зря принёс целый мешок игрушек. Ой, только не знаю, как вы будете играть? Вы не будете ссориться из-за них? *(ответы детей)*.

Воспитатель: Знаешь, Петрушка, у нас всё бывает! Но мы можем поссориться и тут, же помириться! Вот так!

Физкультминутка.

Воспитатель сажает Петрушку, приглашает детей на танец "Помирились".

Дети на коврике стоят спиной друг к другу, притопывают одной ногой, руки за спиной. Затем поворачиваются лицом друг к другу, весело кружатся в лодочке, обнимаются и улыбаются.

После танца дети садятся на стульчики.

Петрушка: Вот как хорошо у вас получается!

Воспитатель: Ой, Петрушка, у нас, кажется, непредвиденные обстоятельства.

Познакомьтесь с двумя подружками.

Воспитатель обращает внимание детей на картинку:

<Рисунок 9>



Воспитатель: Посмотрите на выражение их лиц. Как вы думаете, что случилось?

Дети: Они поссорились.

Воспитатель:

Мы поссорились с подружкой

И уселись по углам.

Очень скучно друг без друга

Помириться нужно нам.

Я её не обижала -

Только мишку подержала

Только с мишкой убежала

И сказала: "не отдам"!

Воспитатель: из-за чего поссорились девочки?

Дети: из-за игрушки, из-за мишки.

Воспитатель: А вы когда-нибудь ссорились со своими друзьями и из-за чего? *(ответы детей)*

Воспитатель: А как вы потом себя чувствовали?

Дети: Плохо, становится грустно, обидно и т.д.

Воспитатель: Когда поссоришься, то сразу портится настроение. А можно обойтись без ссор? Как?

Дети: Нужно уступать друг другу игрушки, играть по очереди, считалкой выбирать, кто будет играть первым, играть вместе, можно меняться игрушками и т.д.

Воспитатель: Подумайте, как девочки могут помириться?

Дети: Надо уступить игрушку. Обнять. Поцеловать. Погладить по голове.

Сказать: "извини, пожалуйста" и т.д.

Воспитатель: А какие ещё слова можно сказать, чтобы успокоить обиженную девочку?

Дети: Прости, пожалуйста. Не грусти. Не расстраивайся, всё будет хорошо.

Давай дружить.

Воспитатель: Запомните ребята, тот, кто виноват, должен уметь признавать свою вину и извиняться первым. Вот как это было в стихотворении:

Дам ей мишку, извинюсь
Дам ей мячик, дам трамвай
И скажу: "играть давай"!

Воспитатель меняет картинку:



<Рисунок 10>

Воспитатель: Вот так девочки - подружки помирились.

Давайте представим, что вы обиделись друг на друга. Покажите своё настроение.
Дети показывают плохое настроение, воспитатель обращает внимание на лучшие мимические позы.

Воспитатель: А, чтобы помириться, лучше всего улыбнуться друг другу, ведь не зря говорят: "дружба начинается с улыбки".

Включается запись песни "Улыбка".

Воспитатель: Давайте подарим друг другу добрые улыбки. А для этого надо взять соседа за руки, посмотреть в глаза и улыбнуться.

Дети дарят друг другу улыбки.

Воспитатель: Почаще улыбайтесь и вам не придется ссориться. Я вижу, что у всех хорошее настроение и у Петрушки тоже.

Воспитатель берёт Петрушку.

Петрушка: Ребята, вы как добрые волшебники, злых и равнодушных научили быть добрыми, весёлыми и внимательными. Выручили из беды мои любимые игрушки. Помирили девочек подруг. И подняли мне настроение.

Петрушка указывает на мешок с игрушками.

Петрушка:

Поиграйте со мной в игрушки

Я веселый сегодня Петрушка!

Дети благодарят Петрушку и рассматривают содержимое мешка.

«Школа здоровья».

«Где прячется здоровье»

Цели и задачи:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Методы и приемы:

познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.

Оборудование:

мяч, модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, телефон, стихи для словесной игры, указка.

Сюрпризный момент: гном

Предварительная работа:

1. Беседа с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.
2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену»
3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» (Чуковский К.И.), «Вредные советы» (Б.Заходер).
4. Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.
5. Выполнение дыхательных упражнений
6. Заучивание с детьми стихов о витаминах.
7. Подготовка атрибутов к занятию
- 8 Совместная работа с другими воспитателями, музыкальным работником.

Воспитатель: Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй»
(коммуникативная игра с мячом)

В комнату входит гномик чем-то расстроенный.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел гномик, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный.
(обращаясь к гномику): Что случилось с тобой, гномик, почему ты такой грустный?

Гномик: Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете?

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, кто может помочь гномику, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять. (Врач)
А где можно найти врача? (В больнице)
Как можно вызвать врача сюда? (По телефону)

По какому номеру телефона вызывают врача? (03)

Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры **03**

(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

Воспитатель: Алло, здравствуйте, это больница?

Врач: Да, мы вас слушаем.

Воспитатель: мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад № 3 «Теремок». У нас, кажется, заболел гномик. Вы сможете прийти?

Врач: Да, конечно, я скоро буду.

Воспитатель: ну вот, гномик, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

Входит врач

-Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

Воспитатель: нет, наши дети здоровы, но вот к нам в гости пришел гномик, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое здоровье. Он не знает как можно найти свое здоровье.

Врач: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Чтобы узнать как называется первый лучик нашего солнышка здоровья я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется « правильно, правильно, совершенно верно».

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

1.Чтоб расти и закаляться
Надо спортом заниматься

2.Будет пусть тебе не лень
Чистить зубы 2 раза в день

3.Чтобы зубы не болели
Ешь конфеты-карамели

4.Если выходишь зимой погулять
Шапку и шарф надо дома оставлять

5.Фрукты и овощи перед едой
Тщательно, очень старательно мой.

6. Вовремя ложись, вставай
Режим дня ты соблюдай

7. Вот еще совет простой
Руки мой перед едой

8. От мамы своей быстро вы убегайте
Ногти свои ей подстричь не давайте.

9. Платочек, расческа должны быть своими
Это запомни и не пользуйся чужими.

10. Если на улице лужа или грязь
Надо туда непременно упасть.

Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? (Гигиена)

Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

Открываю 1-ый лучик солнышка здоровья.

А теперь я предлагаю вам сделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вдохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

Открываю 2-й лучик.

Давайте мы вместе вспомним какие упражнения на дыхание мы знаем.

Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя
Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.

Вдох через нос
Выдох через рот на полуприсяде.

упр. «Надуй шарик» : вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

Гномик: Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Врач: А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю
И улыбка на лице
Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.

Как вы думаете, где можно взять витамины?

А еще где могут быть витамины?

Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

И я предлагаю вам всем послушать стихи о витаминах.

Я витаминка **А**

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

Витаминкой **В** назвали

Строго-настрога сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, Сони...

Витаминкой **С** зовусь

И живу в лимоне.

Мы на солнышке лежали

Витамин **Д** принимали.

Кто же мы теперь: ребятки

Или просто шоколадки?

А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

Какие продукты не взяли на дерево? Почему?

А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они?

Значит чтобы быть здоровым нужно принимать... (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Именно так, витаминная еда называется наш следующий лучик: витаминная еда.

Открываю 3-й лучик солнышка здоровья.

У нашего солнышка уже открыли мы 3 луча.

А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

А вы любите делать зарядку?

Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

Комплекс ритмической гимнастики под музыку.

Посмотрим сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физ. упражнения.

Открываю лучик.

Гномик: Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Врач: Все правильно, гномик. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

Открываю 5-й лучик.

Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь как найти и сберечь свое здоровье?

Гном: Да, конечно, спасибо, ребята. А теперь я побегу, расскажу эту хорошую новость всем другим гномикам. До свидания!

Гномик уходит радостный.

Врач: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух

3-й лучик: витаминная еда

4-й лучик: физические упражнения

5-й лучик: хорошее настроение.

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Теперь я могу быть спокоен, что ребята из средней группы д/с №3 «Теремок» будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. За то что вы такие умные, активные, добрые я принес вам угощение. Потом в группе покусаете. Ну а мне пора прощаться. До свидания, ребята.

Врач уходит.

«Если ты заболел»

Цель: Продолжать формировать представление у детей об особенностях детского организма.

Задачи:

1. Сформировать у детей представления об особенностях своего организма.
2. Познакомить с простейшими приемами первой медицинской помощи.
3. Развивать любознательность.
4. Воспитывать желание заботиться о друге.
5. уметь называть врачебные принадлежности в соответствии с их назначением и правильно пользоваться ими.

Ход занятия:

Воспитатель вносит мед. чемодан в группу.

Воспитатель: Ребята, посмотрите. какие предметы здесь находятся. (перечисляет) термометр, фонендоскоп, шприц, таблетки, йод, грелка, бинт. Кто догадался, человеку какой профессии необходимы эти предметы?

Дети: Врачу, медсестре.

Воспитатель: А что делает врач?

Дети: (перечисляют) Следит за нашим здоровьем, лечит, взвешивает.

Воспитатель: А у нас в детском саду есть медсестра?

Дети: Да.

Воспитатель: А как зовут нашу медсестру?

Дети: Татьяна Борисовна.

Воспитатель: Молодцы, это Татьяна Борисовна наверное потеряла свой чемодан. (Проводится дидактическая игра «Что и чем делает врач»)

Воспитатель: Ребятам, а кто скажет, как Татьяна Борисовна использует эти предметы:

- термометром (измеряет температуру)
- бинтом (перевязывает раны)
- йодом (смазывает ранку)
- грелкой (греет больное место)
- фонендоскопом (слушает дыхание и работу сердца) .

Воспитатель: Молодцы! Все вы знаете. А сейчас давайте немного отдохнем.

Физминутка

Девочки и мальчики (руки на пояс)

Прыгают как мячики (прыгают)

Ножками затопали

Ручками захлопали

Головку поднимаем

И спинку выпремляем.

Воспитатель: Ребята, кто это там гудит за дверью за дверью? (смотрим).

Карлсон, как хорошо, что ты вернулся. Полетай немного для ребят.

Карлсон: Нет, не хочу.

Воспитатель: А может, в игру поиграешь с ребятами?

Карлсон: Нет, не хочу.

Воспитатель: Карлсон, а баночку варенья хочешь?

Карлсон: Нет, не хочу.

Воспитатель: А пачку печенья хочешь?

Карлсон: Нет, не хочу.

Воспитатель: И игрушки наши посмотреть не хочешь?

Карлсон: Нет.

Воспитатель: Ребята как вы думаете, что случилось с нашим Карлсоном?

Дети: Наверное, он заболел.

Воспитатель: Как же нам узнать, заболел он или нет?

Дети: Нужно измерить температуру, посмотреть горло и т. д.

Воспитатель измеряет температуру, смотрит горло, ухо...

Воспитатель: Ребята, а у вас когда-нибудь была высокая температура?

Дети: Да.

Воспитатель: Температура никогда не бывает просто так, значит, что-то заболело. Что же может заболеть?

Дети: Ухо, горло, нос, живот, голова...

Воспитатель: Ребята, а у вас когда-нибудь что либо болело?

Дети: Да.

Воспитатель: Что тебя болело Маша? А что у тебя Артем?

Дети отвечают.

Воспитатель: О любой боли всегда нужно сообщать взрослым. Взрослый может сам оказать тебе помощь или обратиться к доктору. Давайте посмотрим, чем заболел наш Карлсон? Ребята спросите, что болит у Карлсона.

Дети: Карлсон, у тебя живот болит?

Карлсон: Нет.

Дети: А насморк у тебя есть?

Карлсон: Нет.

Дети: Карлсон, а нога у тебя болит?

Карлсон: Нет.

Дети: Может голова болит?

Карлсон: Да голова болит, глазки болят, ой как болят!

Воспитатель: Надо Карлсону посмотреть голову. (смотрит) Да у него здесь шишка и синяк! Дети, как вы думаете, где карлсон мог набить себе шишку?

Дети: Упал, подрался...

Воспитатель: Надо срочно что-то делать! Ведь синяк- это кровь, которая скопилась на месте удара, потому что лопнули кровеносные сосуды. Надо приложить снег, лед. если нет можно приложить грелку со льдом.

Давайте поможем Карлсону.

Воспитатель прикладывает к голове Карлсона грелку.

Воспитатель: Хорошо, Карлсон?

Карлсон: Да, но вот глазки еще болят? (показывает)

Воспитатель: Что бы глазки не болели, нужно сделать гимнастику для глаз.

Ребята давайте поможем и сделаем гимнастику вместе с Карлсоном.

Гимнастика для глаз

Руки за спину, головки назад.

(Закрывать глаза, расслабиться)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх)

Головки опустим - на пол глядим.

(Вниз)

И снова наверх - где там муха летит?

(Вверх)

Глазами повертим, поищем ее.

(По сторонам)

И заниматься будем еще.

Воспитатель: Ну вот, наш Карлсон повеселел.

Карлсон: Спасибо, ребята вы мне так помогли. Я сегодня упал с крыши ударился головой, и она у меня сразу как заболит. Я не знал, что делать, потом вспомнил, что у ребят в детском саду есть медсестра, она мне поможет, а вы оказывается сами все умеете, вот какие молодцы!

Спасибо, вам большое!

Ребята, давайте поиграем в игру, которая называется «Угадай что болит».

Сначала я вам покажу, что у меня болит, а вы должны догадаться. А потом вы покажете, что болит у вас и я буду отгадывать.

Дети играют.

Карлсон: Вот молодцы. Как хорошо мы с вами поиграли, но мне пора возвращаться на крышу.

Воспитатель: Ой, Карлсон, наша медсестра Татьяна Борисовна потеряла свой чемодан с медицинскими принадлежностями, не мог бы ты ей его передать, а то она его наверное ищет.

Карлсон: Конечно передам и расскажу, как вы меня вылечили. До свидания!

Воспитатель: Вот видите, какие мы с вами молодцы, нашли чемоданчик Татьяне Борисовне, помогли Карлсону. Все сегодня хорошо играли отвечали, молодцы. Спасибо!

«Врачи — наши помощники»

Программное содержание.

Познание. Продолжать знакомить детей с профессией врача, дать детям представление о значимости его труда, его заботливом отношении к своим пациентам.

Здоровье. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я промок под дождём, и у меня начался насморк»), дать представление, о значении физических упражнений для организма человека.

Социализация. Закрепить знание правил поведения в общественных местах.

Коммуникация. Совершенствовать диалогическую речь: учить участвовать в беседе, понятно для слушателей отвечать на вопросы и задавать их.

Материал. Игрушка «зайчик», медицинская форма (халат, медицинское оборудование).

Ход Н. О. Д.

Воспитатель. Ребята, послушайте стихотворение:

Зайку бросила хозяйка,

Под дождём остался зайка.

Со скамейки слезть не смог -

Весь до ниточки промок.

Раздаётся стук в дверь.

Воспитатель открывает дверь и заносит игрушечного зайчика.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, кто к нам пришёл. Это тот самый зайчик из стихотворения. Только он почему-то очень грустный. Вы не знаете почему?

Дети. Его бросила хозяйка, он промок.

Воспитатель. А что может с нами произойти, если мы промокнем под дождём?

Дети. Мы можем заболеть.

Воспитатель. Наверное, наш зайчик тоже заболел, и поэтому он такой грустный.

Ведь у него болит голова, горло и начинается насморк. Ребята, что же нашему зайчику теперь делать, как ему вылечиться.

Дети. Пить чай с мёдом, выпить лекарства, поставить горчичники.

Воспитатель. Да, ребята, надо пить лекарства. Но ведь мы не знаем, какие лекарства надо пить. Как же нам быть? Кто может нам помочь?

Дети. Доктор.

Воспитатель. Правильно, надо показать нашего зайчика доктору, что бы он его вылечил. У меня как раз есть один знакомый доктор, только его больница далеко, и к нему надо ехать на паровозе.

Но для начала, давайте вспомним, как надо вести себя в больнице. (Читает отрывок из стихотворения Г. П. Шалаевой «Правила поведения детей в больнице».)

В больнице Заяц ждал приема, но он забыл, что он не дома,

По коридорам так скакал, как будто в лес родной попал.

Но вдруг с разбега, с разворота он налетел на Бегемота.

Не удержался тот, упал, медведя под себя подмял.

Медведь взревел что было сил – всех в коридоре оглушил!

Ребята, помните: в больнице не нужно бегать и носиться!

По коридорам не скачите, свои носы поберегите.

И не мешайте ждать другим, по-настоящему больным.

Когда с другими ждешь приема, не каркай громко, не пиши,

И будь потише – ты не дома! не хохочи и не свищи!

Приятна тишина в больнице. Мешать лечению не годится.

Волк стрелой влетел в больницу, всех заставил расступиться

И кричал при этом: «Ой! Я совсем - совсем больной! »

Лез вперед, рычал, толкался, в кабинет к врачу прорвался.

Только врач сказал ему: «Волк, а я вас не приму!»

Звери все болеют тут, но сидят, приема ждут.
Не мешает поучиться, прежде чем ко мне явиться! ».
Когда лисице смелой приема ждать пришлось,
То в двери то и дело она совала нос.
Как ты не понимаешь, ты доктору мешаешь! -
Сказал ей строго Кот. – Войдешь, когда над дверью
Он лампочку зажжет: значит, он свободен и тебя зовет.
Ну, что же, ребята, теперь мы знаем как надо себя вести в больнице, и мы можем отправляться в путь.
Дети цепляются друг за друга паровозиком, первый ребёнок несёт в руках зайчика. Звучит музыка. Дети приближаются к детской больнице и рассаживаются полукругом на стульчики.
Воспитатель одевает одежду врача.
Воспитатель. Здравствуйте, дети! Что у вас случилось?
Дети здороваются и сообщают, что случилась беда – заболел зайчик. Он промок под дождем и теперь у него насморк и он кашляет, а ещё у него болит горло. Просят доктора вылечить зайку. Врач соглашается, внимательно и заботливо осматривает зайку, слушает его, сопровождая свои действия подробным рассказом. Воспитатель приходит к выводу, что зайчик действительно заболел. Но это не беда. Его надо напоить горячим чаем, и уложить в тёплую постель. А ещё ему надо пить витамины, они укрепляют здоровье. А так же заниматься спортом и делать зарядку, для того, чтобы всегда бодрым и никогда не болеть. Давайте мы с вами научим нашего зайчика делать зарядку.
Физкультминутка.
Зайцы утром рано встали,
Весело в лесу играли. (Прыжки на месте.)
По дорожкам прыг-прыг-прыг!
Кто к зарядке не привык? (Ходьба на месте.)
Вот лиса идёт по лесу.
Кто там скачет, интересно? (Потягивания — руки вперёд.)
Чтоб ответить на вопрос,
Тянет лисонька свой нос. (Прыжки на месте.)
Но зайчата быстро скачут.
Как же может быть иначе? (Бег на месте.)
Тренировки помогают!
И зайчата убегают. (Ходьба на месте.)
Вот голодная лиса
Грустно смотрит в небеса. (Потягивания — руки вверх.)
Тяжело вздыхает, (Глубокие вдох и выдох.)
Садится, отдыхает. (Садится, отдыхает.)
Воспитатель. Молодцы, ребята! Теперь наш зайчик обязательно выздоровит и больше никогда не будет болеть. Ну а мне пора осматривать других больных. До свидания, дети! (Отдаёт зайчика одному из детей)
Дети прощаются. Воспитатель снимает одежду доктора.
Подведение итогов.

Воспитатель. Ребята, Когда мы заболеем, к кому нам надо обращаться за помощью?

Дети. К врачу.

Воспитатель. А врачи какие?

Дети. Добрые, заботливые.

Воспитатель. А где находятся врачи?

Дети. В больнице.

Воспитатель. А как надо вести себя в больнице?

Дети. Нельзя бегать, прыгать и т. д.

Воспитатель. А что надо делать, чтобы не болеть?

Дети. Заниматься физкультурой, закаляться, делать зарядку.

«Дорожка здоровья»

Цель: развитие основ безопасности жизнедеятельности у дошкольников.

Задачи:

Учить детей заботиться о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы

Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.

Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.

Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

Материал: цветы по количеству детей. «Необычное дерево» - большой комнатный цветок, на котором висят зубные щётки, зубная паста, расчёски, мыло, полотенце. Иллюстрации зубов, иллюстрации: морковь, яблоко, конфета, торт. Плакат, на котором нарисованы **МИКРОБЫ**. Тарелки с нарезкой из фруктов и овощей.

Обогащение словаря: кариес, микробы.

Ход занятия

Организационная часть:

Воспитатель: Ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

«Вправо, влево повернись

И соседу улыбнись»

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие!

Как весело, как весело

Отправится с друзьями

В загадочное путешествие,

Пойдемте вместе с нами!

Готовы? Отправляемся! (*звучит музыка*)

1 этап. Цветочная поляна.

Воспитатель: Ребята, что это на нашем пути? (Цветочная поляна).

Посмотрите, что на ней растет? (Цветы). Какие необычные цветы, у них лепестки разного цвета. Ой, а лепестки у них отрываются! Подойдите к цветку и

сорвите лепесток того цвета, чтобы он совпал с вашим настроением. (Дети отрывают по одному лепестку)

Воспитатель: Я рада, что вы все сорвали яркие лепестки, значит у вас хорошее настроение. Представьте, что на небе появилась тучка, и вам стало грустно. Изобразите грусть (дети изображают). А сейчас вы увидели необычные цветы и удивились. (Дети показывают удивление).

У людей настроение очень часто меняется. От чего меняется настроение, как вы думаете?

Социо-игра «Настроение»

Дети встают в круг и передают друг другу цветок, говоря, от чего может измениться настроение (ответы детей)

Воспитатель: А что мы делаем каждое утро? (Зарядку.)

Воспитатель: Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными).

Воспитатель: Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.

Физ. минутка.

Каждый день по утрам делаем зарядку,
Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и помахали -

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули -

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем -

Это к нам птицы летят.

Как они **сядут** - покажем,

Руки сложили назад.

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке:

"Жу-жу-жу, жу-жу-жу -

Я с ромашками дружу.

Плавно на ветру качаюсь,

Вправо-влево наклоняюсь.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям **физкульт-привет!"**

Воспитатель: Молодцы! Ваше настроение стало лучше?

Отправляемся дальше.

Дети вместе с воспитателем идут по группе и замечают необычное дерево (большой комнатный цветок).

2 этап. Необычное дерево.

На дереве висят зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.

Воспитатель: Ребята, что это? (Дерево.)

Воспитатель: А что на нем растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.)

Воспитатель: Вы встречали такие деревья? (Нет.)

Воспитатель: Значит это, какое дерево?

Дети: Это необычное дерево.

Воспитатель: Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда мы моем руки?

Дети: Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытираться.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы причесываться.

Воспитатель: Для чего нужна зубная щётка?

Дети: Чтобы чистить зубы.

Воспитатель: Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

Воспитатель:

Тридцать два веселых зуба,
Уцепившись друг за друга
Вверх и вниз несутся в спешке,
Хлеб грызут, грызут орешки.

Дети садятся на стульчики

Под деревом находим иллюстрации зубов.

Воспитатель: Посмотрите, какой это зуб? (показывает веселый зуб)

Дети: Веселый.

Воспитатель: Почему он веселый?

Дети: Он белый, здоровый.

Воспитатель показывает грустный зуб: А почему этому зубу грустно?

Дети: У него дырочка, он болеет, у него кариес.

Если дети затрудняются, то воспитатель сам говорит, что у зуба кариес.

Воспитатель: Для чего нужны зубы?

Дети: Чтобы жевать.

Воспитатель: А чтобы зубы не болели, что нужно делать

Дети: За ними хорошо ухаживать, чистить.

Воспитатель: Для чего надо чистить зубы?

Дети: Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми.

Воспитатель: Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы?

Дети: Два раза в день - утром и вечером.

Воспитатель показывает иллюстрации: морковь, яблоко, конфета, торт.

Воспитатель: Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов, а какие нет?

Дети: Яблоко, морковь полезны для зубов.

Воспитатель: А конфета?

Дети: Много конфет вредно для зубов.

3-ий этап: Знакомство с микробами.

Звучит громкая сердитая музыка.

Воспитатель: Ребята, пойдёмте, посмотрим, откуда эта музыка звучит, что там случилось?

Подходим к плакату, на котором нарисованы **МИКРОБЫ**.

Воспитатель: Посмотрите на рисунок. Это микробы, Они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах. Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека и поселяются там, если он им нравится. А что же микробам нравится? Микробы любят:

- сильное охлаждение – когда ты перемерзнешь на улице и не спешишь домой;
- ослабление организма. А от чего бывает ослабление? Оно бывает оттого, что ты отказываешься принимать пищу, витамины, много капризничаешь. Пища и витамины дают силу твоему организму, а если ты их не принимаешь, то силы не пополняются, а убывают. А капризы тоже вредно влияют на организм. Они ослабляют его, отнимают силы.

Воспитатель: Ребята, что нужно для того, чтобы вы росли здоровыми, чтобы у вас были крепкие зубы, хорошо видели глаза и чтобы у вас не поселились микробы?

Дети: Надо есть фрукты и овощи.

Воспитатель: А вот какие вы знаете фрукты и овощи вы сейчас расскажете.

Социо-игра «Овощи – фрукты»

(Дети встают в 2 круга: мальчики и девочки. Мальчики называют - овощи, девочки – фрукты по очереди)

Воспитатель: Почему овощи и фрукты полезны для нашего здоровья?

Дети: В них много витаминов. Для чего нужны витамины?

Социо-игра «Для чего нужны витамины»

(Дети встают в круг, передавая друг другу яблоко, говорят, для чего нужны витамины.)

Воспитатель: Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней. - Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему? (ответы детей)

Воспитатель: А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках (показать).

Воспитатель проводит с детьми физ. минутку.

Заключительная часть:

Пейте все томатный сок, <i>Раз, два, три, четыре,</i> <i>Раз, два, три, четыре,</i>	И.п. О.с. <i>Ходьба на месте</i>
Кушайте морковь!	И.п. О.с.

<i>Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре,</i>	<i>Руки к плечам, руки вверх.</i>
Все ребята будете <i>Раз, два, три, четыре Раз, два, три, четыре</i>	И.п. О.с., руки на пояс <i>наклоны в сторону</i>
Крепкими и ловкими <i>Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре,</i>	И.п. О.с. руки на пояс <i>приседания.</i>
Грипп, ангину, скарлатину - <i>Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре,</i>	И.п. О.с. руки на пояс <i>прыжки</i>
Все прогонят витамины! <i>Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре,</i>	И.п. О.с. <i>ходьба на месте.</i>

Воспитатель: Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

Воспитатель: Для вас – витаминное угощение.

«Я здоровье берегу. Сам себе я помогу».

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, речевое, физическое, художественно-эстетическое.

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская.

Планируемые результаты развития интегративных качеств дошкольников:

- проявляет эмоциональную отзывчивость на игровую ситуацию с куклой Таней;
- отвечает на вопросы воспитателя;
- имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе утренней зарядки, необходимости соблюдения правил гигиены;
- проявляет интерес к выполнению комплекса игровых физических упражнений с мячом; пальчиковой гимнастики;
- владеет основными движениями, при выполнении упражнений;
- может петь.

Материалы и оборудование.

Кукла Таня. Сумочка с фантиками от конфет. Большие мячи по количеству детей. Атрибуты к с-р игре «Магазин» (продукты, овощи, фрукты) - игрушки. Пианино для музыкального сопровождения.

Программное содержание.

Формировать начальные представления о здоровом образе жизни: заниматься спортом, есть полезные продукты.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей: умение подбрасывать вверх мяч и ловить двумя руками. Развивать мелкую моторику пальцев рук.

Способствовать к стремлению петь выразительно, передавая характер музыки.

Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься физкультурой, соблюдать культурно-гигиенические навыки, поддерживать хорошее настроение.

Ход организованной деятельности детей.

Дети входят в зал, приветствуют гостей, останавливаются возле воспитателя.

Стук в дверь.

(вносят куклу Таню и отдают воспитателю) .

Кукла Таня – Здравствуйте! Меня зовут Таня. Это детский сад «Солнышко»? Меня мама отправила поучиться у детей беречь свое здоровье.

Воспитатель – Очень хорошо! Милости просим! Мы сегодня с ребятами будем беседовать на эту тему. Вот только почему ты кричишь?

Кукла Таня – Я так привыкла говорить, чтоб меня все слышали.

Воспитатель – Ребята, скажем Тане наше правило.

Дети – (хором) Громко ты не говори,

Уши, горло береги.

Разговаривай потише,

Все равно тебя услышим!

Кукла Таня – Ой, и в правду у меня горло побаливает, а я думаю, почему? Буду разговаривать тише.

Воспитатель – Танюша, снимай варежки, у нас здесь тепло.

Кукла Таня – Да это не от холода, это мне мама надела их, чтобы я ногти не грызла и пальцы в рот не брала.

Воспитатель – Ай, ай, ай! Разве ты не знаешь, почему нельзя грызть ногти? Кто из ребят знает, расскажите Тане.

Дети – (поочередные ответы детей) – Это некрасиво! Под ногтями много микробов, можно заболеть.

Воспитатель – Так что снимай варежки и больше пальчики в рот не бери, а лучше почаще играй с ними.

Пальчиковая гимнастика «Пальчик – мальчик»

(левая рука сжата в кулак, пальцами правой руки разгибаем поочередно пальцы левой руки, начиная с мизинца)

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем – щи варил,

С этим братцем – кашу ел,

С этим братцем – песни пел.

(Разгибаем поочередно пальцы правой руки пальцами левой руки)

Этот палец в лес пошел,

Этот палец гриб нашел,

Этот палец чистить стал,

Этот палец все съел, оттого и потолстел.

Кукла Таня – Как интересно! Я даже не знала, что есть такие игры. Ой, совсем забыла, я вам фантики от конфет принесла (воспитатель достает из сумочки фантики) .

Воспитатель – Какая молодец! Ты наверно долго их копила?

Кукла Таня – Да нет! Это я утром все конфеты съела, а фантики вам принесла.

Воспитатель – А ты дома завтракала, кашу ела?

Кукла Таня – Нет! Я кашу не люблю, я только сладенькое люблю.

Воспитатель – Ребята, можно есть столько конфет сразу, да еще не позавтракав?

Дети – Нет! Конфеты и другие сладости можно есть после обеда, понемногу. Может заболеть живот и зубы.

Воспитатель – Дети, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровым?

Дети – полезные продукты.

- Чтобы быть здоровой, дары бери садовые!

- Тот, кто много ест моркови, станет сильным, крепким, ловким.

- Тот, кто любит горький лук - вырастает быстро вдруг.

- Кто капусту очень любит, тот всегда здоровым будет.

Игра «Продуктовый магазин» - (Дети проходят и «покупают» один полезный продукт (яблоко, лимон, молоко, сыр и т. д., объясняют полезность продукта)

Кукла Таня «покупает» (чипсы, кока-колу, майонез). Дети рассказывают о вреде этих продуктов).

Кукла Таня – Теперь я поняла, чтобы быть здоровой нужно правильно питаться, есть больше полезных продуктов. А что же еще нужно чтобы быть здоровым и не болеть?

Воспитатель - Расскажи нам по порядку:

Часто ль делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водой закаляешься?

Кукла Таня – Нет, зарядку я не делаю, не умею, воды холодной боюсь.

Воспитатель – А наши дети каждое утро делают зарядку. Посмотри.

Комплекс утренней гимнастики.

1 часть. Построение в одну колонну. Ходьба на носочках, руки за голову. Ходьба на пятках, руки за спину. Ходьба приставочным шагом лицом в круг, то же из круга. Бег. Ходьба. Берут мячи и встают для выполнения упражнений.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

(каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в опущенных руках.

1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – и. п.

2. И. п. – стоя, ноги широко расставлены.

1 – 3 – наклон вниз, катать мяч от ноги к ноге; 4 – и. п.

3. И. п. – сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо-влево.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни. Подбрасывать мяч вверх и ловить пальцами рук.

5. И. п. – сидя, ноги широко разведены, мяч между ног.

1 – 2 – катить мяч вперед, ноги не сгибать;

3 – 4 – катить мяч назад.

6. И. п. – стоя, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

Упражнение на дыхание.

Вот так шарик надуваем – вдох через нос, щеки «надуты».

И руками проверяем – задержка дыхания, ладонями дотронуться до щек.

Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем - хлопнуть ладошками по щекам, выдох через рот дудочкой.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Воспитатель – Таня, а что же ты такая грустная, тебе зарядка не понравилась?

Кукла Таня – Ваши детки все знают и умеют. А я не умею и здоровье не берегу, вот мне и грустно стало.

Воспитатель – Ну. Это дело поправимое. Всему можно научиться, было бы желание, Ребята, давайте Тане поднимем настроение веселой песней.

Дети поют песню «Мяч» - Музыка Н. Разуваевой, слова З. Петровой

Кукла Таня – Спасибо вам! Теперь я научилась заботиться о своем здоровье и всех подружек научу. До свидания!

Дети прощаются с куклой Таней.

«Если ты попал в беду»

«С огнем шутить опасно»

Программное содержание: Познакомить дошкольников с машиной специального назначения – *пожарная машина*. Сформировать правильное отношение к огню. Расширить знания детей о правилах обращения с огнем. Закрепить знания детей о причинах возникновения пожара, о правилах пожарной безопасности и поведения в случаях возникновения пожара. Воспитывать культуру поведения в общении со сверстниками и взрослыми.

Материал: кукла Петруша; коробка с разрезными картинками пожарной машины, мяч и сюжетные карточки ля д/и «Почему возник пожар», сюжетные картинки «Правила поведения при пожаре».

Ход занятия:

Раздаётся стук в дверь и входит Петруша, с коробкой в руках.

-Здравствуйте, ребята! Вы узнали меня? (*Петруша, наш друг.*)

Дети приветствуют гостя. Воспитатель спрашивает:

-Что это такое у тебя в руках?

-Это посылка. В ней лежали непонятные картинки. На одной картинке была нарисована непонятная машина, я такую первый раз видел. Вот хотел у ребят спросить, что это за машина и для чего она нужна. Только вот моя собака Булька порвала картинку на кусочки, и теперь я никогда не смогу узнать, что это за машина.

Воспитатель обсуждает с детьми как помочь Петруше. Решают собрать картинку по кусочкам.

Проводится дидактическая игра «Собери картинку». Дети все вместе собирают картинку.

Петруша благодарит ребят и спрашивает:

-Что это за машина нарисована на картинке? *(пожарная машина).*

-А как вы догадались, что это пожарная машина? *(машина красного цвета, на ней номер телефона «01», есть лестница, «мигалка», шланг).*

-А зачем нужна «мигалка» пожарной машине? *(чтобы все видели, что машина едет; что бы люди знали, что где то пожар и пропускали).*

-А зачем шланг? *(чтобы огонь тушить)*

Петруша предлагает детям ещё разрезные картинки с разными пожарными машинами. Дети собирают картинки, рассматривают и сравнивают.

Петруша спрашивает:

-А для чего нужна пожарная машина? *(чтобы пожар тушить).*

-А что такое пожар? *(когда дом горит, вещи загорелись).*

-Отчего же возникает пожар?

Проводится дидактическая игра с мячом «Почему возник пожар?»

-Алина, почему возник пожар? *(дети играли спичками).*

-Ярослав, почему возник пожар? *(кто-то оставил свечку без присмотра, и она упала на стол).*

-Лена, почему возник пожар? *(дети без разрешения взрослых включают электроприборы).*

-Настя, почему возник пожар? *(в лесу туристы не потушили костёр).*

-Глеб, почему возник пожар? *(забыли выключить плиту).*

-Ребята, так значит пожар это плохо! Посмотрите в коробке лежат ещё другие картинки.

Дети рассматривают сюжетные картинки и обсуждают. *(Огонь всё сжёт в доме, когда дети взяли для игры спички; огонь сжёт весь лес, когда туристы забыли потушить костёр, погибли животные, насекомые, растения; огонь сжёт весь дом, когда забыли потушить свечку и т.д.).* В конце обсуждения воспитатель предлагает детям придумать для людей правила пожарной безопасности.

-Дети никогда не должны брать в руки спички.

-Нельзя уходить из дома не погасив свечку.

-Если уходишь из дома не забудь выключить электроприборы и плиту.

-Дети никогда не должны сами включать электроприборы.

-Когда уходишь из леса не забудь потушить костёр.

После обсуждения Петруша спрашивает:

-Что же мне делать, если вдруг случится пожар?

Дети, используя сюжетные картинки «Правила поведения при пожаре»

рассказывают, что нужно вызвать пожарных по номеру «01» и назвать свой адрес, детям нужно выйти из дома, нельзя прятаться под кровати, в шкаф и т.д.

В конце занятия воспитатель напоминает правила и просит детей и Петрушу всегда их выполнять:

1. С огнём никогда и нигде не шалите!
2. Для забавы, для игры спичек в руке не берите!

3. Сам огонь не разжигай и друзьям не позволяй!
 4. Телевизор и утюг пусть включает взрослый друг!
- Ой, ребята, вы такие умные. Так многому меня научили! Большое вам спасибо! За это я вам подарю закладки. *(Петруша дарит детям закладки-памятки с правилами пожарной безопасности. Дети благодарят Петрушу, прощаются с ним).*

"Безопасность при обращении с животными"

Цель: познакомить детей с правилами общения с животными.

Материалы: рисунки животных.

Ход занятия:

Педагог загадывает детям загадки (с показом картинок) о домашних животных:

*Если лапы вместо рук,
Если самый верный друг,
Если забияка,
Значит друг - (СОБАКА).*

*Мягкие лапки,
А в лапках -
Царапки. (КОШКА)*

*Дома, в поле, на дороге –
Это мастер на все ноги.
И когда порой несладко,
- Иго-го, - кричит (ЛОШАДКА).*

*Солнце всходит. Слышно: - Му-у, -
Как не стыдно пастуху-у?
Рано утром в полшестого
Хочет спать ещё (КОРОВА).*

*Мохнатенькая,
Усатенькая,
Молоко пьёт,
Песенки поёт. (КОШКА)*

*Даже кошке во дворе
Очень грозно скажет: "Ме-е!"
Не боится никого,
Никогда,
Потому что есть рога у (КОЗЛА).*

*В дороге с ним полно хлопот -
Не хочет он идти вперёд. (ОСЛИК)*

*Вместо носа – пяточок,
Вместо хвостика – крючок.
Голос мой визглив и звонок.
Я - весёлый (ПОРОСЁНОК).*

*Глазищи,
Усищи,
Хвостище,
Когтищи,
А моется всех чище. (КОШКА)*

*Проживает во дворе
В личном доме – конуре,
И на всех, кого не знает,
То рычит она, то лает. (СОБАКА)*

- Ребята, поднимите руку, у кого из вас дома есть домашние животные.
- Сегодня мы с вами побеседуем о том, как нужно обращаться с домашними животными.

Животных надо любить, о них надо заботиться, но при этом надо помнить, что даже домашние животные могут быть опасными.

Чтение стихотворения **Юнны Мориз "Огромный собачий секрет"**

Собака бывает кусачей
Только от жизни собачьей,
Только от жизни собачьей
Собака бывает кусачей!

Собака хватает
Зубами за пятку,
Собака съедает
Гражданку Лошадку
И с ней гражданина Кота,
Когда проживает
Собака не в будке,
Когда у неё завывает
В желудке,
И каждому ясно,
Что эта собака -
Кру-у-у-глая сирота.

Никто не хватает
Зубами за пятку,
Никто не съедает

Гражданку Лошадку
И с ней гражданина Кота,
Когда у собаки
Есть будка и миска,
Ошейник, луна
И в желудке сосиска.
И каждому ясно,
Что эта собака -
Не круглая сирота!

Собака несчастная -
Очень опасна,
Ведь ей не везёт
В этой жизни
Ужасно,
Ужасно, как ей не везёт!
Поэтому лает она,
Как собака.
Поэтому злая она,
Как собака.
И каждому ясно,
Что эта собака
Всех без разбору
Грызёт!

Прекрасна собака,
Сидящая в будке!
У ней расцветают в душе
Незабудки,
В желудке играет кларнет!
Но шутки
С бродячей собакой бездомной
Опасны, особенно
Полночью тёмной, -
Вот самый собачий,
Вот самый огромный,
Огромный Собачий Секрет!

Собака бывает кусачей
Только от жизни собачьей,
Только от жизни собачьей
Собака бывает кусачей!

Вопросы для обсуждения:

- Почему собаки бывают злыми? - (Выслушиваются ответы детей).
- Как нужно заботиться о своих домашних животных? - (Выслушиваются ответы детей).

- Сейчас я познакомлю вас с несколькими правилами при общении с собаками.

Правило № 1. Даже если ты боишься собак, никогда этого не показывай. Собака может это почувствовать и напасть на тебя.

Правило № 2. Ни в коем случае не убегай от собаки. Она может принять тебя за дичь и поохотиться.

Правило № 3. Помни, что взмахивание хвостом не всегда говорит о дружелюбном настроении собаки.

Правило № 4. Если тебе хочется погладить чужую собаку, спроси разрешения у хозяина собаки. Гладь её осторожно, не делая резких движений.

Правило № 5. Не корми чужих собак и не трогай их во время еды или сна.

Правило № 6. Не подходи к собаке, сидящей на привязи.

Если вы собрались в гости,

А собака у ворот,

Колбасы собаке бросьте

Или с сыром бутерброд.

Киньте ей сардельку в миску,

Можно свежую сосиску,

После парочки котлет

Предложите ей пащтет.

Предложите ей тушёнку,

Ножку курицы, печенку,

Наконец, кидайте фарш

И в ворота смело - марш!

А собака зарычала –

Начинайте все сначала...

- Ребята, вы сейчас прослушали шуточное стихотворение о том, что нужно делать, если вы вышли на улицу, а у подъезда сидит собака.

Правило № 7. Не приближайтесь к большим собакам охранных пород. Их часто учат бросаться на людей, подошедших близко.

Правило № 8. Не пытайся отобрать предмет, с которым играет собака.

- Итак, ребята, мы поговорили с вами о том, что собаки бывают не только добрые, но и злые. А сейчас мы поговорим о том, чем могут быть опасны кошки.

Кошки могут сильно поцарапать и покусать. От кошек и собак людям передаются такие болезни, как лишай, чесотка, бешенство. Бешенство - это очень опасная болезнь, которая может возникнуть после укуса животных. От неё можно даже умереть.

Правило № 9. После того как ты погладил собаку или кошку, обязательно вымой руки с мылом.

Правило № 10. Если тебя укусила собака или кошка, сразу же скажи об этом

родителям, чтобы они отвели тебя к врачу.
- Ребята, кто-нибудь из вас ездил в гости к бабушке в деревню, где живут другие домашние животные - коровы, козы, овцы? - (Выслушиваются ответы детей).
Правило № 11. Не подходи близко к чужим коровам, быкам, козам.
- Как выдумаете, почему нельзя близко подходить к чужим коровам, быкам, козам? - (Потому что у них есть рога и они могут забодать незнакомых людей).

Нам даёт здоровье

Молоко коровье.

Но если хочешь быть здоровым,

То не подходи к коровам!

Правило № 12. Если встретишь стадо коров, то обойди его.

Правило № 13. Будь осторожен с телятами. У них чешутся рожки, они могут нанести тебе серьёзную травму.

- На прощание я хочу ещё раз вам напомнить о том, что надо соблюдать правила безопасности при общении с животными. Не надо обижать животных на улице. А если у вас дома есть какие-нибудь животные, то необходимо о них постоянно заботиться, тогда они будут вас любить.

Домашнее задание: педагог раздаёт детям раскраски с изображением домашних животных или предлагает детям самим нарисовать своё любимое животное.

"Приключения Колобка".

Цель: Дать понятия о том, что приятная внешность не всегда соответствует добрым намерениям. Научить разбираться в ситуации, которая несет в себе опасность и правильно реагировать в таких случаях: обратить внимание прохожих и взрослых на себя, уметь звать на помощь, уметь сказать "нет" на предложения незнакомого взрослого.

Материал: заставка с изображением леса, макеты деревьев, костюмы Зайца, Волка, Медведя, Лисы, Колобка, большая конфета, машина, зеркальце.

Ход занятия

I. Организационный момент.

Воспитатель: Ребята, сегодня я расскажу вам сказку про Колобка. Вы ее знаете?
Ответы детей.

Воспитатель: Но сказка будет другая. Итак, начинаем.

II. Работа по теме.

Воспитатель: Жил-был старик со старухой. Просит старик:

- Испеки, старуха, колобок.

- Из чего печь то? Муки нету.

- Эх, старуха! По коробу поскреби, по сусекам помети, авось муки и наберется.

Взяла старуха крылышко, по коробу поскребла, по сусекам помела, набралось муки пригоршни с две. Замесила на сметане, изжарила в масле и положила на окошечко. Колобок полежал-полежал, да и покатился по дорожке. Катится Колобок, а навстречу ему Заяц.

Заяц: Здравствуй, Колобок!

Колобок: Здравствуй, Заяц!

Заяц: Колобок, я тебе дам конфетку “Чупа-чупс”. Хочешь? Пойдем со мной. Она лежит вон под тем кустом такая вкусная, такая сладкая (облизывается).

Колобок: Нет, Заяц, мне не разрешают останавливаться и разговаривать с незнакомыми, а тем более брать у них что-то.

Заяц: Вот какой ты упрямый, тогда возьми шоколадку. На, откуси!

Колобок: Нет, Заяц, спасибо! Я тебя совсем не знаю...

Воспитатель: И покатился Колобок дальше, а Заяц ускакал в лес. Ребята, Колобок знаком с Зайцем?

Дети: Нет.

Воспитатель: Колобок один в лесу или с ним рядом взрослый?

Дети: Колобок один укатился в лес

Воспитатель: Ребята, скажите, правильно Колобок сделал, что не взял у Зайца конфетку?

Дети: У незнакомых нельзя ничего брать.

Воспитатель: Что же было дальше?! Катится Колобок, а навстречу ему Волк (выезжает Волк на машине).

Волк: Колобок, ты куда катишься?

Колобок: Качусь, куда глаза глядят.

Волк: Ты, наверное, устал? Давай я тебя подвезу! Смотри, какая у меня машина! Блестит вся, я тебя быстро довезу, с ветерком!

Колобок: Нет, Волк, никуда я с тобой не поеду. Я тебя совсем не знаю.

Волк (сердито): Ну, погоди, Колобок! Все равно я тебя поймаю и съем! (убегает)

Воспитатель: А, может, надо было поверить Волку и сесть в машину?

Дети: Нельзя верить Волку.

Воспитатель: Ребята, вы помните, что на самом деле хотел сделать Волк?

Дети: Волк хотел съесть Колобка.

Воспитатель: Ребята, никогда не соглашайтесь садиться в машину к незнакомым людям. Даже если водитель говорит, что хочет отвезти вас к родителям. Не верьте, ни в коем случае! Мама и папа за вами не пошлют незнакомого человека, не предупредив вас. Итак, наша сказка продолжается!

Катится, катится Колобок, а навстречу ему Медведь из кустов, схватил нашего Колобка и бросился бежать с ним в лес.

- Что теперь нужно делать Колобку? Как поступить? Ребята, давайте поможем.

Дети: Надо громко кричать и звать на помощь: “Помогите! Спасите!”.

Колобок: (кричит) Помогите мне! Меня уносит Медведь!

Воспитатель: Медведь испугался шума, бросил Колобка и убежал в лес.

Запомните, когда вас пытается схватить или увести чужой, незнакомый, нужно постараться вырваться или броситься к кому-нибудь из прохожих за помощью. И кричите очень громко:

“Помогите мне! Это не мой папа! Я его не знаю!” Запомнили?

Ну, а мы идем дальше. Что же произошло с Колобком?

Колобок очень сильно испугался и решил отдохнуть на пенечке. А тут по дорожке шла...кто бы вы думали? Конечно, Лиса!

Лиса: (идет и поет песенку)

Я, Лисичка, хороша,
Зеркальце себе нашла.
Все в него смотрю, смотрю,
И пою, пою, пою.

Ой, здравствуй, Колобок!

Какой ты румяный, какой ты красивый, а умный!

Колобок, пожалуйста, спой мне песенку.

Воспитатель: Колобок обрадовался, что его похвалили, и запел песенку.

Колобок:

Я, Колобок, Колобок,

По амбарам метен,

По сусекам скребен.

Я от дедушки ушел,

Я от бабушки ушел,

Я от Зайца ушел,

Я от Волка ушел,

Я от Медведя ушел,

И от тебя, Лиса, уйду!

Лиса: Какая хорошая песня! Мне очень понравилось! Колобок, пошли со мной.

Колобок: Нет, Лиса, я тебя не знаю.

Лиса: Ну, как хочешь... А знаешь, куда я иду? В кино сниматься! И для тебя роль есть.

Колобок: *(задумался)* Что мне делать?

Воспитатель: Ребята, как вы думаете пойдет Колобок с Лисой?

Дети: Не пойдет!

Воспитатель: А Колобок вот что сказал.

Колобок: Лиса, пойдем вместе сниматься в кино!

(Колобок с Лисой убегают).

Воспитатель: Все забыл Колобок, обрадовался и побежал с Лисой. А Лиса его...ам – и съела.

Вот так грустно закончилась сказка про Колобка.

Со временем у вас, ребята, появится много друзей, и вы будете с ними спокойно играть и дружить. Но твердо запомните незнакомым доверять НЕЛЬЗЯ.

III. Игра “Если...”

Воспитатель: А сейчас мы поиграем с вами в игру “Если...”

Я превращусь в незнакомую тетю *(воспитатель меняет внешний вид: надевает шляпу, юбку)*.

Представьте, что вы играете возле дома. К вам подходит улыбающаяся тетя и предлагает КОНФЕТУ. Как вы поступите? *(Воспитатель обыгрывает ситуацию)*

Дети: Спасибо, не надо. У чужих брать нельзя!

Воспитатель: Молодцы, справились, никто не взял конфету! А если старенькая бабушка предложит пойти с ней в гости. Что вы сделаете? *(Воспитатель обыгрывает ситуацию)*

Дети: Помогите! Спасите! *(разбегаются)*

Воспитатель: Молодцы, будьте всегда внимательны и осторожны!

IV. Итог занятия.

Воспитатель: Ребята, повторим, в каких случаях всегда надо говорить “НЕТ”
(каждый ребенок держит картинку с изображением ситуации)

Каждый грамотный ребенок

Должен твердо знать с пеленок...

Ребенок 1:

Если вас зовут купаться,

В телевизоре сниматься,

Обещают дать конфет,

Отвечайте твердо: “Нет!”.

Ребенок 2:

Вам предложат обезьянку,

Или даже денег банку,

Или даже в цирк билет –

Отвечайте твердо: “Нет!”.

Ребенок 3:

Позовут лететь к Луне,

Покататься на слоне...

Есть на все простой ответ,

Ты ответить должен: “Нет!”

«В мире опасных предметов»

Цель: Уточнить знания детей о правилах пользования колющими, режущими предметами. Воспитывать у детей аккуратность в работе с опасными предметами.

Ход занятия: Входит забинтованный Зайчик.

Зайка: Здравствуйте, ребята .

Воспитатель: Кто же это к нам пришел. Зайка, ты плохо выглядишь, ты попал в неприятную историю.

Зайка: Да, со мной произошла ужасная история, Хотите, расскажу.

Воспитатель: Дети, давайте послушаем, что же произошло с Зайкой.

Зайка: Вчера ко мне в гости пришел мой друг Ежик. И мы с ним играли.

Воспитатель: Что же в этом плохого.

Зайка: Играли мы с Ежиком в разные игры, а потом нам захотелось порезать из бумаги что-нибудь. Вырезали мы, вырезали и баловались, а Ежик так смеялся, что толкнул меня случайно под лапку, а я в это время вырезал снежинку. И поэтому сильно поранился ножницами. Знаете, ребята, мне так игра не понравилась, я с досады ножницы на пол бросил. А потом мы с Ежиком захотели развесить наши снежинки на стене и для этого взяли кнопки. Вы знаете, что такое кнопки. А кнопки все вредничали и не хотели влезать в стену, и коробочка с кнопками упала еще на пол, они все рассыпались. Ежик покачнулся и наступил на рассыпанные кнопки. Он проткнул ботинок, оцарапал ногу. Поэтому мы

начали играть в больницу, я был врачом, а Ежик медбратом, и мы лечили друг друга: обрабатывали зеленкой ранки и бинтовали лапки друг другу.

А тут и мама пришла, она нам принесла угощение. Мы все бросили: иголку, бинт и флакон с зеленкой - и ушли пить чай.

Воспитатель: Зайка, ты бросил иголку на пол. Ведь ее очень трудно отыскать, она такая маленькая, а беду может сделать большую.

Зайка: Да, ребята, я забыл, куда все побросал. Теперь боюсь заходить в комнату. Вдруг опять поранюсь. Дети, помогите мне разобраться со всеми этими опасностями.

Воспитатель: Дети, что будем делать. Предлагаю поиграть в игру «Найди свое место». Я буду называть предмет, а вы уберете его на место.

Цветочек Маша вышивала,
Досада - вдруг иголку потеряла.
Иголочка обиделась и заблудилась-
Не в своем домике
Из-за Маши она очутилась.
Кто, детки, знает, где Иголочка живет.
Кто быстро родное местечко ей найдет.

(один из детей картинку с изображением иголки кладет рядом с изображением игольницы)

Каждому инструменту
Место свое должно быть,
Всякий ребенок знает,
Куда ножницы положить.
А вот недотепа Игорек
Бросил небрежно их в уголок.
«Горько, печально» - ножницы плачут,
Пытаются выбраться, к домику скачут.

- Ребята, куда нужно убирать ножницы после работы. Правильно. Коля, пойдя, убери ножницы на место. Молодец.

Ножницам вы, друзья, помогите,
Быстро им место родное найдите.
Все инструменты вы распределили,
Чем меня приятно удивили.

Воспитатель: Ребятки, а что же делать с кнопками. Куда их уберем. Молодцы. Понял, Зайка, что все инструменты, после работы, нужно убирать на место. Тогда и ты не поранишься, и они не потеряются. Ребята, расскажите еще раз Зайке, как правильно пользоваться иголками.

1 ребенок:

Ты не бери иголку в рот:
Иголка острая - не плод.

2 ребенок:

Иголка в работе весела,
Она тонка и так мила.

Не будешь класть ее на место,
Вдруг потеряется в отместку
И затаится в беспорядке
Тебе ж потом воткнется в пятку.
3 ребенок: Иголки надо сосчитать,
Потом садиться вышивать.
С наперстком, право, лучше жить:
Как щит он может защитить.
Иголки нрав колючий,
Он непременно укротит.

Воспитатель: А как необходимо правильно пользоваться ножницами.

1 ребенок:

Работать ножницами можно,
Но только очень осторожно.

2 ребенок:

Не бегай с ними по квартире-
Так можно сделать харакири.
Коль кто-то просит - не зевай,
Вперед колечками подай.
Храните ножницы на месте
С концами, сомкнутыми вместе.

Воспитатель: Ребята, а где хранятся у вас дома эти предметы. Сегодня на занятии мы узнали много нового, интересного и полезного. А сейчас давайте повторим правила пользования колющими и режущими предметами.

Итак, ребята, помните всегда...
Дома острые ножи ты на место положи,
Не раскидывай иголки,
Убери их все на полку.
Если ножницы достал,
Убери, откуда взял.
Тогда ни девочки, ни мальчики
Не порежут свои пальчики.

Воспитатель: Ребята, но ведь дома у нас есть много нужных предметов, при неправильном обращении с которыми мы можем пораниться. Сейчас я буду вам загадывать загадки, а вы будете называть мне эти предметы.

Два конца, два кольца,
А посередине гвоздик. (*Ножницы*)
Если острием упрется -
Сразу дырочка найдется. (*Шило*)
Есть у моего Антошки
Только шляпка да железная ножка. (*Гвоздь*)
Не хочу я молчать -
Дайте вволю постучать.
И стучит день-деньской
Он железной головой. (*Молоток*)

Вот железная плутовка,
Листы держит очень ловко.
Крепко вместе их сжимает,
Никогда не растеряет. (*Скрепка*)
Я иголкина подружка,
Только у меня нет ушка. (*Булавка*)
Гвоздь как схватят, как потянут,
Непременно вытащат. (*Клеици*)
Конь стальной, хвост льняной,
Подружись-ка ты со мной. (*Иголка*)
Зубы есть, а рта не надо. (*Пила*)
Кланяется, кланяется -
Придет домой - растянется. (*Топор*)
Я сижу в своем домишке,
Не серди меня, мальчишка,
Обращайся осторожно -
Мной порезаться ведь можно. (*Перочинный нож*)

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами познакомились с правилами обращения с опасными предметами. Теперь вы будете внимательными и аккуратными используя их.

«Прогулка в лес»

Цель:

Продолжать учить правила безопасного поведения в природе. Воспитывать экологическую культуру.

Задачи:

Познакомить детей с новыми правилами безопасности. Закрепить знания детей о весенних изменениях в живой и неживой природе (количество солнечных дней, цвет неба; конец спячки у зверей, линька, забота о потомстве; появление травы, цветущих растений).

Продолжать развивать связную речь детей; работа над дыханием, дикцией, интонационной выразительностью.

Воспитывать радостное, заботливое отношение детей к пробуждающейся природе.

Предварительная работа:

Чтение художественной литературы, рассматривание репродукций с картин известных художников; наблюдения, труд на прогулках, заучивание стихов о весне.

Материал к занятию:

Магнитная доска, дидактические игры «Правила друзей леса», «Назови животное и его детенышей», иллюстрации, любимый игровой персонаж, модели, фуражка для машинист.

Ход:

Сегодня к нам пришел Медвежонок, он просит разобраться, о каком времени года идет речь в этих стихотворениях:

Улыбкой ясною природа
Сквозь сон встречает утро года;
Синея блещут небеса.

Еще прозрачнее леса
Как будто пухом зеленеют.

А.С. Пушкин.

Из-за гор, из-за морей
Мчатся стаи журавлей
Ручейки в лесу поют
И подснежники цветут.

-Кто скажет, кто знает, когда это бывает? (Весной).

-Сколько месяцев длится весна? (Три).

Назовите их (Март, Апрель, Май)

-Послушайте еще стихотворение и скажите, о каком весеннем месяце это стихотворение.

Дружно лопаются почки,
Распускаются листочки,
На траве роса дрожит,
Лось за радугой бежит.

(Май)

-Молодцы!

М: Ребята, а хотите отправиться вместе со мной в весенний лес? (Хотим).

-Медвежонок, подожди.

-Ребята, послушайте одно важное правило, правило безопасности,
послушайте внимательно:

Должны всерьез вы уяснить:

Без взрослых в лес нельзя ходить!

Ведь заблудиться там легко:

Уйти от дома далеко

И не найти назад пути...

И больше к маме не дойти...

-Вы запомнили правило? Без взрослых в лес нельзя ходить.

В лес поедем на поезде с воспитателем. А машинист у нас сегодня Амир.

Займите места в вагончиках. (Дети в кругу).

Машинист: «Двери закрываются!»

(Ходьба по кругу).

Ш-ш-ш-ш-ш... (губы колесом).

-Застучали колеса. Так-так-так-так... (меняется темп, сила голоса, высота).

-Мы с вами приближаемся к лесной поляне. Вот и наша первая остановка:

- Ярко светит солнце, синее чистое небо над головой, земля покрыта молодой зеленой травой, появляются цветы.

- Какие цветы появляются первыми?

-Смотрите на деревьях набухли почки и распускаются первые листочки.

-Весной бывает гроза.

Есть очень красивое стихотворение:

Люблю грозу в начале мая,
Когда весенний первый гром
Как бы резвяся и играя
Грохочет в небе голубом.

- Вы знаете правила поведения во время грозы? Скажите что нельзя делать в лесу во время грозы? (Стоять под деревом, ловить рыбу, плавать).

Если дерево одно
В поле возвышается,
То стоять под ним в грозу
Людям запрещается.

Если молния в него
Невзначай ударит,
То живого никого
Рядом не оставит.

Правило: нельзя стоять под деревом в грозу. А что можно делать и как поступить, если вас застигла гроза в поле или в лесу, я расскажу вам на других занятиях.

-После дождя выглядывает солнышко, выбираются спрятавшиеся насекомые. Каких насекомых вы знаете?
(Ответы детей).

-Наш поезд едет дальше.

-Наша вторая остановка (сели на стульчики полукругом).

-В какой Республике мы живем? Какие звери живут в лесах Башкортостана? Расскажите, что происходит с животными весной?

А помогут вам знакомые модели. (Меняют окраску, линяют, просыпаются от спячки, у них появляются детеныши).

Давайте поиграем в игру «Назови животное и его детенышей».

-Наша третья остановка.
(Встали у доски).

-Посмотрите, просыпается все (экологическая цепочка): на земле растет трава, цветы, появляются насекомые, птицы выводят своих птенцов.

-Весной просыпается все в природе, почему? (Солнце с каждым днем светит все ярче, греет землю).

Экологическая цепочка

Солнце –земля-цветы-насекомые-птицы

-Когда зеленеет трава, растут цветы вокруг красивее и воздух чист, пыли нет. А как часто бывает, что вдоль дорожек трава затоптана. Жалко траву?

(Перевернуть модель черной стороной вверх).

Нет травы, цветов! Значит, не будет и насекомых, улетят птицы!

-А мы с вами умеем ходить по дорожкам, не наступая на траву?(умеем)

Значит, вы настоящие друзья природы. Давайте пройдем на лужайку.

Физминутка

Мы шагаем друг за другом,

Лесом и весенним лугом,

Мы походим на носках,
А потом на пятках.

Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Покружились, полетели,
На цветы тихонько сели.

-Мы с вами сегодня вспомнили знакомые правила безопасности, узнали новые, а теперь расскажите Медвежонку чего нельзя делать в лесу, если вы его друзья? Друзья леса?

-Послушайте стихи:

Ходим, ходим по лужку,
Собираем по цветку:
Красный, белый, синий цвет...
Замечательный букет.

(М.Бычкова).

-Как вы думаете, что нам Медвежонком не нравится в этом стихотворении? Правило: (Нельзя рвать цветы)-Вот еще одно правило друзей природы. Если рвать цветы, то не будет насекомых, им нечего будет есть.

Я кузнечика словил,
В банку с травкой посадил,
Пусть покажет, как трещит,
Как усами шевелит.

(Е.Митько)

Правило:

(Нельзя ловить насекомых-они погибнут).- Что надо сделать?

Если не будет насекомых, то не будет птиц и цветов.

В лес зеленый я пойду,
Зайку серого найду,
Принесу его домой
Будет этот зайка мой.

Правило:

(Нельзя брать никого из леса домой).

-Вы ,наверное, слышали что в последнее время очень часто случаются пожары в лесу. Они могут быть от жары, или когда жгут листья, или туристы забывают потушить костер.

-Запомните еще одно правило:

Весна! В поход спешат ребята!
Но знать туристам юным надо:
Чтоб не страдали звери, птицы,
Природу портить не годится!
С поляны мусор соберите
И на костре его сожгите!
Костер в лесу не оставляйте
Песком, землю засыпайте,

Чтоб не дымился, не искрил,
Беды в лесу не натворил.
Правило: Нельзя в лесу оставлять мусор. Нельзя оставлять непотушенный костер.
Вот сколько правил для друзей леса.
А сейчас сядем за столы. Медвежонок приготовил одно задание для вас.
(Сели за столы).
В рабочих тетрадях зачеркните то, что вредит лесу.
Повторить правила поведения в лесу.
-Пора возвращаться в детский сад. Занимайте места в вагончиках.
Машинист: «Двери закрываются»
-Приехали. Вам понравилось наше весеннее путешествие?
-Давайте, ребята будем друзьями леса, будем беречь природу: не топтать зеленую траву, не рвать цветы, а будем любоваться ими. Пусть нас с вами всегда радуется ласковое солнце.

"Петрушка на улице"

Цель:

- Знакомить детей с правилами поведения в общественных местах, на улице, в транспорте.
- Учить детей быть осторожными, помочь запомнить и выполнять правила дорожного движения.
- Формировать умение реально оценивать возможную опасность.

Материал. Петрушка, картинки с изображением зданий, дороги, зоопарка.

Ход занятия

- Ребята, посмотрите, кто к нам сегодня пришел. Это Петрушка, он приехал из другого города, ему очень понравился наш город, и он хочет его получше узнать. Сегодня мы поможем ему попасть в зоопарк, потому что он не знает дороги. Путешествовать мы будем по картинкам. Давайте расскажем, что изображено на них?

- Представьте, что стоит солнечная погода. Мы взяли за руки (*Петрушка идет со мной*) и вышли из детского сада (*показываю картинку*). Чтобы дойти до светофора, мы должны пройти по специальной дорожке, как она называется?

(*Тротуар*)

- А как называется дорога, по которой движется транспорт?

(*Шоссе или проезжая часть*) Вот мы подошли к светофору:

" Должен помнить пешеход:

Перекресток - переход".

Самый строгий - красный свет.

Чтение стих. А.Северного.

"Если он горит,

Стоп! Дороги дальше нет

Путь для всех закрыт
Жди! Увидишь скоро желтый
В середине свет.
А за ним зеленый свет
Вспыхнет впереди.
Скажет он:

" Препятствий нет, Смело в путь иди!"

- Итак, ребята, давайте спросим у Петрушки запомнил он правила перехода улицы? Нет, конечно, не запомнил. Тогда повторим все вместе. *(Дети повторяют правила)*

- А дальше мы пойдем по пешеходной дорожке до зоопарка.

Кто живет в зоопарке? Кто его охраняет? Кто лечит зверей, ухаживает за ними?

- Ребята, у нас в городе много разных улиц и домов, среди них можно заблудиться, как в лесу. Где вы обычно гуляете с друзьями. *(Во дворе.)*

Беседа "Что делать если потерялся?"

- Дети, скажите, где мы должны играть? *(У дома.)*

Почему нельзя далеко уходить от дома? *(Ответы детей.)* Знаете ли вы, как называется улица? Какой номер квартиры? Помните ли вы свою фамилию?

(ответы детей.)

- Наш Петрушка этого не знал, и однажды, когда мама была в магазине, он потерялся и не мог найти дорогу домой. Люди спрашивали у него, где живет, как фамилия, но он только молчал, и не знал, что ответить. А потом, его нашла мама. Вот ребята, если вы случайно потерялись, нужно знать, что делать, если забыли свой адрес.

- Мама тебя никогда не бросит!

- Она тебя уже ищет!

- Надо стоять, где потерялся!

- Нельзя никуда и ни с кем уходить!

- Нужно набраться терпения и ждать, так маме легче вас найти!

- Давайте вместе еще раз повторим, что нужно делать, если потерялся? *(ответы детей).*

Этюд "Маме улыбнемся"

- Ребята, когда мама нашла Петрушку, он был очень-очень рад, что они встретились. Давайте покажем, как и мы обрадовались бы мамочке.

Песня В. Агафонникова "Маме улыбнемся".

Ой лады, лады, лады
(дети хлопают в ладоши)
Не боимся мы воды,
(разводят руки в стороны)
Чисто умываемся – вот так!
(гладят свои щеки)

Маме улыбаемся - вот так!
(опускают руки и улыбаются)

А теперь побежим к своему месту, как к своей мамочке.

- Ребята послушайте одну историю:

«. прибежала зайчиха
И закричала: - Ай, ой!
Мой зайчик попал под трамвай!
И ему перерезало ножки,
И теперь он больной и хромой,
Маленький зайнышка мой!"

- Скажите, почему зайчик попал под трамвай? *(ответы детей)*

- Зайчик нарушил правила дорожного движения: играл на дороге, или перебежал дорогу перед близко идущим транспортом. Давайте еще раз вспомним, какой свет у светофора запрещающий? Какой разрешающий?

- Когда мы переходим улицу, все - равно нужно внимательно следить за машинами, сначала посмотреть налево, а дойдя до середины дороги - направо. А лучше переходить там, где специальный переход, который называется "зебра".

Ходить нужно только по тротуарам, нельзя выходить на дорогу, она для транспорта. Нельзя кататься на санках, играть на дороге, где машины.

- Нельзя бежать за игрушкой, если она попала на дорогу, сначала нужно посмотреть, нет ли рядом машин.

- Нужно быть внимательным и осторожным, проходя мимо ворот. Оттуда может выехать машина.

- Ребята, давайте повторим Петрушке как вести себя на улице?!

- Какие сигналы подает светофор? Что означает каждый сигнал?

- Где должен ходить пешеход на улице?

- Почему нельзя играть на дороге?

- В каких местах нужно переходить улицу?

(ответы детей на вопросы)

Давайте послушаем стихотворение об этих правилах вместе с Петрушкой.

" а улице будьте внимательны, дети.

Твердо запомните правила эти.

И выполняйте их строго всегда,

Чтоб не случилась большая беда:

Эти правила запомни

И ребятам расскажи:

Тротуар - для пешеходов,

А дорога для машин

Не везде играть в футбол

Можно. Это ясно.

На дорогу выбегать

За мячом - опасно!

До беды - один шагжок,

Бейте все тревогу
Мчатся в санках хорошо,
Но не на дорогу.
Не послушались - беда,
Сами виноваты.
Не катайтесь никогда у дорог, ребята!"

Комплексы направленные на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки.

Комплекс № 1.

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Укрепление мышц рук, спины, живота.

Подготовительная часть занятия:

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);
2. И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).
3. И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.
4. И.п. - то же,руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.
5. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
6. «Танец каблуков» - И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.
7. «Гармошка» - И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку

левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

Основная часть занятия.

И.п.: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

- Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.
- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
- Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.
- Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);
- Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. - И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.

Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой»- а) полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы; б) губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; в) сделать глотательное движение (как бы глотаем воздух); г) пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно 4-6 раз.

Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 2

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Укрепление мышц рук, спины, живота.

Подготовительная часть:

- принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;
- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.

Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит»;
2. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;
3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;
4. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.
5. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.
6. Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
7. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
8. «Утка крикает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.
9. Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.
10. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

Основная часть занятия.

а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).

б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.

в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)

г) ходьба с различными положениями рук:

- дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.

Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках.

Игровое упражнение «Качалочка». Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте

попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Игровое упражнение «Ракета». Цель: для мышц рук, спины, живота, ног, координации. Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один — пуск! Отпускаем — ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 3

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;
- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;
2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа;
3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
5. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании «брасс»).
6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.
8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Основная часть.

- Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).

- Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).
- Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плышет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку. Проверка осанки.

Комплекс № 4

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.
2. И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.
3. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.
4. Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
5. Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног к друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к

другу (стараясь придать ступням форму кораблика).

6. Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.

7. И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.

- подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.

- поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

Основная часть занятия.

Упражнения.

1. «**Растягивание пружины**». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.

2. «**Зайчик**». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.

3. «**Лыжник**». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Подвижные игры.

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).

2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).

3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).

4. Ходьба и бег на носочках.

Заключительная часть занятия. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения.

Комплекс № 5

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.

Медленный бег высоко поднимая колени, бег спиной вперед. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все удерживая правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на полу. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).

2. И. п. – сидя на полу. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).

3. И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).

4. И. п. – стоя. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5–10 с.

5. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).

7. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).

8. И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Малютка». И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения: подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.

Игровое упражнение «Жучок на спине». И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы поползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».

Подвижная игра «Запрещённое движение». В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

Подвижная игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.

Заключительная часть занятия. Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки».

«Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

«Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках.

«Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).

Заключительная часть занятия. Легкий бег, расслабление под музыку.

Комплекс № 6

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть занятия.

Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты).

- Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.
- Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. (потянуться к солнышку головой).

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п — лежа на животе. Приподнимая голову и плечи. Руки в стороны. Сжимая и разжимая кисти рук.
2. То же, что и в 1- ом упражнении, но совершать прямыми руками круговые движения.
3. И.п. То же. Движение рук в стороны- назад, в стороны — вверх.
4. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
5. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
6. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.
7. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.
8. И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Поочередное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
9. И.п. - лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.
10. Самовытяжение в положении сидя. И.п.: ребенок сидит на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней части бедер.
11. Потянуться макушкой вверх, упираясь ладонями в бедра. Расслабиться, но не сгибать спину.
12. Поднять руки вверх ладонями (можно сцепить пальцы в замок), потянуться макушкой вслед за руками. Расслабиться в и.п. Эти движения выполняются медленно, плавно и с удовольствием.

Основная часть занятия.

Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекиды с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.

Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

Игровое упражнение «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.

Заключительная часть занятия. Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп.

Комплекс № 7

Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами;

- постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на скамейке. Катание ногой маленького мяча (по 10–15 с каждой ногой).

2. И. п. – сидя на скамейке. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).

3. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8–10 раз).

4. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30–40 с).

5. И.п.- стоя, палка внизу в руках. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.

6. Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.

7. Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и

сводя лопатки; опустить руки вниз.

8. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.

9. «Зайчик». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.

10. «Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Танец на канате» - положить на пол канат и попробовать пройти по нему, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и сделать вид, что танцуете на проволоке. Поставить одну ступню перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией, а то упадете.

Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» - два ребенка садятся на пол один против другого и слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими. Не беря мяч в руки!!!

Игровое упражнение «Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях, приподнимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали также дальше.

Подвижная игра «Жуки» - по сигналу инструктора: «Жуки полетели!» - все дети разбегаются по всему залу в рассыпную. На сигнал : «Жуки отдыхают» - дети бегут к черте, отмеченной по краю зала, и присаживаются на корточки.

Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку.

Комплекс № 8.

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «листочкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10–15 раз).

2. И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10–15 раз).

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8–10 раз).

5. И. п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).

6. И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).

7. И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).

8. И. п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) (6–8 раз).

9. И. п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мяч (8 раз).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Катание на морском коньке» - дети лягте на спину! Представьте себе ровную водную гладь. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза.

Игровое упражнение «Растяжка ног» - сидя, согнуть правую ногу и взяться за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. Так же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Малоподвижная игра «Змея» - дети стоят по кругу. Инструктор произносит слова: «Я — змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «(имя ребенка), хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, инструктор приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Инструктор держит его за руки. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног инструктора и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем инструктор с длинным «хвостом» идет по залу — это ползет «змея».

Заключительная часть занятия. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 9

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку стоя у стены:

- с открытыми глазами;
- постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).
- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в звеня.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Матрешки». «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать

носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.

2. «Красные сапожки, резвые ножки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1 – правую вперед – в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
3. «Танец каблуков». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.
4. «Гармошка». И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.
5. «Велосипедист». Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.
6. «Лодочка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.
7. «Лягушонок». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.
8. Прогибание спины. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки.
9. «Рыбка». Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Двигайте ступней» - сесть на стул или на пол. «Познакомьте» друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятку подвиньте в перед по направлению к пальцам. Пальцы отодвинутся. Снова приблизьте пятку — и пальцы снова убегут. В результате ступня начнет двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону — подожмите пальцы, но на этот раз сдвинется пятка. То же с левой ногой.

Игровое упражнение «Катание мяча» - сесть на пол и поставить ступни на малый мяч. Затем катать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени нужно менять.

Игровое упражнение «Достань мяч» - сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Зайцы и волк» - дети - «зайцы» прячутся за линию. В стороне прячется «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» - «зайцы» убегают и прячутся за линию. В игре

можно использовать слова: скачут зайцы: «скок, скок, скок на зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?»

Заключительная часть занятия. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 10.

Подготовительная часть занятия.

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать.
Вновь принять правильную осанку.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). Ходьба на наружных краях стоп (2–5 минуты). Ходьба на внутренних краях стоп (2–5 минуты).

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).
2. И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).
3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).
4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).
5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).
6. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
7. И.п. - тоже. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «басс»).
8. И.п. - то же. Движение рук в стороны — назад, в стороны — вверх.
9. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп меленный.
10. Самовытяжение в положении лежа. *И.п.:* ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела.

- прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя. Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, расслабиться в и.п.

- прижать подбородок к груди, носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону, расслабиться в и.п.

И. п.: ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты.

- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, расслабиться.

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Лодочка» - предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на животе, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

Игровое упражнение «Колобок» - что за странный колобок в окошке появился: постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, две, три, четыре, пять - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

Игровое упражнение «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

Игровое упражнение «Быстро возьми». Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

Подвижная игра «Котята и щенята» - дети делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, второй щенят. «Котята» находятся около гимнастической стенки. «Щенята» - на другой стороне зала. Инструктор предлагает «котят» побегать легко и мягко. На слова инструктора: «Щенята!» - вторая группа детей бежит за «котят» и лает: «Гав-гав-гав!». «Котята», «мяукая», быстро влезает на гимнастическую стенку. После 2 повторений дети меняются местами, и игра продолжается.

Заключительная часть занятия. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 11

Подготовительная часть занятия.

Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.

Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища - 1- 4 - повороты головы вправо - влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);
2. И.п. - То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).
3. И.п. - то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.

4. И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабиться на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.
5. «Мы веселые матрешки , на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
6. «Танец каблуков» - И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.
7. «Гармошка» - И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

Основная часть занятия.

И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

- Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.
- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
- Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.
- Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);
- Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. -И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (на поднимая головы), носки подтянуть на себя . Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего . У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.

Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательные упражнения.
Принять правильную осанку у стены;

Комплекс № 12

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.
Укрепление мышц рук, спины, живота.

Подготовительная часть:

- принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;
- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.
- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.

Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать «ласточка сидит»;
2. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;
3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;
4. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.
5. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.
6. Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
7. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
8. «Утка крикает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.
9. Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.
10. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

Основная часть.

- а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).
- б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.
- в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)

г) ходьба с различными положениями рук:

- дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.

Бег в среднем темпе.

Игровое упражнение «Качалочка». Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Игровое упражнение «Ракета» - сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один — пуск! Отпускаем — ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!» - дети стоят в шеренге, ведущий становится впереди них на некотором расстоянии. Инструктор говорит: «Тише едешь дальше — дальше будешь!». В это время дети идут вперед. Сигнал «Стоп!», дети останавливаются и проверка осанки. Те, у кого неправильная осанка- возвращаются на исходную позицию. Игра продолжается 3-4 раза.

Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 13

Подготовительная часть занятия.

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку;
- стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Общеразвивающие упражнения.

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;
2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа;
3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и

плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.

4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
5. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании «брасс»).
6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.
8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Основная часть.

- Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).
- Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).
- Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плышет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку.

Комплекс № 14

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.
2. И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.
3. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.
4. Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.
5. Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).
6. Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.
8. - подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.
9. - поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

Основная часть занятия.

Упражнения.

1. «Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
2. «Зайчик». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
3. «Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Подвижные игры.

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).
2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).
3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).
4. Ходьба и бег на носочках.

Заключительная часть занятия. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения.

Комплекс № 15

Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).
2. И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).
3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).
4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).
5. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.
6. И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).
7. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).
8. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).
- И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемь-десять раз).
9. И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).
10. И. п. – о.с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Кто там?». И. п. – сидя на стульчике со спинкой. Ребенок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками он держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спине стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос «кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в исходное положение (3–4 раза). То же самое упражнение, только ребенок садится к спинке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение в нижних отделах позвоночника). В конце игры ребенка спрашивают: «Как ты чувствовал свой

позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?»).

Игровое упражнение «Попурри» -а) зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.

б) сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.

в) положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.

г) поднять пальцем ног с пола носовой платок.

д) вращать на полу мяч ногой.

е) сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.

Подвижная игра «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

Подвижная игра «Резвый мешочек». Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Не перепрыгнувший выбывает из игры.

Заключительная часть занятия. Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.

Список средств обучения.

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование: канат – 2 шт., мат гимнастический – 2 шт., скамья гимнастическая – 3 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 3 шт.

Инвентарь: скакалки — 15 шт., теннисные ракетки – 4 шт., теннисные шарики – 31 шт., теннисные мячи — 9 шт., бадминтон 4 набора, дуги – 3 шт., обручи – 20 шт., кегли 30 шт., 3 гимнастические палки 50 шт., мячи – большие — 12 шт, средние — 9 шт., маленькие — 30 шт., пластмассовые — 30 шт.

Нестандартное оборудование: массажные мячики.

