**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Цветок Уренгоя»**

**ПРОЕКТ**

**«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!»**



**Новый Уренгой**

**2022 г.**

**Авторы проекта:**

**Воспитатели:**

**Матакаева Гульнара Алибековна**

**Таймасханова Тоита Насировна**

*Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Самые прочные привычки, как****полезные,*** *так и вредные, формируются в детстве. Поэтому важно с самого раннего возраста воспитывать у ребёнка****полезные для здоровья навыки,*** *закреплять их, чтобы они стали привычками. В сборнике предоставлены материалы проекта «Чистота – залог здоровья» в разных видах деятельности специально направленного содержания. Важно, что работа может увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество.*

*Сборник представляет интерес для педагогов дошкольных образовательных учреждений, родителей, студентов педагогических учреждений.*

*Если возможна гигиена тела,*

*то возможна также гигиена ума и* *характера.  
Д. Писарев*

Оглавление

[**Содержание:** 3](#_Toc536716590)

**Введение** 4

[**Приложение 1** 8](#_Toc536716592)

[*«Гигиена тела»* 8](#_Toc536716593)

[**«Гигиена тела человека»** 8](#_Toc536716594)

[**Приложение 2** 12](#_Toc536716592)

[*«Глазки-подсказки»* 12](#_Toc536716593)

[**«Смотри во все глаза»** 12](#_Toc536716594)

[**Приложение 3** 16](#_Toc536716592)

[*«Нос и уход за ним»* 16](#_Toc536716593)

[**«Мой замечательный нос»** 16](#_Toc536716594)

[**Приложение 4** 21](#_Toc536716592)

[*«Ушки на макушке»* 21](#_Toc536716593)

[**«Наши уши»** 21](#_Toc536716594)

[**Приложение 5** 24](#_Toc536716592)

[*«Береги зубы»* 24](#_Toc536716593)

[**«** **Опытно-экспериментальная деятельность для формирования у детей осознанного отношения к уходу за зубами»** 24](#_Toc536716594)

[**Приложение 6** 26](#_Toc536716592)

[*«Глазки-подсказки»* 26](#_Toc536716593)

[**«Смотри во все глаза»** 26](#_Toc536716594)

[**Приложение 7** 29](#_Toc536716592)

[*«Ушки на макушке»* 29](#_Toc536716593)

[**Игра эксперимент «Слушай во все уши»** 29](#_Toc536716594)

[**Приложение 8** 33](#_Toc536716592)

[*«Экспериментирование»* 33](#_Toc536716593)

[**Опыт№ 1** 33](#_Toc536716594)

[**Приложение 9** 37](#_Toc536716592)

[**Игры**  37](#_Toc536716594)

[**Приложение 10** 38](#_Toc536716592)

[**Литература**  38](#_Toc536716594)

[**Приложение 11** 55](#_Toc536716592)

[**Картотека по воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста** 55](#_Toc536716594)

[**Литература** 58](#_Toc536716592)

**Введение.**

**Название проекта:** «Здоровым быть Здорово!»

**Сроки:** долгосрочный (сентябрь – май 2022-2023 у.г.)

**Объект исследования:** человек

**Предмет исследования**: тело, кожа человека, продукты, одежда, предметы каждодневного пользования

**Цель:** Формировать простейшие навыки опрятности и самообслуживания, закладывать фундамент гигиенической культуры.

**Задачи:**

1. Закрепить названия предметов личной гигиены, их назначение, а также значение их использования для сохранения и укрепления здоровья.

2. Способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к здоровому образу жизни.

3. Формировать культурно-гигиенические навыки и эмоциональную сферу детей. Воспитывать у детей желание выглядеть чистыми, аккуратными, опрятными, веселыми, дружелюбными.

4. Формировать способность устанавливать причинно-следственную связь

**Образовательная область:** познавательное, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие

**Актуальность**

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Нет задачи важнее, чем вырастить здорового человека. Необходимо с малых лет формировать у детей представления о здоровье как одной из главных ценностей жизни.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Воспитание у детей навыков личной гигиены способствует правильному поведению в быту. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки совершенствовались за счёт формирования умений и навыков. Навыки закрепляются в результате многократного выполнения действия, в результате упражнений в правильном его выполнении. Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением его при определённых одинаковых или сходных условиях. Привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.Формируя у детей дошкольного возраста культурно-гигиенические навыки, мы параллельно влияем на многие психические процессы в развитии ребёнка.

**9.** **План реализации проекта (этапы):**

**I. Подготовительный**

* определение уровня знаний в области культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста через наблюдения, беседы;
* изучение методической литературы по теме;
* составление плана работы;
* разработка содержания проекта;
* подборка демонстрационного, наглядного, игрового материала

**II. Практический (основной). Реализация проекта**

* Сбор информации по теме, оформление учебно-тематического комплекса ***«Дружим с водой», «Кожа», «Глазки-подсказки», «Питание», «Нос и уход за ними», «Ушки*** – ***на макушке», «Экспериментирование»***;
* Подбор видеофильма, музыкального сопровождения, художественной литературы по теме;
* Подбор и систематизация игр, стихов, загадок, пословиц и поговорок по теме работы;
* Разработка и оформление памяток “Забота о коже – залог здоровья”, “Эти глаза…”, “Здоровые волосы – красота человека”, “Здоровые зубы – хорошее настроение” и т.д.;
* Оформление рубрики «Говорят дети»

**Методы и приёмы формирования у детей дошкольного возраста КГН:**

* личный пример взрослых
* непосредственно образовательная деятельность
* показ
* объяснение
* пояснение
* поощрение
* беседы
* упражнения в действиях
* дидактические игры
* стихотворения
* пословицы, поговорки
* игровые приемы
* викторины, развлечения
* прием повторения действий

**III. Заключительный**

Подведение итогов работы над проектом; презентация проекта, издание сборника по проекту «Чистота – залог здоровья».

**10. Продукты проекта**

**Презентации для детей** по темам:

* «Чистота и здоровье»
* «Гигиена рта»
* «Грязные руки грозят бедой»
* «Береги зрение с детства»

**Чтение**:

* Т.А. Шорыгина «Чистота-залог здоровья»
* К.И. Чуковский «Мойдодыр»
* А. Барто «Девочка чумазая»,  «Грязнуля»
* А. Осацкий «Как у нашей Любы разболелись зубы»
* Загадки, потешки, стихи о предметах личной гигиены

**Рассматривание иллюстраций**

**Мультсеансы**:

* «Мойдодыр»
* «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»:

**:** «Личная гигиена»

– «Скажи микробам «Нет!»

– «Королева зубная щётка»

– «Митя и микробус»

**Экскурсии**

– в прачечную детского сада

– в медицинский кабинет

– в столовую детского сада

**Театральные постановки:** А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковский «Мойдодыр»

**Составление сюжетного рассказа по дидактическим карточкам** для ознакомления с окружающим миром «Азбука здоровья» (иллюстрации Е. Кочетова)

**Опытно-экспериментальная деятельность:**  «Делаем мыльные пузыри», «Смотри во все глаза», «Слушай во все уши», «Опытно-экспериментальная деятельность для формирования у детей осознанного отношения к уходу за зубами», опыты.

**Дидактические игры:**

«Это нужно нам, зачем?», «Оденемся на прогулку»

**Сюжетно-ролевые игры:** «Салон красоты», «Больница»

**Пальчиковая гимнастика:** «Стирка», «Зайчики»

**Артикуляционная гимнастика:** «Чистим зубки», «Посчитаем зубки»

**Трудовое поручение:** «Большая стирка», «Скажем пыли – нет!»

**«Минутки здоровья»** (в течение всего проекта)

**ИЗО деятельность**: «Очень нужные предметы», «Микробы»

**Создание коллажей:** «Предметы чистоты», «Зачем нужен носовой платок», «Органы слуха», «Наш нос и уход за ним», «Уход за зубами», «Наши глаза»

**Развлечение** «Секреты Мойдодыра», «Экспериментирование»

**Ожидаемый результат:**

– формирование у дошкольников представления о важнейших органах (кожа, глаза, нос, ухо, зубы);

– формирование навыков беречь органы тела и соблюдения правила ухода за ними и меры предосторожности;

– повышение интереса детей к оздоровлению собственного организма;

– формирование устойчивой потребности соблюдения навыков личной гигиены.

**П Р И Л О Ж Е Н И Е**

**Приложение 1**

*«Гигиена тела»*

**Гигиена тела человека**

**Цель:** Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья, выработать на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда.

**Задачи:**

– расширять знания детей о культурно-гигиенических навыках, о некоторых причинах возникновения кожных заболеваний;  
– учить детей на практике применять эти знания, уметь контролировать свои дела и поступки без напоминаний взрослых;  
– воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью, к здоровью окружающих людей.

**Активизация словаря:**

**гигиена** – мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья; **вода** – прозрачная бесцветная жидкость, образующая ручьи, реки, озера, моря; **кожа –** наружный покров тела человека и животных.

**Оборудование: плакат** «Забота о коже – залог здоровья», иллюстративный материал о гигиене тела человека, раздаточный материал на каждого ребенка – бумага, карандаши, ручки.

**ХОД:**

**–** Доброе утро, ребята. Обратите внимание на оформление нашего кабинета и попробуйте догадаться, о чем сегодня будет идти разговор. *(Ответы - предположения детей)*

**–** Вы правы, сегодня мы будем говорить с вами о гигиене. Как вы понимаете слово “гигиена”? (ответы детей) Если объединить все ваши ответы, то получается, что **гигиена – это мероприятия, обеспечивающие сохранение здоровья**.*(слайды)*

**–** Подумайте и скажите, где и когда необходимы мероприятия, обеспечивающие сохранение здоровья?

|  |
| --- |
| ЖИЛИЩА ЧЕЛОВЕКА |
| ДВОРА |
| ГОРОДА |
| ПОДЪЕЗДА |
| УЛИЦЫ |
| КРАЯ |
| Г И Г И Е Н А |
| РОССИИ |
| ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА |
| ЗЕМЛИ |
| ПОЛОСТИ РТА, ЗУБОВ |
| ГЛАЗ |
| ВОЛОС |
| КОЖИ: ТУЛОВИЩА, РУК, НОГ, НОСА И ДР. |

**–** Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека. *(“Гигиена тела человека)*

|  |
| --- |
| Г И Г И Е Н А Т Е Л А Ч Е Л О В Е К А |

|  |
| --- |
| ПОЛОСТИ РТА, ЗУБОВ |
| ГЛАЗ |
| ВОЛОС |
| КОЖИ: ТУЛОВИЩА, РУК, НОГ, НОСА И ДР. |
| СНА |

**–** Давайте вспомним о том, что способствует заболеванию кожи. Кто из вас может сказать что такое «кожа» (проверим по карточке № 1, на которой напечатано определение данного слова) – ответы детей. А чтобы проверить, знаете ли вы правила ухода за кожей.

Возьмите чистые листы бумаги, положите одну из ладошек на листок и обведите руку на бумагу. Затем на каждом нарисованном пальчике вы должны вспомнить правила, итого 5 правил. Приступайте к выполнению задания.

**Примерные правила:**

\* мыть руки по мере загрязнения – перед едой, после туалета, после прогулки;

\* следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами;

\* беречь кожу от порезов и ран – осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами;

\* беречь кожу от ожогов и обморожения – ходить в варежках или перчатках, соблюдать технику безопасности во время пользования газом.

\* пользоваться питательным кремом – если появятся трещины, сыпь, прыщики и др., то обязательно только после того, как побеседуешь с мамой, посоветуешься с врачом – косметологом.

**Дидактическое упражнение:**

«*Выбери те вещи, которые помогают ухаживать за кожей»* (мыло, шампунь, мочалка, полотенце, мазь, лейкопластырь, бинт, ягоды (для масок лица) и т.д.

– Ребята, как вы думаете, чистота кожи зависит только от того, как вы добросовестно будете следить за своей кожей? Или есть еще и другие причины, при которых ваша кожа может заболеть, повредиться? *(Ответы детей)*

– Но мы с вами говорили, что кожа – этонаружный покров тела человека и животных. Действительно, здоровье кожи одного человека, животного во многих случаях зависит от отношения многих людей и каждого к чистоте окружающей природы: к чистоте воздуха, воды, почвы. Подумайте, что нужно делать, чтобы реже болела наша кожа, чтобы животные не могли повредить свою кожу. (*Фрагмент видеофильма о нефтяных разливах, при которых погибают животные*)

*Физкультминутка*: рус .нар. потешка *“Водичка, водичка”*

– Мы с вами поговорим о гигиене полости рта, о гигиене зубов. Давайте вспомним, что такое *“кариес”*, кто такой врач – стоматолог, для чего нужно полоскать рот после каждого приема пищи? Что нельзя брать в рот, чтобы не повредить зубы?

– Для того, чтобы вспомнить правила гигиены глаз, возьмите чистые листы бумаги, в центре нарисуйте модель глаза, а вокруг предметы, которые при неосторожном пользовании могут причинить боль глазу. *(Ребята выполняют задания)*

После этого вспомнить **полезные советы:**

* Береги глаза, когда стираешь белье или выводишь пятна
* Не три глаза грязным носовым платком, варежкой, концом шарфа
* Не читай лежа на диване или кровати
* Нельзя читать в движущем транспорте (в вагоне, в автобусе и т.д.)
* Читай сидя за столом, чтобы освещение было с левой стороны
* Не носи чужие очки
* Смотри телевизор, сидя и не больше 40 минут подряд
* Делай гимнастику для глаз
* Лампу ставь слева.
* Сиди за столом прямо.
* Будь осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (ножницами, иголкой, булавкой, спицами и др.)

**Отгадайте загадки:**

Ношу их много лет, а счету им не знаю. ***(Волосы)***

*Подойдешь к стеклу – портрет,*

*Отойдешь – портрета нет.* ***(Зеркало)***

Для кудрей и хохолков

Двадцать пять зубков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. ***(Расческа)***

– Ребята, как вы думаете, от чего зависит здоровье волос? Посмотрите у кого из наших девочек самые длинные волосы. Расскажи, пожалуйста, Галя, как ты ухаживаешь за своими волосами.

**Игра** “Разрешается – запрещается”

Ведущий называет различные правила и нарушения правил гигиены по уходу за телом человека, дети если можно, выполняют имитирующие движения, если же запрещается, то не выполняют, например:

|  |  |
| --- | --- |
| **Разрешается** | **Запрещается** |
| Чистить зубы  Мыть волосы  Пользоваться носовым платком  Принимать душ  Мыть руки | Грызть ногти  Лежа читать  Ковырять в носу  Жевать в общественном транспорте |

– А сейчас мы с вами все вместе прочитаем стихотворение «Пугалки» М. Котина. Обратите внимание на последовательность строк стихотворения, в этом вам помогают цифры.

***Пугалки М. Котин***

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,

Тот вырасти может болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

Из них вырастают противные бяки,

За ними гоняются злые собаки.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда вообще не растут.

Каждый ребенок получает в подарок небольшие сувениры – предметы личной гигиены.

**Приложение 2**

*«Глазки-подсказки»*

**Глазки-подсказки**

**Цель:** Рассказать детям о самом главном органе чувств –органе зрения.

**Задачи:**

 – ознакомить детей с органами чувств и их значением для человека;

– учить детей уметь беречь органы чувств, соблюдать правила бережного отношения к зрению;

– формировать у детей представления о здоровом образе жизни.

***Ход:***

***Воспитатель:***

– Сегодня мы с вами отгадаем кроссворд «Органы». Слушайте внимательно, я буду читать вам загадки:

1. Оля слушает в лесу, У зверушки –

Как кричат кукушки. На макушке.

А для этого нужны А у нас

Нашей Оле … (ушки). Ниже глаз. (*Уши*)

–Правильно. Уши – орган слуха.

1. Два соседа

Непоседы.

День – на работе

А ночь на отдыхе. (*Глаза*).

– Глаза – орган зрения.

– Какой орган помогает нам узнать, колючие или мягкие хвоинки у ели, у лиственницы?

– Это кожа, орган осязания.

3. Между двух светил

В середине я один. (*Нос*).

– Нос – орган обоняния.

1. Всегда он в работе,

Когда говорим,

А отдыхает,

Когда мы молчим. (*Язык*).

– Язык – орган вкуса.

Для того, чтобы быть здоровыми, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

***II. Беседа по теме***

– А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку:

Брат с братом

Через дорогу живут,

А один другого не видит.

*(Глаза)*

Глаза – самые совершенные и самые загадочные органы в нашем теле. Через них мы больше всего узнаем о том, что творится вокруг, и в то же время именно глаза больше всего говорят о человеке.

В древности ученые предполагали, что человеческая душа смотрит на мир через дыры глаз. И, если подумать, это почти так и есть. Наш глаз устроен примерно как фотоаппарат, в котором, когда нажимаешь кнопку затвора, открывается маленькое круглое отверстие. Через это отверстие свет попадает на пленку и рисует на ней то, на что был направлен фотоаппарат.

Зрение – способность воспринимать величину, форму, цвет предметов и их расположение.

Человеческий глаз не видит предмет сразу. Глаз воспринимает лишь световые волны. Эта информация передается в определенный участок мозга. И тогда эти световые волны воспринимаются в виде определенных предметов. Тогда человек видит его цвет, размер. Человеческий глаз устроен так, что видит в темноте и при ярком свете.

Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.

Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

– Почему?

– Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать узнавать предметы, их цвет, форму, величину.

– Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту?

– Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые и т. д.

– Каким бывает цвет глаз? Какие по размеру бывают глаза? Как расположены глаза? Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его? (показать рисунок – строение глаза)

Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – роговица. В центре глаз мы видим черную точку. Она – то расширяется, то сжимается. Это – зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

***III. Заучивание слов.***

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу!

***IV. Опыт (дети наблюдают)***

Яркий свет – зрачок сужается, слабый – расширяется. Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

– Как защищены глаза?

– Веки, ресницы защищают их.

– Что еще оберегает глаза?

*Отгадайте загадку:*

Под мостом – мостищем,

Под соболем – соболищем

Два соболька разыгрались.

*(Брови и глаза)*

– Брови, ресницы у нас не только для красоты. Они оберегают наши глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

– Почему у нас текут слезы?

Слезы омывают глаза, чтобы глазное яблоко оставалось влажным. Они удаляют микробы и всякие соринки. Слезы не перестают трудиться, даже когда мы вовсе не собираемся плакать.

***V. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»***

Если глаза устали, выполните такие упражнения:

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

2. Делайте круговые движения глазами: налево – вверх - направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.

3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.

4. Посмотрите в окно, вдаль одну минуту.

***VI. Игра «Полезно – вредно»***

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, что вредно. (Воспитатель демонстрирует детям соответствующие рисунки.)

1. Читать лежа
2. Смотреть на яркий свет
3. Смотреть близко телевизор
4. Оберегать глаз от ударов
5. Промывать глаз по утрам
6. Тереть глаза грязными руками
7. Читать при хорошем освещении

***VII. Правила бережного отношения к зрению***

Берегите зрение! Дефекты зрения – это близорукость и дальнозоркость. Видимость предметов меняется с возрастом у человека: десяти летний ребенок хорошо видит на расстоянии 3 см, в 45 – 33 см, а в 70 лет необходимы очки для рассматривания близких предметов. У человека развивается дальнозоркость. Близорукость чаще развивается от длительного напряжения зрения при плохой освещенности помещения.

**Вспомним правила:**

1. Читай, пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза
2. Следа за тем, чтобы книга или тетрадь были на расстоянии 30 – 35 см от глаз. Для этого поставь руку локтем на стол и кончиками пальцев дотянись до виска
3. Книгу при чтении полезно поставить на наклонную подставку. При письме свет должен падать слева. Иначе тень от руки закроет тетрадь
4. НЕ читай лежа
5. Не читай в транспорте. Книга прыгает перед глазами, ионии быстро устают.
6. Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20 – 30 минут давать глазам отдохнуть: смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20
7. Вредно для глаз подолгу смотреть телевизор, компьютер. Нельзя смотреть передачи более 1,5 часа. Садись от экрана телевизора не ближе, чем в 2 – 3 метрах
8. Не три глаза руками – так можно занести соринку или опасные бактерии.

9. Пользуйся чистым носовым платком

10. Не стесняйся носить очки

11. Употребляй в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец)

***VIII. Если вы носите очки*** –

Не горюйте, со временем с помощью очков зрение может улучшиться

Берегите свои «вторые» глаза

Храните их в футляре

Не кладите стеклами вниз

Регулярно мойте теплой водой с мылом

Снимайте во время занятий спортом

***IX. Итог:***

– Какие органы человека вы знаете? Какую роль они играют?

– Что для глаз полезно, а что вредно?

Есть дети, которым приходится носить очки, потому что у них проблемы со зрением. Но дети не всегда их понимают и называют «очкариками». Дети перестают носить очки.

– Как вы думаете, как это влияет на их зрение?

– Как помочь таким детям сохранить зрение?

**Приложение 3**

*«Нос и уход за ним»*

**Мой замечательный нос**

**Цель:**

Способствовать формированию у детей потребности быть здоровым.

Продолжать расширять представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

*Образовательные (обучающие):*

* формировать представление детей о носе человека, о его функциях и значении в нашей жизни
* продолжать закреплять знания детей о том, как беречь свой носи правильно за ним ухаживать (продукты, побеждающие насморк)
* учить упражнениям, улучшающим кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышающим устойчивость организма к холоду, инфекциям
* тренировать навыки правильного носового дыхания
* обогащать словарный запас детей словами-признаками: гордый, важный, вредный, горбатый и т.д.

*Развивающие задачи:*

* продолжать формировать способность анализировать результаты наблюдений и экспериментов, опираясь на данные, полученные с помощью сенсорного восприятия
* развивать быстроту мышления, творческое воображение
* развивать чувство формы и композиции
* расширять умение составлять узор из геометрических фигур на квадрате
* продолжить формирование интереса к познанию своего тела

*Воспитательные задачи:*

* воспитывать культурно-гигиенические навыки детей
* воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму

**Предварительная работа в течение нескольких дней:**

Образовательная область:

* *Познание*

*-*беседа об органах чувств у животных и человека

*-* чтение стихов, загадывание загадок про нос, знакомство с поговорками о носе

*-* проведение опыта фильтрации воды

*-* рассматривание таблицы с изображением носа

* *Коммуникация*

*-* индивидуальные рассказы детей по описыванию внешнего вида человека

**-** индивидуальные рассказы детей о здоровом образе жизни

**-** дидактические игры «Узнай по запаху»,

**-** сюжетно-ролевые игры «Больница», «Доктор Айболит», «На приеме у врача»

**-** настольно-печатные игры «Составь узор», «Кубики Никитина»

**-** дидактические игры «Не болей!», «Часы здоровья», «Полезно – вредно»

* *Художественное творчество*

**-** свободное рисование с использование трафаретов

**-** работа ножницами

**-** конкурс рисунков «Быть здоровыми хотим»

**-** раскрашивание в альбомах декоративных узоров

**-** чтение поговорок о здоровье

**-** чтение художественной литературы: К.И. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», И. Семенова «Неболейка».

**Оборудование:**

* костюм Буратино (для ребенка)
* интерактивная доска
* продукты: апельсин, чеснок, лук, соления
* живые цветы
* аудиозапись спокойной музыки
* клеенки, салфетки, ножницы
* цветная бумага разных цветов
* листы квадратной формы **-** платочки
* клей-карандаш

**Ход:**

* ***Вводная часть. Беседа***

*Предлагается детям послушать стихотворение Э. Мошковской «Мой замечательный нос!»*

Я ничего не знаю,

И вдруг мой нос говорит,

Что где-то и у кого-то

Что-то сейчас подгорит!

Я ничего не знаю.

Это нос доложил:

Кто-то купил апельсины

И во-о-он туда положил.

Я ничего не знаю,

Я в духоте сижу!

Нос говорит: «Погуляем!

Очень тебя прошу».

Ходишь с ним и гуляешь.

Он говорит со мной.

Он говорит: «А знаешь,

Пахнет уже весной!»

– Ребята, о какой части лица это стихотворение? Верно, про нос. Покажите свой нос. Сколько у вас носиков? Один. Один нос и две ноздри. Теперь посмотрите друг на друга. Одинаковые у вас носы? Совершенно верно, разные. *Дети смотрят друг на друга и сравнивают носы.* Чем-то вы все похожи, но в то ж время у каждого ребенка свой неповторимый нос. Чем они отличаются? Они различаются формой носа.

Он бывает очень разным:

Добрым, вредным,

Гордым, важным,

Длинным, маленьким, горбатым,

Толстым, тонким, конопатым.

И каждый по-своему хорош! Зачем человеку нужен нос? *(Ответы детей).*Одни страдания с ним. То с горки упадёшь да нос разобьёшь. То он чихает. Дышать мы ведь и ртом можем. Так? Так, да и не так.

На самом деле даже самый маленький нос – это очень важная часть тела! Это одновременно и фильтр, и печка, и сторожевой пост! Помните, есть такая песенка:

У всех людей, у всех зверей

Имеются носы.

Носы важны, носы нужны

Не только для красы!

И ни чихнуть, и ни вздохнуть

Без носа нам нельзя…

Так для чего же нам носы? Да, чтобы дышать. А чем мы дышим? Верно, воздухом.

Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосками. (*Обращаю внимание детей на изображение носа в разрезе на интерактивной доске).* Волоски выполняют роль охранников. Они не пропускают в нос пылинки. Попробуй вытереть внутри нос платком после того, как пройдёшь по пыльной дороге. Тёмное пятно на платке покажет, сколько пыли осело в носу.

Далее воздух проходит через лабиринт. Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм. Проходя по лабиринту, воздух согревается и попадает в лёгкие уже тёплым и очищенным от микробов. Вот почему надо дышать не ртом, а носом. Меньше опасности надышаться пыли и простудиться.

Когда слизи с налипшими микробами набирается много, мы чихаем, и нос очищается.

А для чего надо всё время вдыхать и выдыхать воздух? *Ответы детей.*Сможем мы не дышать? *Выслушиваю ответы детей.* Зажмите и рот, и нос. Вот видите, нам обязательно нужно вдохнуть, а потом выдохнуть. И какое это радостное ощущение, когда грудь наполнит свежий воздух!

Дело в том, что и люди, и животные нуждаются в кислороде. Всем маленьким клеткам нашего тела нужен кислород, он их питает. Они словно кричат: «Тотчас же пришлите нам кислород! Иначе мы все погибнем от голода!»

Вот как важен нос для человека, через который поступает воздух с кислородом и питает всё наше тело.

Давайте поиграем.

* ***Фонопедические упражнения «В осеннем лесу»***

В осеннем лесу дует ветер. «Ф-ф-ф...» продолжительный выдох.

Листья дрожат на ветру. «Ш-ш-ш.,.» продолжительный выдох.

Листья опадают. «П! П! П!» – короткий активный выдох.

Почему наш нос называют сторожем организма? *Выслушиваю ответы детей.* Послушайте загадку:

Вокруг носа вьётся,

В руки не даётся.

Что это? Верно, запах. Значит, сторожем нос называют потому, что он единственный из всех органов умеет воспринимать разные запахи. А это очень важно. Запахнет в воздухе дымом – и нос сразу сообщит об этом мозгу (голове). А тот уж сообразит, что где загорелось. Донесётся из духовки вкусный запах зарумянившейся корочки – и хозяйка понимает: пирог готов, пора его вынимать. Понюхает повар принесенное мясо – почувствует неприятный запах и узнает: мясо начало портиться.

Благодаря нашему замечательному носу мы можем наслаждаться чудесным запахом цветов.

* ***Игра «Узнай по запаху»***

*Предложить закрыть глаза и определить некоторые знакомые запахи. Для этого использую лук, апельсин, чеснок, цветы.*

*Раздаётся чихание, сопение. Входит Буратино, который жалуется, что чихает и вытирается рукавом, потом снова чихает на окружающих. Делаю ему замечание*.

– Здравствуй, Буратино. Пожалуйста, не чихай на нас. Ребята, подскажите Буратино, что надо иметь при себе? Правильно, носовой платок и им вытирать нос. Носовым платком при чихании надо закрывать нос.

А когда наш нос заболевает, необходимо обратиться к специальному врачу – оториноларингологу, который лечит болезни носа, ушей и горла. Наверное, ребята, вы с мамой ходили к такому доктору, и он выписывал вам лекарство (капли). Ты все понял, Буратино?

А еще насморк можно лечить не только каплями, но и продуктами, помогающими победить его. К таким продуктам относятся чеснок и лук.

Нос можно закалять. Повторяй, Буратино вместе с нами упражнения для закаливания носа.

* ***Закаливающее носовое дыхание***

Звучит спокойная музыка.

• Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.

• Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу. (При этом включается ротовое дыхание.)

• Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «ба-бо-бу».

• Сжать пальцы в кулак. Во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.

Для нормального дыхания в воздухе должно быть много кислорода. Для этого следует постоянно проветривать свою комнату или комнату нашей группы. Когда воздух свеж и чист, дышится легко у вас будет прекрасное самочувствие. А значит, вы будите меньше болеть.

А есть ли у вас дома комнатные растения? А у тебя. Буратино, есть дома комнатные растения? Как они называются? Комнатные растения радуют нас своей красотой , но не только для красоты они нужны. Они очень полезны для здоровья людей. Когда мы дышим, выделяется «плохой» газ (углекислый), воздух делается тяжёлым, спёртым, а растения поглощают «плохой» газ и выделяют «хороший» – кислород, необходимый для дыхания.

Растенияобладают ещё одним чудесным свойством – они уничтожают микробов.

Все запомнил, Буратино? *Буратино опять* *чихает и вытирается рукавом нос.* Почему ты не пользуешься носовым платком? *Буратино отвечает, что у него нет носового платка.*

Ребята, давайте подарим Буратино красивые носовые платочки. Предлагаю составить узор на платке из геометрических фигур. Какие геометрические фигуры вы знаете? Круг, квадрат, треугольник, овал. Вырежете из цветной бумаги, которая лежит у вас на столе любые геометрические фигуры и составьте из них узор на платке.

* ***Самостоятельная работа детей***

*Дети вырезают из цветной бумаги геометрические фигуры (круги, квадраты, треугольники, прямоугольники, овалы) и составляют из них узор на платке, приклеивают детали.*

*Во время работы напоминаю детям о технике безопасности при работе ножницами. Напоминаю. Чтобы дети пользовались салфеткой и клеенкой при выполнении аппликации. При необходимости, подсказываю как составить узор. Напоминаю про аккуратность при выполнении работы.*

* ***Анализ детских работ***

*В конце образовательной деятельности предлагаю оформить выставку детских работ. Дети вместе с Буратино рассматривают «платочки», делятся впечатлениями.*

*Перед уходом Буратино с благодарностью принимает эти «носовые платочки», подаренные детьми.*

*«* Ребята, вы все молодцы! Какие красивые платочки получились! Я обязательно буду ими пользоваться. Спасибо вам за помощь.»

* ***Итог:***

– Ребята, о какой части лица вы сегодня узнали? Да, о носе. Зачем нам нужен нос? *Ответы детей*. Это одновременно и фильтр, и печка, и сторожевой пост.

*Буратино обещает обратиться к врачу и использовать все полученные знания. Дети прощаются с Буратино.*

**Приложение 4**

*«Ушки на макушке»*

**Наши уши**

**Цели:**

Формировать элементарные представления детей об органах чувств –  уши (орган слуха, их функции).

**Задачи:**

– показать детям, какую роль играет слух в жизни человека;

– развивать способность рассматривать друг друга;

– развивать умение анализировать, сравнивать, делать выводы;

– воспитывать стремление заботиться о своем здоровье.

**Оборудование**: кукла-перчатка «Незнайка»; иллюстрации с изображением людей разного пола и возраста; карточки «Берегите ваши уши»;  набор музыкальных инструментов или предметов, издающих разные звуки; ширма.

**Содержание:**

Воспитатель предлагает детям позвать в гости Незнайку, но сделать это необычным способом: сначала с помощью руки (дети жестами «зовут»), написать на бумаге «Незнайка, приходи в гости», затем позвать шепотом. Результат: Незнайка не приходит.

*Воспитатель:* Ребята, похоже, что Незнайка так и не знает, что мы зовем его в гости, как же быть (варианты ответов детей). Правильно, давайте попробуем позвать его громко.

Дети громко хором зовут.

Появляется Незнайка: Здравствуйте, ребята, вы меня звали.

*Воспитатель*: Да, Незнайка. Ребята звали тебя в гости, а как ты об этом узнал?

*Незнайка*: Я услышал, как вы меня зовете.

*Воспитатель*: Ребята, значит, Незнайка услышал наши голоса, а помогли ему это сделать… (дети отвечают) Правильно, это уши.

*Незнайка*: Вот это да! Значит, у меня есть еще одни помощники.

Ушки, ушки

У зверей на макушке.

А у вас ребята,

Покажите, где ушки?

Дети показывают на свои уши.

Незнайка: Сколько у вас ушей?

*Дети*:  Два

Воспитатель рассказывает:  У всех людей по два уха и расположены они по обе стороны нашей головы.

В отличие от глаз, которые могут закрываются и отдыхать, наши уши постоянно «работают»  *-* они постоянно слышат, улавливают какие-то звуки, даже когда человек спит. Уши очень хорошо слышат разные звуки. Подумайте, какие звуки могут услышать ваши уши? (ответы детей - кто как кричит и разговаривает, как  шумит море,  деревья, шуршит листва и т.д.)  
Незнайка: Ребята, я знаю очень интересную игру, хотите поиграть?

**Проводится игра: «Узнай по голосу»**

Все встают в круг, водящий ребенок – в центре. Дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

Ты сейчас стоишь в кругу,

Мы зовем тебя: «Ау!».

Глаза крепко закрывай,

Кто позвал тебя, узнай!

Водящий закрывает глаза. Один из играющих называет его имя. Водящий должен определить по голосу, кто его позвал. Игра проводится несколько раз.

*Незнайка*: Молодцы, ребята, хорошо играете, скажите, пожалуйста, какие помощники помогали нам в этой игре? (ответы детей). Голоса своих друзей вы легко угадали, а сможете ли вы по звуку отгадать музыкальные инструменты?

**Проводиться игра: «Какой музыкальный инструмент звучит?»**

Музыкальные инструменты находятся за ширмой. Незнайка поочередно играет на инструментах. Дети на слух определяют, какой музыкальный инструмент прозвучал. Незнайка хвалит детей.

*Воспитатель*: А теперь послушаем тишину.  Кто больше услышит в ней звуков? (Дети замолкают и слушают звуки на улице, раздающиеся в здании, участке детского сада). Воспитатель по очереди спрашивает нескольких детей, какие звуки они услышали (ответы детей – вода шумит в умывалке, гудит лампа, в соседней группе играют дети и т.д.)

Воспитатель подводит вывод:  Какие хорошие у вас уши, они очень важные наши помощники, а значит, их надо беречь и ухаживать за ними.

**Работа с карточками «Берегите ваши уши»**  – мальчик слушает громкую музыку, девочка карандашом чешет в ухе, мальчик в бассейне надел плавательную шапочку и т.д. После обсуждения карточек, воспитатель предлагает детям подвести итог.

– Как надо беречь свои уши, как за ними ухаживать? (ответы детей)

*Воспитатель*: Правильно, ребята, а теперь давайте поиграем с нашими ушками (проводится **массаж «Поиграем с ушками»**).

Воспитатель читает стихотворение, чтение сопровождается следующими действиями:

Подходи ко мне, дружок

Становись  скорей в кружок.

*дети подходят, становятся в круг*

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

*(дети находят свои уши, показывают их)*

Ушко, кажется, замёрзло

Отогреть его как можно?

*(дети прикладывают к ушам ладони  и  трет ими всю раковину)*

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

*(дети прижимают уши к голове, затем резко отпускают)*

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

*(дети захватывают мочки, тянут их вниз, затем отпускают)*

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

*(играющие замолкают и слушают тишину)*

Незнайка прощается с детьми, говорит, что еще обязательно придет к ним в гости.

**Дополнительный материал по теме:**

– Рассматривание и обсуждение карточек «Берегите ваши ушки».

– Рассматривание иллюстраций с изображением ушей человека и разных животных, беседа об их назначении.

– Игровое упражнение «Определи по звуку» - предложите детям угадать звуки, издаваемые различными предметами и музыкальными инструментами. (Спрятав руки за ширму, воспитатель производит действия, сопровождающиеся звуковыми явлениями: переливает воду из одной банки в другую, шелестит бумагой, стучит ложками, мешает чайной ложкой в стакане, разрывает бумагу, играет на музыкальных инструментах).

– Массаж ушек – «Поиграем с ушками»

– Опыт «Слышу – не слышу». Взрослый встает за спиной ребенка на расстоянии 2 – 3 м. произносит различные слова, причем каждое последующее слово надо произносить более тихим голосом. Сначала закрыть ватным тампоном одно ухо ребенка. Повторить опыт. Затем закрыть ватным тампоном оба уха ребенка. Повторить опыт. После этого попросить ребенка рассказать о своих ощущениях, чтобы он объяснил, когда было слышно хорошо, когда хуже, когда вообще не было ничего слышно и почему.

– Чтение: Н. Кнушевицкая «Уши», Э. Мошковская «Уши», С. Волков «Шелестит листвой березка…», С. Шукшина «Не кричите слишком громко…», «Я вчера гулял без шапки…», Р. Сеф «Тишина», загадки на тему: «Уши».

– Составление коллажа «Что могут слышать уши»

– Изготовление с детьми «игрушек – погремушек» с помощью пустых пластиковых бутылок и сыпучих материалов (песок, камушки, бусинки и т. д.)

**Опытно-экспериментальная деятельность**

**Приложение 5**

*«Береги зубы»*

**Опытно-экспериментальная деятельность для формирования у детей осознанного отношения к уходу за зубами**

**Цель**: Сформировать у детей осознанное отношение по уходу за полостью рта.

**Задачи:**

– обеспечить мотивацию на сохранение здоровья зубов;

– расширить представления о зубах, влияния их состояния на организм в целом;

– научить правильно чистить зубы;

– способствовать снижению тревожности при посещении врача стоматолога.

*Воспитатель:*

– У кого из вас болели зубы? Вы хотите, чтобы зубы болели? Что надо делать, чтобы сохранить зубы здоровыми?

Материал для исследования ***– зубная паста.***

Необходимое оборудование: предметные стекла, пипетки, палочки, вода, прозрачные стаканчики, зубчики чеснока.

**Опыты с зубной пастой**

**1.** Выдавить небольшое количество зубной пасты на предметное стекло. Какого цвета?

**Вывод**: Зубная паста бывает разного цвета.

**2.** Есть ли у пасты запах? Понюхать чеснок, воду, зубную пасту.

**Вывод**: У зубной пасты приятный запах

**3.** Почему зубная паста не растекается по зубной щетке?

Капнуть на предметное стекло воду, положить ватку. камушек, выдавить небольшое количество зубной пасты.

Перевернуть стекло. Все объекты упали вниз,кроме пасты.

**Вывод**: Зубная паста липкая, вязкая, хорошо связывается с объектом. Требует аккуратного обращения.

**4**. Легко ли смыть пасту с зубов?

В стакан с водой выдавить пасту, размешать. Вода окрасилась в цвет пасты.

**Вывод**: Паста растворяется в воде. С помощью воды легко смывается с зубов.

**5.** Очищает ли паста зубы?

Взять металлический предмет нанести на него пасту потереть тряпочкой часть предмета. Остальную часть потереть просто тряпочкой. Сравнить результаты. Место, протертое зубной пастой блестит.

**Вывод:** Зубная паста хорошо очищает твердые поверхности.

*После обучения детей правильно чистить зубы с использованием игровых приемов, в стихотворной форме необходимо показать опытным путем –наглядно, как зубная паста защищает зубы.*

*По предварительным беседам дети уже знали, что яичная скорлупа, как и эмаль зуба состоит из кальция и эксперимент с яйцом позволил сделать детям вывод, что зубная паста не только хорошо очищает, но и защищает зубы. Отсюда следует вывод, что есть продукты, в которых содержится много кальция-полезные для зубов (молочные, а кислые и сладкие продукты вызывают повреждение эмали, что приводит к разрушению зубов.*

**Наблюдение за проведением эксперимента**

Поверхность одного яйца обработали зубной пастой, и положили в кислый раствор на день. Другое яйцо положили в необработанном виде в аналогичный раствор. Сравнили полученный результат. Обработанное яйцо сохранило свои свойства, скорлупа другого яйца стала мягкой.

**Вывод:** В зубной пасте содержатся вещества, укрепляющие и защищающие зубную эмаль.

*Опыты с камнями* следует провести для решения следующей задачи.

Мальчику попался твердый орех, как достать ядро? Дети очень часто отвечали – разгрызть зубами, потому что зубы крепкие. Ассоциативно сравнивали зубы с камнем. Дети даже не предполагали, что камень тоже может разрушаться при определенных условиях.

Это наглядно покажет опыты с камнем.

**Оборудование**: спиртовка, пинцет, емкость с водой

1. Камень разогревается на огне, затем опускается в холодную воду. После нескольких чередований действий камень без труда разрушается.

**Вывод:** при воздействии высоких и низких температур камень разрушается. Так же и зубам вредна холодная и горячая пища. Зубы разрушаются.

Какие факторы вредны для зубов? Что может произойти с гладким блестящим камнем, если его поцарапать острым предметом?

**Оборудование:** лупы, гвоздик.

а. Камень поцарапать ногтем. Рассмотреть через лупу. Зафиксировать результат. Вывод: На камне не осталось следов.

б. Поцарапать поверхность камня острым предметом (гвоздиком). Рассмотреть через лупу. На поверхности остались царапины, трещинки.

**Вывод:** Поверхность камня, как и зуба, достаточно прочная, но портится при механических повреждениях. Нельзя грызть твердые, острые предметы зубами.

Для лучшего запоминания результаты всех опытов фиксировали схематически, затем дети делали выводы и аргументировали их в словесной форме.

Проведенные опыты помогли расширить и уточнить представления о зубах, о свойствах предметов по уходу за полостью рта. Подвести к осознанию необходимости правильно ухаживать за зубами, беречь зубы от механических повреждений, есть меньше сладкого.

Дети сами сделали выводы, что надо делать для того, чтобы зубы были здоровыми и осознанно применяют знания и умения в повседневной жизни.

**Приложение 6**

*«Глазки-подсказки»*

**«Смотри во все глаза»**

**Цель:** Закрепить знания об уходе за глазами

**Задачи:**

Обобщить имеющиеся у детей представления об основных функциях глаза. Работать над совершенствованием поисково-познавательной деятельности детей (эксперименты, опыты). Создать дружескую атмосферу занятия. Воспитывать бережное отношение к органу зрения. Формирование навыков здорового образа жизни

**Материал:** визитки с надписью «ученый-исследователь», косынка для завязывания глаз, игрушки, стульчик, платочек, 3 кубика одинакового размера, разные по цвету, 2 пирамидки - большая и маленькая, 2 разноса разной формы, кружок черного цвета на стекле, зеркала (по количеству детей), непрозрачный полиэтиленовый пакет с шишками ароматизированными пихтовым маслом, завязанный ленточкой разнос с предметами: кусочек ваты, кисточка с мягким ворсом, шишка, шарик стеклянный, мячик резиновый массажный, кусочек меха, ширма, лист бумаги, 2 стакана один с водой, погремушка, ложка, разнос, стакан с водой, пипетка, салфетки бумажные 6 штук, платочек, набор картинок из лото «Валеология», аудиозапись «Звуки природы» (шум моря).

**Организационный момент**

(*Дети в кругу*)

– Ребята, предлагаю вам стать учеными - исследователями. Вы знаете, кто такие ученые-исследователи? (*ответы детей*) Сегодня мы будем проводить наблюдения и эксперименты, ставить опыты, а потом обсуждать и делать выводы. А какая тема нашего исследования вы узнаете, отгадав загадки.

Два Егорки живут возле горки,

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

Два соседа – непоседы,

День на работе,

Ночь на отдыхе. *(Глаза)*

– Нам предстоит нелегкая задача узнать: зачем нужны человеку глаза, что умеют, есть ли помощники и защитники у глаз, как нужно заботиться, следить за тем, чтобы глаза не уставали.

(*прикрепляю визитки на грудь детям*)

– Уважаемые, коллеги - ученые, вы готовы к работе? Пройдемте в «лабораторию» и приступим к нашим исследованиям.

**ОПЫТ 1. «Зачем человеку глаза»**

(*дети - наблюдатели за столом, вызываю ребенка к доске, которому завязываю глаза*).

– Проведем эксперимент, вы будете наблюдателями, не подсказывать. (*совершаю бесшумные действия: взмахиваю платочком, беру в руки игрушку, сажусь на стул*)

– Ты видел, что я сейчас делала? (*нет*) Почему? (*завязаны глаза*)

**ВЫВОД:** Какой вывод сделаем коллеги - ученые? Для чего человеку глаза? (*чтобы видеть*)

**ОПЫТ 2. «Что умеют наши глаза»**

(*на столе 2 пирамидки: большая и маленькая, 3 кубика разного цвета, 2 разноса разной формы*)

– Сейчас мы узнаем, что умеют наши глаза. (*обращаюсь к разным детям*) Покажи зеленый кубик. Покажи большую пирамидку. Покажи круглый разнос.

**ВЫВОД:** Какой вывод сделаем коллеги ученые? Что умеют наши глаза? (*определяют цвет, форму, размер*)

**Упражнение для глаз: «МЕТКА НА СТЕКЛЕ»** (*у окна*)

– Подойдите к окну. Взгляните на крышу дома, теперь на кружок на стекле. Что находится далеко? Что находится близко? (*выполняют упражнение 3-4 раза*)

**ВЫВОД:** Глаза определяют, где находится предмет - расстояние.

– Вернёмся в нашу лабораторию (*садятся за стол*)

– Почему так говорят: «Глаза - зеркало души» (*по глазам можно узнать характер человека, настроение*)

– Давайте проверим это. Возьмите зеркало, смотрите на свои глаза и покажите что вам очень весело, улыбаться не надо.

– А теперь грустно.

– Рассердились.

– Удивились.

– Испугались.

**ВЫВОД:** Какой вывод сделаем, коллеги учёные? (*глаза могут показывать в каком мы настроении*)

**ОПЫТ 3. «Есть ли помощники у глаз?»**(*на ковре в кругу, у воспитателя непрозрачный полиэтиленовый пакет с шишками, ароматизированными пихтовым маслом, пакет завязан*)

– Хотите узнать, что в этом пакете? Представьте, что мы попали в тёмную комнату, где ничего не видно, для этого закройте глаза, я поднесу пакет к вашему носу, а вы вдохните носом аромат и определите что в мешочке, только сразу не отвечайте. (*Открытый пакет по очереди подношу к лицу детей*)

– Что в мешочке? (*шишки*)

– Как вы узнали, ведь глаза были закрыты и вы ничего не видели? (*пахнет шишками, елочкой, лесом*)

**ВЫВОД:** Какой помощник есть у глаз? (*нос*) (*показываю шишки детям*)

– Так сильно запахло хвоей, шишками, как - будто мы оказались в лесу возле ёлочки.

**Гимнастика для глаз «ВОТ СТОИТ БОЛЬШАЯ ЁЛКА»**

**ОПЫТ 4.**

– Пройдёмте в нашу лабораторию. (*на столе на разносе: кусочек ваты, кисточка с мягким ворсом, шарик стеклянный, шишка, кусочек меха*).

– Поиграем в игру «Ласковые лапки». Нужно угадать с закрытыми глазами, какой «зверёк» коснется вашей руки, и назвать предмет (*касаюсь по очереди, остальные наблюдают*)

**ВЫВОД:** Как вы узнали предмет, ведь глаза были закрыты. Как вы думаете, какой помощник у глаз? (*кожа, руки, пальцы*)

**ОПЫТ 5.** (*сижу за ширмой за отдельным столом: мну бумагу (дети отвечают, что я делаю); переливаю воду из стакана в стакан; звоню в погремушку; размешиваю «чай» ложкой*)

– Как вы узнали, что я делаю за ширмой, вы же ничего не видели? (*услышали*).

**ВЫВОД:** Назовите помощника ваших глаз в этом случае. (*Уши*)

– Ваши глазки могут, еще и подавать сигналы, например, подмигивать. Подмигните своему другу и встаньте с ним в пару для зарядки.

**Динамическая пауза на ковре: «СМЕШНЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ»**

– А теперь, уважаемые коллеги, пройдёмте в нашу лабораторию (*за столами*)

– Почему люди говорят: «Береги пуще глаза»? (*Глаз очень нежный, его легко поранить, очень важно беречь глаза*) А теперь узнаем, есть ли защитники у глаз? Глаз очень важный и нежный орган, сам организм защищает его. Потечёт с лица пот, его остановят брови. Давайте проверим.

**ОПЫТ 6. «Есть ли защитники у глаз?»**(*на подносе стакан с водой, пипетка, салфетки бумажные. Капнуть на лоб.*)

– Как вы считаете, кто защитил глаза? (*брови, ресницы*)

**ОПЫТ 7.** (*взмахнуть платком перед глазами*)

– Как глазки защитили себя? (*закрылись веки*)

– А если пылинка попадёт в глаз, что произойдёт? (*веко начнет мигать, появится слезинка и смоет пылинку*)

**ВЫВОД:** Какие защитники у глаз? (*брови, ресницы, веки*)

– Глаза способны сами себя защитить, но если люди плохо о них заботятся, с глазами случаются всякие беды. А какие, вы мне поможете ответить.

**Игра: «ХОРОШО - ПЛОХО»** (*картинки из игры «Валеология», дети за столом*)

– Я покажу вам картинки, если ребёнок хорошо поступает, вы хлопаете в ладоши, плохо - закрываете глаза руками.

– Кто из вас знает, как ухаживать за глазами? (*умываться с мылом по утрам и вечерам, делать гимнастику для глаз, чтобы глазки отдыхали и не утомлялись*)

**Гимнастика для глаз «ПАЛЬМИНГ»** (*очки снять, за столом*)

– Закройте глаза ладошками, чтобы ни один лучик света не проникал. Представьте, что перед вами чёрное, чёрное море, по морю плывёт чёрный кораблик, он медленно уплывает в даль и превращается в чёрную точку.

**ИТОГ:** Ну что ж, дорогие мои коллеги-учёные, проделав ряд опытов, мы и узнали, зачем человеку глаза. Кто из вас ответит? Какие есть помощники у глаз? Какие защитники у глаз?

– Молодцы, наши глаза незаменимые помощники. С их помощью мы видим окружающее, любуемся природой, узнаём друг друга. Поэтому берегите и охраняйте глаза. Будьте здоровы!

Спасибо вам за работу, уважаемые учёные, а теперь вернёмся в нашу группу.

**Приложение 7**

*«Ушки на макушке»*

**Игра – эксперимент «Слушай во все уши!»**

**Цель:** Дать знания об органах слуха, уточнить, что уши у всех разные

**Задачи:**

**Образовательные:**

- продолжать формировать гигиенические навыки по уходу за ушами.

- при помощи опытов учить различать силу, высоту, тембр звуков;

- учить навыкам самомассажа.

**Развивающие:**

- развивать познавательную активность дошкольников в процессе

экспериментирования;

- развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве,

тренировать слуховой анализатор.

**Воспитательные:**

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;

- воспитывать наблюдательность, любознательность и доброжелательное отношение к окружающим

**Предварительная работа:**

Игры на музыкальных инструментах, дидактическая игра «Кто позвал?», разыгрывание сказки «Три медведя», беседа «Как мы слышим».

**Словарная работа:** слух, звук, глухие.

**Оборудование:**

Письмо, рисунок (уши слона, белки, медведя, человека), игрушка Ваня, за которого говорит педагог, листы бумаги, музыкальные инструменты и озвученные игрушки.

**Ход игры**

Упражнение на психотренинг «С добрым утром!»

*Воспитатель:* С добрым утром, глазки! Вы проснулись?

Указательными пальцами поглаживать глаза. Сделать из пальцев "бинокль" посмотреть в него.

С добрым утром, ушки! Вы проснулись?

Ладонями поглаживать уши. Приложить ладони к ушам "Чебурашка"

С добрым утром, ручки! Вы проснулись?

Поглаживать то одну, то другую ручки. Хлопки в ладоши.

С добрым утром, ножки! Вы проснулись?

Поглаживание коленок. Потопать ногами.

С добрым утром, солнце! Я - проснулся! (проснулась)

Поднять руки вверх, посмотреть на солнце

(посмотреть вверх)

*Воспитатель:* Ребята, у меня новость, к нам пришло письмо:

« Я спешу к вам в гости. Угадайте, кто же я.

У меня уши не самые большие, не самые длинные, не на макушке, и не с кисточками».

Предлагается рисунок: уши слона, уши белки, уши медведя, уши человека.

Воспитатель: Кто же это такой?

Дети: Это уши человека.

*Воспитатель:* Верно. А как вы догадались?

Ответы детей сопровождаются показом слайдов.

*Воспитатель*: А вот и наш гость. Это Ваня Заболейкин. Ванечка, тебя дети узнали по ушам. Они у тебя такие красивые, розовые, мягкие. Ванечка, а что ты ими делаешь?

Ваня: Не знаю.

*Воспитатель:* Для чего они тебе?

Ваня: Не знаю.

*Воспитатель*: Ребята, а вы знаете, для чего нужны уши?

Пальчиковая игра « Тук-тук-тук».

Тук-тук-тук, тук-тук-тук.

Наши ушки слышат стук.

(Ударяют кулачками друг о дружку.)

Вот ладошечки шуршат,

Наши пальчики трещат.

(Потирание ладоней друг о друга.)

Теперь в ладоши громко бей,

А теперь ты их согрей.

(Хлопки, ладони на щеки.)

Садись, Ванечка, по удобнее, сейчас дети расскажут все про уши. Что можно услышать ушами?

*Дети*: Ушами можно услышать различные звуки.

*Воспитатель*: Возьмите бумажный листок, сверните в трубочку и подуйте в него. Что вы чувствуйте? Бумажная трубочка дрожит, пальцам стало щекотно. Звук заставляет дрожать бумажную трубочку, а трубочка щекочет пальцы. Почувствовали?

Теперь давайте прислушаемся к своему телу. Ладонями обхватим свое горло и произнесём своё имя и фамилию. Внутри горла что-то дрожит. Это дрожат голосовые связки. А теперь давайте послушаем, как наш голос по-разному звучит. Мы сами можем менять наш голос, сделать его тихим и громким, глухим и звонким, низким и высоким.

***Этюд «Три медведя»***

Давайте скажем, как говорили медведи в сказке, одну и ту же фразу: « Кто хлебал из моей чашки?». А ваши внимательные ушки услышат разницу.

**Игра «Угадай по звуку»**

Материалом для игры служат музыкальные инструменты и озвученные игрушки (барабан, озвученная неваляшка, резиновая игрушка с пищалкой, погремушка, звонок, колокольчик, бубен, барабан, деревянная ложка и т.д). Игрушки лежат в красиво оформленной коробке или за ширмой. При загадывании нужно соблюдать тишину: внимательно слушать, как звучит предмет.

*Воспитатель:* Вот, Ванечка, видишь, какие чуткие уши у наших детей.

*Воспитатель:* Молодцы! Понравилось вам играть? Давайте ещё поиграем.

**Игра «Угадай, где можно услышать такие звуки»**

Звучит запись с разными звуками: звуки дождя, грозы, реки, гоночной машины, каблуки по дороге, лай собаки. Дети определяют и называют услышанные звуки.

*Педагог*: Наш мир полон прекрасных звуков, стоит только прислушаться. Эти звуки приносят много радости. Но иногда бывает, что люди не слышат. Таких людей мы называем глухими. Мы никогда не должны смеяться над глухими людьми или плохо слышащими. Ведь они ужасно страдают.

– Давайте с вами закроем уши (дети закрывают уши).

Понравилось вам ничего не слышать? Да, очень неприятно и трудно жить без слуха. Слух для человека – это большая ценность. Чтобы уши были здоровыми, хорошо слышали все звуки, надо за ними ухаживать, беречь их. Кожа внутри уха очень нежная, её легко повредить. Уши боятся громких резких звуков, грохочущей музыки.

*Воспитатель:* Ребята, давай те вспомним, как нужно ухаживать за нашими ушами. Назовём некоторые правила. Если вы не хотите оглохнуть, не стоит включать музыку на полную громкость, так, чтобы "стены тряслись". Поэтому ни в коем случае нельзя ковырять в ушах острыми предметами. Чистить уши надо очень осторожно, мягкими ватными жгутиками.

*Воспитатель*: Отчего могут болеть уши? Часто причиной боли в ухе бывает случайно попавшее туда постороннее тело. Дети из озорства засовывают что-нибудь себе или товарищам в уши. В результате простуды в ухе начинаются «стреляющие» боли. Неправильно сморкается, зажимает одну ноздрю. Когда сморкаешься, следует продувать обе ноздри одновременно. Много бывает разных причин, по которым болят уши. В любом случае, необходимо сразу обратиться к доктору ЛОРУ, а чтобы слух был хорошим нужно соблюдать правила.

Защищай уши от ветра.

Не допускай попадания в уши воды.

Не ковыряй в ушах.

Не заталкивай в уши посторонние предметы.

Не кричи громко.

Если в ухе возникла боль, немедленно обратись к врачу.

Мои уши.

**Самомассаж « Ушки мои ушки»**

Звучит лёгкая, тихая музыка.

*Воспитатель*: Подходи ко мне, дружок, и садись скорей в кружок.

1 упр. – Ушки ты свои найди и скорей их покажи.

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закаливают вверх). Повторить 3-4 раза.

2 упр. – Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами.

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

3 упр. – А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались!

Захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает. Повторить 3-4 раза.

4 упр. – Ушко, кажется, замерзло, отогреть его так можно.

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину. Повторить 5-6 раз.

5 упр. – Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра.

– А раз кончилась игра, наступила ти-ши-на!

Дети расслабляются и слушают тишину.

Это называется массаж. Его нужно делать каждый день, чтоб улучшить работу органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

*Воспитатель*: Вот, Ванечка ты всё слышал своими ушами, что рассказали тебе дети, всё запомни!

**Приложение 8**

*«Экспериментирование»*

**ОПЫТ № 1**

ЦЕЛЬ:       Определить   реакцию   зрачков   на   различную   степень освящения.

Детям предлагают рассмотреть зрачки друг друга сначала в освященной комнате, а затем задернуть шторы, чтобы создать полумрак. Дети самостоятельно приходят к выводу, что в освященной комнате зрачки сужены, а после пребывания в комнате без света в течении нескольких минут зрачки расширяются. Они расширяются для того чтобы уловить как можно больше света и восстановить способность различать в сумерках предметы.

Находясь в темной комнате, дети различать предметы могут, но не могут определить их цвет.

РАССКАЗ ПЕДАГОГА: Прямо напротив зрачка на сетчатке находятся ещё одно образование, которое называется «желтое пятно». В нём очень много палочек и колбочек и поэтому именно в этой части получается наиболее четкое изображение. От сетчатки по зрительному нерву сигналы об увиденном поступают в мозг. А рядом с «желтым пятном», есть «слепое пятно». Оно так называется потому, что в этом месте нет ни палочек, ни колбочек. И, когда изображение попадает на это место, человек его просто не видит.

**ОПЫТ № 2**

ЦЕЛЬ: Показать, что при попадании изображения на слепое пятно, человек перестает видеть данное изображение. Ребенку предлагают смотреть одним глазом на крест в углу картинки, второй глаз закрыть ладошкой. При этом в поле зрения находятся и 2 круга. Затем его просят попеременно приближать и удалять карточку, не переводя взгляда с креста. В какой-то момент один из кругов перестает быть виден. Это значит, что его изображение попало в слепое пятно.

РАССКАЗ ВОСПИТАТЕЛЯ: Чем отличается зрение животных и человека. У всех представителей животного мира разные глаза. Это связанно с тем, что глаза приспособлены к той среде, в которой их обитатели живут. На поверхности тела червей есть «глазки», но они ничего не видят, а просто реагируют на свет.

Рыбы хорошо видят предметы, расположенные вблизи. Лягушка видит только движущиеся предметы. Чтобы рассмотреть неподвижный предмет, ей самой необходимо начать двигаться. А вот у морских звезд есть по одному глазу на конце каждого луча.

У совы и филина глаза большие, но неподвижные, зато голова вращается вокруг своей оси по полному кругу. К тому же, они хорошо видят в темноте. А глаза кур, голубей, ящериц способны видеть только при свете.

Пчелы - пятиглазые насекомые: они имеют по два больших и три маленьких глаза. Кроме того пчелы достаточно необычно воспринимают цвета. Так, например, они опыляют красные цветы, так как красный цвет они воспринимают так же, как человек воспринимает черный цвет. В отличие от глаз многих животных, глаза человека могут видеть и различать цвета и предметы. Но есть люди, не различающие цвета. Эти люди страдают болезнью, которая называется дальтонизм. А распознали эту болезнь более 100 лет назад (в 1875 г.).

**Опыт № 3**

ЦЕЛЬ:      Определить      значимость      расположения      ушей      на противоположных сторонах головы человека.

Ребенок поворачивается спиной к воспитателю, воспитатель просит его повторять услышанные слова. Каждое следующее слово воспитатель произносит более тихим голосом. Таким образом, он определяет порог слуховой чувствительности у ребенка. Затем предлагает двум другим детям (слева и справа) позвать друг друга. Ребенок угадывает, кто его позвал с какой стороны. Потом дошкольнику закрывает одно ухо ватой, и проводят аналогичный эксперимент. По окончанию опыта ребенок делится впечатлениями.

РАССКАЗ ВОСПИТАТЕЛЯ: Воспитатель рассказывает детям о строении уха. Ухо состоит из 3-х частей (отделов): наружное, среднее и внутреннее. Наружное ухо включает: ушную раковину и наружный слуховой проход. На границе между наружным и средним ухом натянута очень тонкая, но упругая и эластичная барабанная перепонка. В среднем ухе находится 3 очень важных косточки -молоточек, наковальня и стремечко. И специальная труба, соединяющая среднее ухо с носоглоткой. Во внутреннем ухе находится очень важный орган, по внешнему виду он напоминает улитку. Он получает сигналы и молниеносно передает их в мозг по тысячам дорожек. Например: звонок в дверь - ухо воспринимает этот сигнал и посылает в мозг. Мозг командует подойти к двери и посмотреть в глазок, прежде чем открыть дверь.

Кроме этой самой быстрой в мире улитки, во внутреннем ухе особым образом расположены три полукружных канала наполненных жидкостью. Если бы не этот орган равновесия, то люди бы часто падали от головокружения. Но этого не происходит потому, что при любых наших движениях жидкость быстро перемещается по каналам.

В народе существует такое выражение:

«В одно ухо влетело, а в другое вылетело».

– Как вы это понимаете? На самом деле прямого сообщения между ушами нет. Однако есть связь уха с носоглоткой, поэтому болезни уха, горла и носа лечит один врач – лор (отоларинголог).

**ОПЫТ № 4**

ЦЕЛЬ: Определить связь уха с носоглоткой. Опыт проводится: дети рассматривают схемы «Строение уха».

Воспитатель предлагает ребенку, набрав воздуха, плотно закрыть рот, а указательными пальцами обеих рук закрыть слуховые проходы и выдохнуть воздух. При этом воспитатель закрывает носовые проходы ребенка своей рукой по принципу «прищепки». Воздух не может выйти, однако его давление ощущается в носу и на барабанной перепонке уха, хотя набирали воздух глубоким вдохом через рот.

По окончанию опыта испытуемый ребенок делится своими впечатлениями.

**ОПЫТ № 5**

ЦЕЛЬ: Сравнить температуру воды в нескольких емкостях.

Взрослый предлагает ребенку определить на ощупь температуру воды в каждой банке и расставить их по порядку ( от самой холодной, до самой теплой).

Дошкольников подводят к пониманию того, что ощущение тепла или холода возможно благодаря чувствительной коже.

**ОПЫТ № 6**

ЦЕЛЬ:   Определить   расположение   «тепловых»,   (воспринимающих тепло) и «Холодовых»  (воспринимающих холод) точек на разных участках кожи (на ладонях, на лице).

Воспитатель прикасается к коже ребенка металлическим стержнем (спицей), нагретым в стакане с горячей водой или охлажденным в стакане с холодной водой. Предлагает ребенку внимательно прислушаться к своим ощущениям. Как только он почувствует холод, то должен произнести слово «есть». В этих местах воспитатель при помощи тонкой кисточки и акварели ставит точки синего и красного цвета. Вместе с воспитателем дошкольник делает вывод о том, что на лице и на ладони больше точек, воспринимающих холод. Особенно много их на кончиках пальцев, на кончике носа, на щеках, поэтому эти части быстрее других мерзнут на улице в холодную погоду.

**ОПЫТ № 7**

ЦЕЛЬ: Упражнять детей в различении цветов по запаху.

Взрослый предлагает ребенку, не глядя, определить, в какой вазе находятся розы, а в какой ландыши. Можно использовать различные продукты с достаточно хорошо выраженным, характерным запахом (черный, белый свежий хлеб, свежая клубника или апельсин) и т.д.

РАССКАЗ ВОСПИТАТЕЛЯ: Обонятельные нервы чрезвычайно чувствительны. Они способны различать тысячи самых разнообразных запахов, причем о каждом отдельном запахе в мозг передается специальный сигнал. Большинство животных чувствует запахи еще лучше, чем человек. У кошек, собак и лошадей обоняние развито так сильно, что обычно они узнают запах знакомого им человека задолго до того, как он приблизится. У диких животных обоняние развито еще сильнее, чем у домашних. Олень или кролик чувствуют запах хищника на огромном расстоянии и успевают убежать или спрятаться. Этих животных защищает их удивительно острый нюх.

Во время насморка мы почти перестаем чувствовать запахи. Это происходит потому, что слизистая оболочка в носу разбухает, раздражается и нос забивается слизью. В результате запахи перестают возбуждать обонятельные клетки.

У человека воспринимающие запах клетка, расположены в самой верхней части носовой полости. Поэтому, что бы почувствовать запах, нам необходимо сделать вдох (дети убеждаются в этом на опыте).

**ОПЫТ № 8**

ЦЕЛЬ: Доказать необходимость вдоха для определения запаха. Воспитатель кладет перед каждым ребенком плотный матерчатый мешочек, внутри которого спрятан кусочек туалетного мыла, флакончик из под духов, кожура от мандарина и т.п. Не трогая мешочек, воспитатель предлагает детям по запаху догадаться, что находится внутри.

После ответов детей воспитатель уточняет для того, чтобы почувствовать и определить запах, нужно сделать несколько глубоких вдохов подряд. С помощью обоняния человек как бы контролирует качество воздуха. В случае появления в воздухе приятного запаха, мы стараемся дышать глубже (воздух после дождя, на прогулке в лесу и т.п.) А при ощущении неприятного запаха, наоборот, стараемся дышать как можно реже. Человек различает около 400 разных запахов.

У большинства животных обоняние является самым важным чувством. Лучше других животные воспринимают запахи собаки, очень слабо птицы, а вот дельфины совершенно не различают никаких запахов.

Люди воспринимают друг друга в процессе общения в большей степени при помощи зрения, слуха. А вот для животных первостепенную роль играет своеобразный запах, идущий от них.

Например: у муравьев есть запах «тревоги», «смерти», который исходит от мертвых муравьев. Живого муравья издающего этот запах, его собратья «хоронят», - оттаскивают далеко от муравейника. И сколько бы раз он ни возвращался обратно, «похороны», будут повторяться, если не исчезнет этот запах.

Литература (для чтения)

* Э. Мошковская « Мой замечательный нос»
* Ю. Прокопович «Зачем носик малышам?»
* Н. Сладков «Ящуркин нос»
* В. Бианки «Чей нос лучше»

**ОПЫТ № 9**

ЦЕЛЬ: Определить пищу на вкус (не глядя на неё).

Взрослый предлагает определить на вкус разные продукты. Для этого он кладет ребенку в рот по очереди маленькие кусочки разной пищи (от 3-5 до 10-12 контрастных по вкусу продуктов). Целесообразно по окончании опыта побеседовать с ребенком о том, по каким особенностям он различал вкус пищи.

**ОПЫТ №10**

ЦЕЛЬ: Показать взаимосвязь органов вкуса и запаха.

Воспитатель предлагает ребенку с завязанными глазами определить только по запаху, какой либо продукт (лимон, хлеб, шоколад и т.п.). Затем ребенку предлагают закрыть нос и вдыхая воздух только ртом, выполнить аналогичное задание. В результате ребенок приходит к выводу, что вдыхая воздух только ртом, невозможно определить запах продукта. Необходимо попробовать его на вкус. Пробуя пищу то с открытым, то с закрытым носом, ребенок понимает, что при нарушении обоняния меняется и вкус продукта. Тогда как при нормальном обонянии , вкус продукта ощущается гораздо лучше.

Существует четыре основных вкуса: горький, сладкий, кислый, соленый. Детям предлагается назвать что может быть горьким, сладким, кислым, соленым.

Язык реагирует на вкус специальными вкусовыми клетками в виде сосочков, которые расположены на языке большими группами. У человека вкусовых сосочков на языке очень много (около 9-10 тысяч), у утки 200, у голубей 37, у цыпленка 24.

**ОПЫТ № 11**

ЦЕЛЬ: Определить вкусовые зоны языка.

Перед каждым ребенком ставят зеркало на подставке, 4 блюдца: с сахарным песком, с солью, горчицей, кусочком лимона. На каждом блюдце лежит одна деревянная палочка, рядом стаканы с водой для смачивания этих палочек. Воспитатель предлагает детям придвинуть к себе первое блюдце, смочить один конец палочки в воде и обмакнуть в сахарный песок.

Далее ребенок смотрит в зеркало, а воспитатель сначала прикладывает палочку к средней части языка, затем к основанию и к боковым частям, в конце к кончику языка. После этого предлагается подумать и назвать, в какой части языка живут «сладкие сосочки». Аналогичная работа проводится с солью, горчицей, лимоном.

После высказывания детей, воспитатель подводит итог, какая часть языка какой вкус лучше воспринимает. Сладкий вкус воспринимается кончиком языка, соленый и кислый боковыми частями, горький основанием языка.

**ОПЫТ №12**

ЦЕЛЬ: Доказать необходимость слюны для ощущения вкуса пищи. В начале опыта осушить язык салфеткой и повторить некоторые манипуляции по определению вкуса из опыта №11. Дети сами делают вывод, что «сухой» язык вкуса не ощущает.

**ОПЫТ №13**

ЦЕЛЬ: Доказать зависимость вкусовых ощущений от температуры продукта (на примере чая), А также от последовательности приема пищи разного вкуса. Ребенку предлагается сделать по одному глотку горячего и теплого чая, содержащее одинаковое количество сахара. Дети делают вывод, что горячий чай не очень вкусный, потому что в нем «мало сахара». Для самоконтроля ребенок кладет по одному куску сахара в каждую чашку, пробует еще раз.

В результате приходит к выводу, что теплый чай кажется слаще, чем горячий.

После глотка соленой воды детям предлагается попробовать соленую воду. Она кажется им сладкой. А после чашки сладкого чая, лимон кажется гораздо кислее, чем на самом деле.

**Приложение 9**

*Игры*

**Сюжетно-ролевая игра «Кукла купается»**

**Цель** игры: Закрепить знания детей о средствах умывания, формировать умения ими пользоваться в практической деятельности. Детям предлагается несколько предметов, среди которых находятся средства умывания. Именно их малыши должны выбрать из ряда остальных. После чего дошкольникам следует искупать куклу, используя выбранные средства гигиены.

**Настольная игра «Подбери пару»**

**Цель:** Научить соотносить предметы с действиями, закреплять навыки самообслуживания. Как играть?

Среди различных предлагаемых изображений малышам следует подобрать логическую пару. Например, одежда ***–*** шкаф, зубная щетка ***–*** зубы, мыло ***–*** руки, игрушки ***–*** корзина для игрушек и т. д. Кроме того, детям необходимо аргументировать свой выбор.

**Дидактическая игра «Крокодил-чистюля»**

**Цель** игры: Формировать навыки самообслуживания, закрепить правила личной гигиены; воспитывать аккуратность, бережливое отношение к здоровью.

Правила игры следующие: ведущий (выбранный с помощью считалки) показывает жестами и мимикой какое-либо действие, связанное с соблюдением гигиенических правил, например, чистит зубы, умывает лицо, одевается и т. д. Остальные участники угадывают действие.

**Настольно-печатная игра «Как я провожу день»**

**Цель**: Закрепить знания детей о режиме дня, развивать память, формировать понятие здорового образа жизни. Дошкольникам предлагаются сюжетные иллюстрации, на которых изображены режимные моменты. Детям необходимо разложить иллюстрации цепочкой по порядку.

**Дидактическая игра «Хорошо или плохо?»**

**Цель:** Формировать умения правильно вести себя в обществе, выполнять культурно-гигиенические нормы; учить оценивать сложившуюся ситуацию, анализировать действия других; воспитывать понятие о культурном поведении. Педагог демонстрирует детям сюжетные иллюстрации, отображающие различные ситуации. Например, на картинке нарисовано, как ребенок разбрасывает игрушки, чистит зубы, помогает пожилому человеку подняться по лестнице и т. д. Дошкольникам следует определить и аргументировать ответ о том, какая ситуация является положительной, а какая отрицательной.

**Приложение 10**

*Литература*

**Загадки, потешки, стихи народного фольклора**

Резинка Акулинка  
Пошла гулять по спинке  
И пока она гуляла,  
Спинка розовою стала.  
*(Губка)*  
Костяная спинка,  
Жесткая резинка,  
С мягкой пастой дружит,   
Нам усердно служит.  
*(Зубная щетка)*

Я увидел свой портрет,  
Отошел – портрета нет.  
*(Зеркало)*

Посмотрите, посмотрите –   
Тонет в речке и в корыте  
Почему ж оно всегда  
Только там, где есть вода.  
*(Мыло)*Пузыри пускала,  
Пеной кверху лезла –   
И его не стало  
Все оно исчезло.  
*(Мыло)*  
Вафельное и полосатое,  
Гладкое и лохматое,  
Всегда под рукою,  
Что это такое?  
*(Полотенце)*  
Вытираю я, стараюсь  
После бани паренька  
Все намокло,  
Все измялось  
Нет сухого уголка.  
*(Полотенце)*  
Зубастая пила  
В лес густой пошла  
Весь лес обходила,  
Ничего не спилила.  
(Расческа)  
Хожу – брожу не по лесам,  
А по усам и волосам,  
И зубы у меня длинней,   
Чем у волков и медведей.  
*(Расческа)*

Хлопотун Егорка  
Взялся за уборку:  
В пляс по комнате пошел  
Оглянулся – чистый пол.  
*(Веник)*  
То назад, то вперед  
Ходит бродит пароход.  
Остановился – горе  
Продырявил море.  
*(Утюг)*  
Вроде ёжика на вид,  
Но не просит пищи  
По одежде пробежит –   
И одежда станет чище.  
*(Щётка)*

По утрам и вечерам

Чистит-чистит зубы нам,   
А днем отдыхает,   
В стаканчике скучает **(зубная щетка)**  
  
Он не сахар, не мука,  
Но похож на них слегка.  
Его на щетку положи   
И зубки тщательно потри. **(зубной порошок)**  
  
Что за дождь без облаков   
Целый день идти готов

Только кран я повернул  
На меня ливень хлынул. **( Душ)**  
  
Мойдодыру я родня.   
Отверни - ка ты меня   
и холодную водою   
быстро я тебя умою **(кран)**  
  
Этот домик не простой,   
Жар в нем летом и зимой,  
Если ты там бывал,   
«С легким паром!» слышал.**(Баня)**  
  
Сам не велик,   
Зашел в городок,  
Всех людей перебил   
И сел в уголок. **( Банный веник)**  
  
Длинная дорожка,   
Два вышитых конца,   
Мягкая и чистая   
После купания осушит меня **(полотенце)**  
  
Не смотрю пока в него   
Рядом нету никого,   
Не помыться, не побриться   
И прическу не видать,  
Без него не могут люди   
И наряды примерять.**( зеркало)**  
  
Что за чудное стекло,  
На стене висит оно.  
Если в него смотреть   
Можно двойника увидеть. **(зеркало)**  
  
Бывает семейным, хозяйственным, банным,   
Бывает душистым иль не пахнет совсем,  
Разного цвета, размера и формы любой,   
Но скользким бывает только с водой! **(мыло)**  
  
Без нее мы никуда:   
«ни туда и не сюда»,  
Всем для жизни нам нужна  
Очень чистая **( вода)**  
  
В доме есть такое море,   
В ней себя мы часто моем,  
В белой пене отдыхаем,  
Кораблики пускаем. **( Ванна)**  
  
Хожу, брожу не по лесам,   
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длиннее  
Чем у волков и медведей. **( Расческа)**  
  
Все девочки и мальчики   
Носят меня в карманчике,  
А как нужен стану   
Так меня достанут   
Чисто себя приберут   
И обратно спрячут. **( Носовой платочек)**   
  
Частый, зубастый,   
Вцепился в чуб вихрастый? **(гребешок)**  
  
Парикмахеру нужны,   
Очень разная они   
Редкие и частые,  
Но всегда зубастые. **( Расчески)**  
  
Глаза я крепко закрываю,  
В голову его втираю,   
А потом водой смываю.   
Это средство для волос,  
Может быть даже без слез. **( Шампунь)**  
  
Мыло и подружка

Помоют Андрюшку.  
Подружка по спине плясала,  
Спинка розовой стала. **( Мочалка)**

**Умывание**

В ручейке вода струится.

В речке плещется вода. Мы под краном будем мыться,

Без воды мы никуда.

Моем руки, моем лица Мылом, щеткой и водой.

Если ты не любишь мыться,

Эту песенку не пой.

Зубы чистить нужно дважды  
Каждое утро и вечер каждый.  
Чтобы зубы не болели,  
Мы их чистим гребешком,  
Чтобы волосы блестели,  
Мы их чистим гребешком.  
Ты журчи, журчи водица,  
Помоги ты нам умыться,  
Если кончил умываться,  
Надо сухо вытираться.

**Чистка зубов**

Надо чистить каждый зуб,  
Верхний зуб, нижний зуб,  
Даже самый дальний зуб,  
Очень важный зуб.  
Изнутри, снаружи три,  
Три снаружи, изнутри,  
Даже самый дальний зуб  
Очень важный зуб.

**Для расчесывания**

Расти, коса, до пояса,

Не вырони не волоса.

Расти, косонька, до пят,

Все волосоньки в ряд.

Расти, коса не путайся,

Маму, дочка, слушайся.

Уж я косу расчешу,

Уж я русу заплету,

Я плету, плету, плету, Приговариваю: Ты расти, расти, коса,

Всему городу краса.

**Правила поведения во время еды**

Друзья настал обеда час!

За стол мы приглашаем вас!

К обеду все уже накрыто.

Приятного вам аппетита!

Руки вымой не ленись,

Лишь потом за стол садись!

На колени детка положи салфетку!

Чтобы выглядеть опрятно,

Ешь красиво, аккуратно,

И ногами не болтай,

И соседа не толкай.

***Чтение художественной литературы***

**А. Барто**

**Девочка чумазая**

- Ах ты, девочка чумазая,

Где ты руки так измазала?

Черные ладошки;

На локтях - дорожки.

- Я на солнышке лежала,

Руки кверху держала.

ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

- Ах ты, девочка чумазая,

Где ты носик так измазала?

Кончик носа черный,

Будто закопченный.

- Я на солнышке лежала,

Нос кверху держала.

ВОТ ОН И ЗАГОРЕЛ.

- Ах ты, девочка чумазая,

Ноги в полосы измазала,

Не девочка, а зебра,

Ноги - как у негра.

- Я на солнышке лежала,

Пятки кверху держала.

ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

-Ой ли, так ли?

Так ли дело было?

Отмоем все до капли.

Ну-ка, дайте мыло.

МЫ ЕЕ ОТОТРЕМ.

Громко девочка кричала,

Как увидела мочалу,

Цапалась, как кошка:

- Не трогайте ладошки!

Они не будут белые:

Они же загорелые.

- А ЛАДОШКИ-ТО ОТМЫЛИСЬ.

Оттирали губкой нос -

Разобиделась до слез:

- Ой, мой бедный носик!

Он мыла не выносит!

Он не будет белый:

Он же загорелый.

- А НОС ТОЖЕ ОТМЫЛСЯ.

Отмывали полосы -

Кричала громким голосом:

- Ой, боюсь щекотки!

Уберите щетки!

Не будут пятки белые,

Они же загорелые.

- А ПЯТКИ ТОЖЕ ОТМЫЛИСЬ.

- Вот теперь ты белая,

Ничуть не загорелая.

ЭТО БЫЛА ГРЯЗЬ.

**А. Осацкий**

**Грязнуля**

В одном обыкновенном городе, в одной обыкновенной квартире жил не совсем обыкновенный [мальчик](http://probapera.org/publication/13/20564/zvezdopad.html) Вова Сорокин. Ему было восемь лет и больше всего на свете он не любил  умываться. Поэтому всегда ходил грязным и неряшливым. Он не только не умывался, но и не чистил зубы, не стригся и даже не расчёсывался. Его лохматые рыжые волосы слепились и превратились в настоящее гнездо, как у сороки на дереве. В карманах у Вовы было полно фантиков от конфет, липких грязных жевачек, разных скомканых бумажек, семочек и другого всевозможного мусора. Вовина одежда была такая рванная и грязная, как у пугала, что стоит на огороде и гоняет ворон. Из дырявых ботинок мальчика выглядывали пальцы.  Каждый день вечером родители после работы приводили сына в порядок: мама мыла его в ванной, папа вычёсывал его волосы, бабушка выбрасывала мусор из карманов и стирала одежду. Дедушка зашивал дырки на штанах и рубашке, а также чинил рваную обувь. Чистого и опрятного Вову родители утром отправляли в школу. А вечером он возвращался опять грязный и чумазый. И так повторялось изо дня в день. Пока однажды с Вовой не приключилась одна интереснейшая история.

          Как-то раз мальчик бежал в школу. До начала уроков было ещё много времени, но Вова спешил. На улице стояла прекрасная майская погода. Солнышко ласковыми лучиками грело землю. Воздух был наполнен ароматным запахом цветущей сирени. Птички щебетали и летали вокруг деревьев. Но Вова не обращал на них внимание. Он бежал в школьный сад, чтобы поесть черешни. Мальчик без труда нашёл дыру в заборе и проник в сад. Бросив портфель на землю, Вова полез на дерево. Когда он лез, воротник его чистой белоснежной рубашки зацепился за ветку и рубашка порвалась. Мальчик не обратил на это внимание и стал рвать, и кушать немытые ягоды. [Черешня](http://probapera.org/publication/13/17398/mami.html) была спелая и очень вкусная. Липкий сладкий сок ягод тёк по Вовиным щекам и лицо мальчика стало ярко-красным. Когда Вова наелся вдоволь и вытер, липкие от черешневего сока, руки прямо об штаны, то стал рвать ягоды себе в запазуху, чтобы угостить одноклассников.

            Мальчик пришёл в  класс за десять минут до начала урока. Он высыпал черешню прямо на свою парту и громко с гордостью сказал друзьям:

– Угощайтесь!

         – Ты г-г-где вз-взял ч-ч-черешню? – чуть заикаясь, спросил Вову его друг и сосед по парте Олежка.

          – Где! Где! В саду нарвал! – засмеялся Вова и протянул в грязных руках  немытые ягоды.

           В отличие от своего друга, Олежка был очень опрятным и чистым мальчиком. Он постоянно выполнял правила гигиены и не мусорил.

          – Фу! Не буду! Они г-г-грязные. Сам ешь! – отказался он и поправил очки на переносице.

          – Не хочешь не надо. Другие съедят, - возмутился Вова и крикнул всем, – Налетай! Пока есть, что есть.

          Мальчишки и девчонки посмотрели на немытые ягоды и тоже не захотели их кушать.

           – Грязный Вова принёс грязную черешню, - стала дразнить Вову курносая  девочка по имени Клава, - Гря-зну-ля! Самый настоящий грязнуля!

           – Ах! Так, да? – рассердился Вова, -  Получай!

           Крикнул он и кинул в Клаву горсть ягод.

           – Сам получай, - ответила девочка и тоже бросила в Вову черешню.

           Что тут началось! Школьники начали кричать и обкидывать друга друга [ягодами](http://probapera.org/publication/13/17377/nauka-pro-zymni-vyshni.html). Когда учительница Мария Степановна пришла на урок, то увидела, что все дети перепачкались от черешневых ягод. Повсюду валялась черешня, а стены класса были в мелких красных точках. Учительница отправила детей умываться, а сама вызвала уборщицу помыть и навести порядок в классе.

           Вова испугался, что его тоже будут заставлять умываться. Поэтому он залез под парту и спрятался там. Дети вышли из класса и пошли чиститься и мыться в школьный туалет.

          – Вылезай, слышишь?  Не сиди на грязном и холодном полу – простынешь, – нашла под партой Вову уборщица баба Галя, когда мыла полы в классе.

          – Не хочу, – простонал мальчик, – У меня живот болит.

          – Почему он у тебя болит? Может съел что-то или ударился?

          – Не знаю. Болит и всё. Я ничего не делал, – стал оправдываться Вова.

           – Ну, хорошо, – согласилась уборщица, – Давай я тебя отведу в медкабинет. Там тебя обязательно вылечат.

 Вова послушался бабу Галю и пошёл вместе  с ней к школьной медсестре. Они спустились по лестнице на первый этаж, прошли по длинному коридору и оказались у стеклянной белой двери с табличкой «Медкабинет».

 – Заходи, – уборщица открыла дверь и пропустила Вову вперёд.

Мальчик очутился в прохладной и хорошо освещённой комнате, в которой пахло лекарствами и различными целебными микстурами. В школьном медкабинете было уютно и просторно:  вдоль одной стены стояли стеклянные шкафы с лекарствами, а напротив белая ширма и кровать, над которой висели огромные цветные плакаты. У открытого настежь окна находился старинный дубовый стол, накрытый светло-зелённой скатертью. Белоснежные оконные занавески трепыхались от малейшего дуновения воздуха.  За столом сидела и что-то писала миловидная медсестра в белом халате.

– Ну, что опять случилось? И опять грязный! – обратилась к Вове медсестра.

   – Вот принимайте, ваш клиент. Спрятался под партой, представляете себе, Наталья Ивановна! – возмущённо сказала баба Галя, - Ну, это, я пойду? Вы уж с ним построже. Знаю я таких – сначала прячутся, а потом окна бьют и пожары устраивают.

   –  Спасибо, баба Галя, – попрощалась с уборщицей медсестра и обратилась к Вове.

   – Ну, что, Сорокин? Рассказывай! Где прятался? Что ел?

   – Я не прятался. Я … – стал оправдываться Вова, – У меня живот болит. Я черешню ел и больше ничего.

   – И не удивительно, что болит! Такими  грязными руками кушать! На них куча микробов! Перед едой надо обязательно мыть руки с мылом. А лицо! Ты себя в зеркало видел?

    Вова молчал, ему было стыдно и ужасно ныл живот.Наталья Ивановна взяла мальчика за руку и отвела за ширму, где стоял умывальник. Медсестра открыла кран с водой и тщательно намылила  сорванца. Через пять минут чистый Вова сидел на кровати.

 – Сейчас, ты выпьешь таблетки. Я сделаю тебе укол и ты не много поспишь. А когда проснёшься, живот перестанет болеть, – протянула Наталья Ивановна стакан с водой и несколько маленьких таблеток.

 – Не хочу лекарства, – стал капризничать Вова.

 – Как хочешь. Тогда я вызываю скорую,  – сказала медсестра и направилась к телефону.

  – Не надо скорую, – испугался мальчик и согласился, – Давайте ваши таблетки.

Вова зажмурился и с неохотой  выпил лекарство, после чего лёг на кровать, чтобы медсестра смогла сделать укол.  Мальчик даже не почуствовал, как его укололи. Живот понемногу переставал ныть. Тело расслабилось и стало очень лёгким, как пушинка. Вова закрыл глаза и уснул.

Мальчик открыл глаза: кто-то очень громко кричал и спорил. Он встал с кровати и огляделся – в комнате было пусто. Лишь слегка шевелились оконные занавески. Голоса утихли, как-будто их и не было.

– Показалось, – подумал мальчик и шмыгнул носом. Немного кружилась голова, в горле пересохло и очень хотелось пить. Вова  подошёл к умывальнику, открыл кран и началал жадно пить  воду. Сонными не промытыми глазами он посмотрел на себя  в зеркало, которое висело над умывальником. В отражении на мальчика глядел упитанный рыжеволосый поросёнок и улыбался. Вова не поверил своим глазам, открыл рот от удивления и почесал рукой нос. Поросёнок в зеркале тоже открыл рот и своим копытцем дотронулся до пятачка. От страха у мальчика пробежала лёгкая дрожь по спине. Он набрал в  ладони воды и стал тереть глаза.  Брызги воды летели в разные стороны. Мальчишка никогда в жизни не умывался с таким усердием. Тщательно промыв глаза и лицо, Вова с надеждой посмотрел в зеркало. На это раз в отражении он увидел себя.

– Уф, – тяжело вздохнул Вова и закрутил кран с водой. Потом вышел из-за ширмы и сел на кровать. Мальчику стало скучно и он начал разглядывать плакаты, что висели на стене. На них были изображены  девочки и мальчики, которые делали утреннюю гимнастику, чистили зубы, умывались под душем, а потом чистые и нарядные шли в школу.

– Фу, как противно! – воскликнул мальчик.

– Правильно! Надоели все эти чистюли, – раздался чей-то шепелявый голос.

– Кто здесь? – испугался Вова и стал озираться по сторонам.

Прямо с плаката на него смотрели и улыбались двое больших микробов, похожие на чёрные кляксы:

– Ты что! Мы же твои друзья! Мы пришли тебе на помощь!

– Я вас не знаю. Вы не мои друзья.

Микробы спрыгнули с плаката на пол и подошли к мальчику. От них ужасно воняло тухлыми яйцами и гнилью. Высокая и тонкая микробиха протянула грязную руку  и произнёсла:

– Мы всегда с тобой рядом. И всё про тебя знаем. Помнишь, как ты подобрал булочку с пола и съел?

– А я видел, как ты мыло в мусорное ведро выбрасывал. И зубную пасту тоже, – прошепелявил толстый и низкий микроб, – Молодец, скоро у тебя зубы станут, как у меня.

После этих слов микроб засмеялся и мальчик увидел его страшные прогнившие чёрные зубы.

– Меня зовут Пылинка, – пролепетала высокая микробиха тонюсеньким голоском, – А это – мой друг, Чумазый.

– Чумазый, – повторил за ней толстый, – Мы пришли за тобой. Заберём тебя страну грязи и мусора.

– Мне и здесь хорошо, – возразил мальчик.

– У нас никто не будет заставлять тебя умываться. Не надо будет расчёсываться и чистить зубы. Убираться не надо. Вещи складывать не надо. Живи и радуйся.

– Мне надо подумать.

– Чего тут думать? У нас всё есть! И пироженные, и булочки с маком, и шоколадные конфеты. Всё лежит прямо под ногами – бери и кушай!

– Хорошо! Я согласен, – воскликнул мальчик.

– Молодец! – обрадовались микробы и обняли его.

– Но таким тебе нельзя с нами идти, – возразила Пылинка.

– Нельзя. Надо испачкаться, – прошепелявил Чумазый и принялся вытирать свои грязные руки об  Вову.

Пылинка тоже стала вымазывать мальчика. Она испачкала Вовино лицо в сажу, на белой рубашке наделала много разноцветных пятен, а на волосы вылила, какую-то липкую и вонючую слизь. После чего мальчика было не узнать, он стал такой же грязный и противный, как микробы.

– Красавец! Грязнуля! – радостно воскликнули Пылинка и Чумазый.

Вова подошёл  к зеркалу и глянул на себя и обомлел. Он превратился в страшного микроба.

– Ааааа! – закричал мальчишка, – Не хочу! Не буду!

– Успокойся. Что случилось? – услышал Вова знакомый нежный голос.

Мальчик лежал на кровати, а рядом с ним сидела медсестра. Микробов в комнате не было. Ему всё приснилось. Наталья Ивановна обняла Вову и спросила:

– Что ты не будешь?

– Грязным больше не буду! – пообещал мальчик.

**Т.А. Шорыгина**

**Чистота – залог здоровья** (в сокращении)

**Беседа первая**

Ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне – горы немытой посулы, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи.

Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней – желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют – «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом, залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья».

Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге – о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, **который** ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть.

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

*Ответь на вопросы:*

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.

2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?

3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?

4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?

5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

6. Что дарит нам движение?

7. Какие подвижные игры тебе нравятся?

8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

*Отгадай загадку:*

Его бьют, а он не плачет, Только прыгает и скачет. (Мяч)

Высоко волан взлетает, Легкий и подвижный он. Мы с подругою играем На площадке в... (Бадминтон.)

Стоят игроки друг против друга, Сетка меж ними натянута туго, Бьют по мячу и красиво, и метко, И оживает в руках их ракетка. (Теннис)

*Выполни задание:*

Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч.

**Беседа четвертая**

**ЧИСТОТА** – **ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте.

Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?

Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота – залог здоровья».

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, – он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой.

Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных – собак, кошек – всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гельминтозом.

Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.

Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники.

Руки нужно мыть перед едой и после еды.

Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными.

Не забывайте также мыть руки после туалета!

Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное – под ними не должно быть грязи!

Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.

Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых – прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон – непременное условие хорошего здоровья.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

Давайте поговорим о чистоте дома.

Начнем, пожалуй, с кухни. Представьте, что к Пете пришел его друг Алеша. Мальчики вместе пообедали, а потом, не убрав со стола, ушли в комнату и стали играть.

На столе остались немытые тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. В открытую форточку, привлеченные запахом еды, тут же залетели мухи.

Одна из них села на край тарелки, другая – на кусочек сыра, третья – на хлеб.

Мухи – опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемий чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи.

Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором.

В кухне у грязнули мухам – раздолье! Вот почему нужно сразу после еды вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки, вынести мусорное ведро.

**Муха-надоеда**

Муха, муха-надоеда Прилетела к нам к обеду.

Видит муха: стол накрыт, По тарелкам суп разлит.

Все готово, можно есть, Только где же мухе сесть?

Села муха на окошко, Съела муха хлеба крошку.

Тряпкой муху мы прогнали: «В гости мы тебя не звали!»

Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники – тараканы. Они также наносят вред здоровью человека, могут даже вызвать тяжелую болезнь – астму. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы боятся холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В старину на Руси в трескучие морозы хозяева уходили из избы на ночь к соседям, оставляя двери и окна открытыми настежь. Тараканы замерзали и погибали. В наши дни есть немало средств для борьбы с этими насекомыми.

**Рыжеусый таракан**

Таракан, таракан, Рыжеусый хулиган!

Днем ты дремлешь в уголке, В щелочке на потолке.

Ночь придет, погаснет свет – Никого на кухне нет,

На охоту ты идешь: Начинается грабеж!

Шаришь ты по грязным мискам, Из которых ела киска,

Лакомишься манной кашкой, Сладкий кофе пьешь из чашки.

Веселишься ты всю ночь – Уходи, разбойник, прочь!

Расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок.

Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки. А мама или бабушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом.

Зачем они это делают?

Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь домашняя пыль – очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию.

Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические, клещи, наносящие вред нашему здоровью.

Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату. Можно на 3-5 минут сделать и сквозное проветривание.

А что такое влажная уборка? Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь.

Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в неделю, а каждый день, выделяя на это определенное время.

**Чистюля-енот**

Жил в лесу енот-чистюля, Чистил ложки и кастрюли, Делал по утрам уборку – Приводил в порядок норку.

Убирал и грязь и сор, Подметал метлою двор, Красил кисточкой скамейки, Поливал цветы из лейки.

В деревянное корытце Наливал енот водицы. И стирал своим детишкам Рубашонки и штанишки.

Как-то мимо шла бабуля И заметила чистюлю: «Ах, работник золотой, Ты убрал бы домик мой!

В доме пол давно не мыли – Там скопилось много пыли, Нет ни тряпки, ни метлы, В паутине все углы!»

Отвечал енот-чистюля:

«Помогу тебе, бабуля!

Обмету углы метлою,

Дом почищу и помою,

Рамы кисточкой покрашу

– Станет дом новей и краше!»

*Ответь на вопросы*

1. Как связаны здоровье и чистота?

2. Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»?

3. Когда нужно мыть руки?

4. Почему следует удалять грязь под ногтями, стричь ногти?

5. Почему нужно мыть ноги на ночь?

6. Почему мух и тараканов называют вредными насекомыми?

7. Как с ними бороться?

8. Как следует делать уборку в доме?

9. Убираешь ли ты свой уголок, комнату?

10. Помогаешь ли маме мыть посуду?

*Отгадай загадки*

Поясок я подвяжу,

Да по кухне запляшу.

Мусор соберу в совок

Да и спрячусь в уголок. (Веник.)

Если мусор на полу, Вспоминаем про... (Метлу.)

Он сосет и пыль и сор,

Чистит кресла и ковер.

В доме мусор соберет

И ни разу не чихнет. (Пылесос)

Соберу рубашки, майки

И скажу ей: «Постирай-ка!

В барабане покрути

И всё чистым возврати!» (Стиральная машина)

*Выполни задание*

Нарисуй и раскрась: веник, совок, метелку, ведро с водой, муху, таракана.

**Приложение 11**

**Картотека по воспитанию культурно-гигиенических навыков**

**у детей старшего дошкольного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| *№1 «*Правила гигиены»  Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.  *Ход игры*: Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают. | *№2 «*Сделаем куклам разные прически»  Цель: закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид  ***Оборудование:***куклы, расчёски, заколки.  *Ход игры*: воспитательпредлагает детям причесать кукол. |
| *№3 «*Вымоем куклу»  **Цель:** *закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать форми­рованию привычки к опрятности.*  ***Оборудование:***различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.  *Ход игры*: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы **личной** гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу. | *№4 «*Таня простудилась»  **Цель:** *способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться*  ***Оборудование:***носовой платок  *Ход игры*: воспитатель спрашивает: зачем людям нужен носовой платок?  И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами:  - Что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть? И т.д. |
| *№5* **Подбери пару**  ***Цели:*** *соотносить предметы на картинках, с действиям;*  *закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.*  ***Оборудование:*** *предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.*  *Ход игры*: дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор. | *№3 №6* **« Что сначала, что пото»**  ***Цели:*** *учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством;*  *учить составлять небольшие рассказы.*  *Ход игры*: детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой |
| *№7* **«Этикет – школа изящных манер»**  ***Цели:*** *научит ребёнка правилам поведения за столом;*  *рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.*  ***Оборудование:*** *предметные картинки.*  *Ход игры*: умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.  Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты).  Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса.  Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты. | *№8 «***К нам пришел Незнайка»**  ***Цели:*** *научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды;*  *учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.*  ***Оборудование:*** *кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.*  *Ход игры*: дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом. |
| ***№9 «*Правила гигиены»**  **Цель:** уточнить представления детей *о навыках гигиены, формировать навыки здорового образа жизни*  *Ход игры*: с помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание. | *№14 «*Подбери картинки»  **Цель:** уточнить представления детей *о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни*  ***Оборудование:***картинки различных предметов, картинки с изображением предметовличнойгигиены  *Ход игры*: воспитатель просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами) |

**Литература**

Гигиена / Под ред. Г.И. Румянцева ***–*** М.: ГЭОТАР Медицина, 2000.

Лакшин А.М., Катаева В.А. Общая гигиена с основами экологии человека ***–*** М.: Медицина, 2004.

Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков, изучение медико-социальных причин формирования отклонения в здоровье: Методические рекомендации ГК СЭН № 01-19/31-17 17.03.1996 г. ***–*** М.: ГК СЭН, 1996.

Пивоваров Ю.П. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека ***–*** М.: ГОУ ВУНМЦ МЗРФ, 2001.

Щетинин М.Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей» ***–*** Издательство: АЙРИС ПРЕСС ***–*** Москва, 2007г.

Энциклопедия «Тело человека» Вкус и обоняние ***–*** Издательство: ООО «Де Агустини» ***–*** Москва, 2007г.

Энциклопедия «Все обо всем» Мое тело ***–*** Издательство: «АСТ» ***–*** Москва, 2002г.

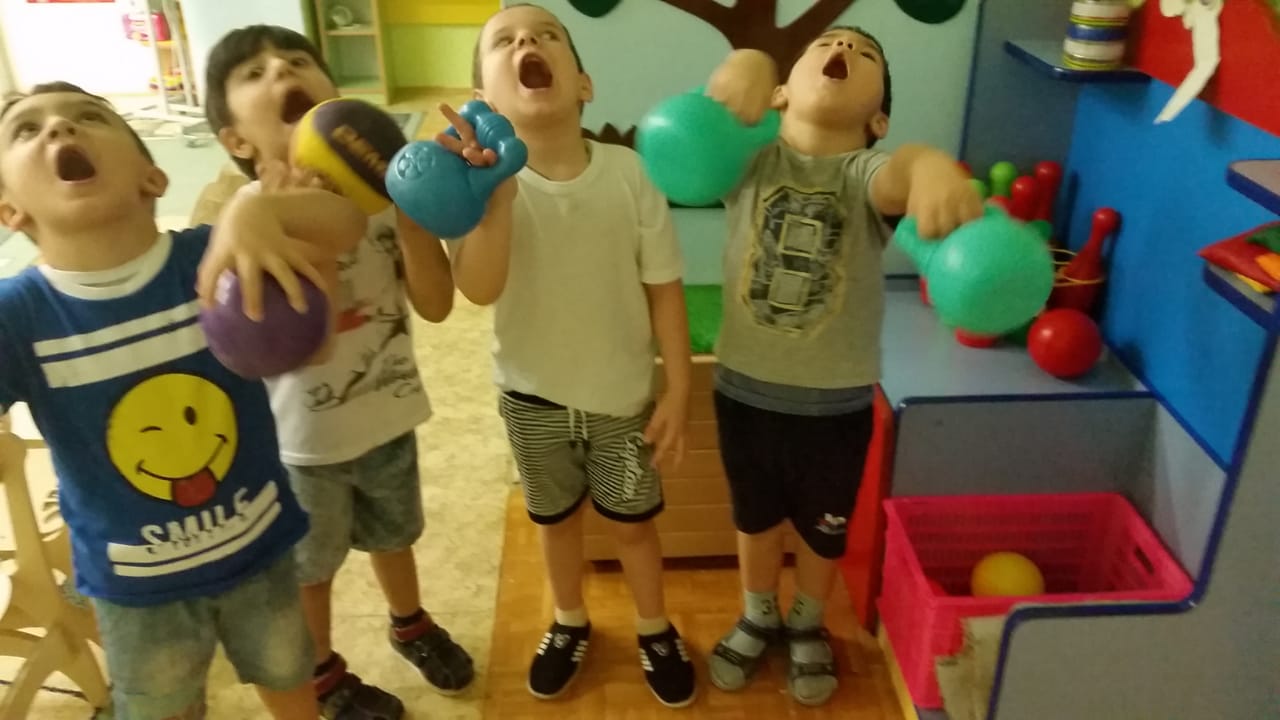
Энциклопедия для детей «Тело человека» ***–*** Издательство: «Махаон» ***–*** Москва 2008г.







****

****