



## «НОС»

### Загадки о носе

1. Между двух светил посреди один.  
Вот гора, а у горы две глубокие норы.  
В этих норах воздух бродит, то заходит, то выходит.

2. Он бывает очень разным  
Добрый, вредным,  
Гордым, важным,  
Длинным, маленьким, горбатым  
Толстым, тонким, конопатым.

Вот две дырочки в горе,  
Запах ловят везде.

*(Нос)*

## ИГРЫ

### Игра «Узнай по запаху»

Предложить закрыть глаза и определить некоторые знакомые запахи. Для этого можно использовать: лук, чеснок, апельсин, цветы и др.

## СТИХОТВОРЕНИЯ О НОСЕ

### МОЙ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ НОС

Я ничего не знаю.  
И вдруг мой нос говорит,  
Что где-то 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!»  
\*\*\*

*Э. Мошковская*

Есть прямые носики,  
Есть носики-курносики.  
Очень нужен всякий нос,  
Раз уж он к лицу прирос.

\*\*\*

Нет приятнее занятыя,  
Чем в носу поковыряться.  
Всем ужасно интересно,  
Что там спрятано внутри.

А кому смотреть противно,  
Тот пускай и не глядит.  
Мы же в нос к нему не лезем,  
Пусть и он не пристаёт.  
*Григорий Остер*

## РАССКАЗЫ О НОСЕ

### Зачем нам нос?

(беседа-рассуждение)

- И зачем он нам только нужен? 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. Нос наш важен не менее, чем другие органы. И дышать желательно именно носом, а не ртом. Почему? А вот послушайте.

Попали в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосками. Волоски выполняют роль охранников. Они не пропускают в нос пылинки. Далее воздух проходит через лабиринт. (Показать рисунок - нос в разрезе.) 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.

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

А ещё нос первым сообщит мозгу о непригодном для дыхания воздухе.

Мы можем наслаждаться чудесным запахом цветов, потому что у нас замечательный нос!

### Как найти дорожку

(отрывок)

Ребята пошли в гости к деду-леснику. Пошли и заблудились. Стали они к разным зверям обращаться, дорогу спрашивать. Белка посоветовала с одного дерева на другое перепрыгивать. А вот какой разговор произошёл с зайцем.

Скачет заяц. Ребята и ему спели песенку:

- Зайка, зайка, расскажи. Зайка, зайка, покажи, как найти дорожку к бабушке в сторожку.

- В сторожку? – переспросил заяц. – Нет ничего проще. Сначала будет пахнуть *грибами*. Так? Потом – *заячьей капустой*. Так? Потом запахнет *лисьей норой*. Так? Обскачите этот запах слева или справа. Так? Когда он останется позади, понюхайте вот так и услышите запах *дыма*. Скачите прямо на него, никуда не сворачивая. Это бабушка-лесник самовар ставит.

*В. Берестов*

- Как вы думаете, смогут ли по такому описанию ребята найти дом бабушки?

### Правила гигиены и безопасности

· Нельзя ковыряться пальцем в носу и тем более острым предметом.

- Нельзя засовывать в нос посторонние предметы.
- При насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя. Это может привести к заболеванию среднего уха.
- Нельзя пользоваться чужим носовым платком. Носовой платок должен быть личным для каждого члена семьи.

### **Дыхательная гимнастика**

1. *Часики*. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так».
2. *Дудочка*. Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать выдох с произношением звука «п-ф-ф-ф-ф».
3. *Петушок*. Стать прямо, ноги расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны – вдохнуть, а затем со словом «ку-ка-ре-ку» выдохнуть.
4. *Паровозик*. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». (20 секунд.)
5. *Гуси*. Медленно ходить по комнате. На вдох – поднимать руки в стороны, а на выдох – опускать вниз с произношением длительного звука «гу-у-у-у-у»
6. *Веселый мячик*. Стать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х». Выдох, догнать мяч.

### **Закаливающее носовое дыхание**

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.
  2. Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу. (При этом включается ротовое дыхание.)
  3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «ба-бо-бу».
  4. Сжать пальцы в кулак. Во время вдоха широко открыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.
- Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к холоду, инфекциям.

## «ГЛАЗА»

### ЗАГАДКИ

#### Загадка о глазах

Два Егорки  
Живут возле горки.  
Живут дружно,  
Друг на друга не глядят.

Вот загадка про тебя,  
Про тебя и про себя:  
Частокол их окружает,  
От соринки так спасает.  
Утром открываются,  
На ночь закрываются.

*(Глаза)*

### СТИХИ

#### ГЛАЗА

Какого цвета у тебя глаза?  
Янтарь или изумруд, иль бирюза?  
Цвет радужки и глаз значенье  
Дороже ценных всех камнейев.  
Весь мир вокруг увидеть, изучить;  
Предметы различать, опасность находить,  
Пейзажи и людей запомнить, оценить,  
Нарисовать картину, краски не разлить,  
Смотреть кино, читать учебник,  
Видеть, каков твой собеседник.  
Чтоб познать весь мир вокруг,  
Не хватит лишь ушей и рук,  
В организме чувство главное –  
Наше зренье неустанное!  
Веки, брови и ресницы,  
Как охранники границы,  
Берегут глаза от пыли,  
Чтоб пылинки не вредили!  
Слезы тоже защищают,  
Омывают, увлажняют;  
Свет зрачка воспринимает  
И в сетчатку отправляет.  
Фокусировать свой взгляд  
На жучка или закат  
Помогает нам хрусталик

Нужный фокус в мозг направить.  
Всех предостеречь хочу –  
Чтобы не ходить к врачу,  
Орган важный не терять,  
Нужно глаз оберегать!

## ИГРЫ

### Упражнение "Ищем преступника"

- Конечно, все видели вестерны. Вспомните эти удивительные истории и мысленно перенеситесь на Запад. Даже в самом маленьком американском городке бросаются в глаза раскаленные кругом портреты с надписью: "Разыскивается преступник". Как выглядели бы наши лица на этих портретах? Разделитесь на пары и сядьте друг против друга. Ваша задача нарисовать портрет вашего партнера. Попробуйте указать его внутренние качества, которые вы заметили или считаете, что они у него есть. Между собой переговаривать нельзя. А теперь все портреты покажите и по очереди объясните, что вы хотели передать через рисунок.

### Упражнение "Ворота для глаз".

- Для начала нужно, чтобы один участник вышел за дверь. Кто желает?
- Среди остальных нам нужно выбрать "ворота", это два человека. Кто будет "воротами"?
- Группа образует круг. Участники общаются только взглядами. Задача участника, который вышел за дверь, выйти из круга через "ворота". Увидеть это можно только глазами. Все члены группы, кроме "ворот", стараются равнодушно поглядывать на того, кто стоит в центре круга. Все участники, в том числе "ворота", должны сохранять нейтральное выражение лица, однако "ворота" взглядом приглашают идти. Человек, стоящий в кругу, чувствует или догадывается, где "ворота", и пытается пройти. Если он ошибается из круга его не выпускают. Если угадал, "ворота" открываются.
- Что говорят вам глаза?
- Что вы поняли по глазам?

### **Игра «Что ты видишь?»**

Предложить детям закрыть глаза ладошками, сопровождая словами: «не видно», «темно».

- А теперь откройте глазки. Что это? (Воспитатель показывает игрушку.)

Педагог обращает внимание на значимость глаз для человека.

Каждый раз, проводя данную игру, надо найти такую необычную игрушку, которая радовала бы каждого малыша.

### **Стихотворения о глазах**

Разберемся вместе дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

\*\*\*

Это очень интересно –

В барабан ли бьет гроза?

Это, это же чудесно,

Что у всех, у всех детей

И у всех, у всех людей

На лице живут глаза!

*Юнна Мориц*

## РАССКАЗЫ О ГЛАЗАХ

### Зачем нам глаза?

(беседа-рассуждение)

Глаз – это орган зрения. Глаза нужны, чтобы видеть удивительный мир, друг друга, солнце, игрушки.

Не зря говорят, что «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Посмотри на свои глаза в зеркало, ты увидишь посередине круглое цветное пятнышко. У всех оно разного цвета: коричневое, серое, зеленое, голубое. Это радужная оболочка. Посередине видна чёрная точка (отверстие). Оно называется «зрачок». Через него лучи света попадают внутрь глаза и рисуют на сетчатке уменьшенное изображение. А ещё внутри есть глазное яблоко, которое покрыто твёрдой оболочкой (склерой), как яйцо скорлупой.

Природа заботливо оберегает глаза.

Пот течёт со лба – его остановит густая изгородь бровей.

Ветер понесёт в лицо пыль – её задержат ресницы.

А если несколько пылинок и попадут в глаз, их тотчас слизнёт мигающее веко.

С внутренней стороны веки влажные, они работают, как «дворники» - стеклоочистители на стекле автомобиля.

Если же близко к глазу появится какой-нибудь предмет – веки захлопнутся сами раньше, чем ты об этом подумаешь.

Есть люди, которые не видят. Это слепые люди. Их жизнь намного тяжелее, чем у нас. Они не видят окружающий мир, новую игрушку, маму и т.д. Без глаз нет радости в жизни. Не зря говорят: «Глаза – это зеркало души».

### Сказка (или рассказ)

Жила-была девочка Катя. Послала её мама в магазин за бубликами. Купила Катя бублики и пошла обратно домой. Встретила Катя старушку. Бабушка попросила бублик, девочка её угостила.

- Вот тебе за твою доброту волшебная палочка. Загадаешь одно любое желание, и оно исполнится, - сказала старушка.

Поблагодарила Катя бабушку и побежала. Стала девочка думать, какое ей желание загадать. Сначала она захотела много игрушек, но передумала.

Потом захотела собаку, как у соседа. Но собака стала громко лаять и рычать. Катя испугалась.

Увидев продавца мороженого, девочка решила наесться много мороженого. Но тут она увидела мальчика, сидящего на скамейке. Мальчик сидел тихо, в руке у него была палочка.

- Мальчик, как тебя зовут?

- Серёжа.

- А меня Катя. Давай играть в догонялки.

- Я не могу бегать. Я слепой, мои глаза не видят.



- Ничего страшного, - сказала девочка. Сейчас я тебя вылечу. Взмахнула волшебной палочкой, произнесла свое желание, и мальчик сразу выздоровел. И стали ребята играть в догонялки: бегать, играть, скакать и смеяться.

Вот как важны для человека глаза!

### **Правила гигиены и безопасности**

- Осторожно обращаться с острыми предметами, чтобы не поранить глаза.
- Нельзя сыпать в глаза песок и тереть их грязными руками.
- Нельзя близко смотреть телевизор.
- Каждое утро надо умывать глаза тёплой водой.
- Нельзя лёжа читать книгу или близко наклоняться к буквам.

### **Упражнения для глаз**

1. *Вращение глазами.* (Упражнение выполняется стоя или сидя.) Посмотри глазами вверх и удержи взгляд на одну секунду. Теперь смотри вправо. (Воспитатель меняет направление глаз с помощью игрушки.) Затем вниз (1 сек.), а потом влево (1 сек.).

2. *Жмурки.* И. п. то же. Закрой глаза. Посильней зажмурь их. Теперь открой глаза пошире (5-8 раз).

3. *Моргание.* И. п. то же. Моргай глазами несколько секунд.

4. *Темнота.* И. п. то же. Ладони лежат на веках закрытых глаз. Поллюйся темнотой, дай своим глазам отдохнуть от света.

5. *Массаж век.* И. п. то же. Глаза закрыты. Кончиками пальцев слегка погладить прикрытые веки.

## «РОТ, ЯЗЫК И ЗУБЫ»

### ЗАГАДКИ

#### Загадки

1.Красные двери  
В пещере моей,  
Белые двери  
Сидят у дверей.  
И мясо, и хлеб –  
Всю добычу мою –  
Я с радостью  
Белым зверям отдаю! (Губы и зубы.)

*К. Чуковский*

2.В домике этом  
Красные двери,  
Рядом с дверями  
Белые звери.  
Любят зверюшки  
Конфеты и плюшки.

(Рот.)

3.За красными жёрдочками  
Сидят белые курочки.  
(Рот, губы и зубы)

4.Михаил залез на дуб,  
Чтобы врач не вырвал...(зуб)

У кого из вас, его нет,  
Тот не может дать ответ.

(Язык)

## ИГРЫ

Знание частей тела и лица

### Игра "Сказочка-указочка"

Взрослый читает стихотворение и вместе с ребёнком показывает части лица и артикуляционные органы.

Не устала ты пока,  
Покажи, моя рука:  
Это — правая щека,  
Это — левая щека.

Ты сильна, а не слаба,  
Здравствуй, верхняя губа,  
Здравствуй, нижняя губа,  
Ты не меньше мне любя!

Есть у губ одна черта —  
В них улыбка заперта:  
Вправо — правый угол рта,  
Влево — левый угол рта.

Подбородок тянем вниз,  
Чтобы с челюстью отвис.  
Там — к прогулкам не привык —  
Робко прячется язык.

А вокруг-то — целый ряд  
Зубки нижние стоят:  
Боковые слева, справа,  
Впереди — зубов оправа.

Нёбо вместо потолка  
Есть во рту у языка.  
А когда открылся рот,  
Язычок пошёл вперёд.

Интересная картинка:  
Есть и кончик, есть и спинка,  
Боковые есть края —  
Всё про ротик знаю я!

### **Игра «Узнай на вкус»**

Воспитатель предлагает детям попробовать два продукта: апельсин, соленый огурец (первое занятие).

- Апельсин, какой? (Сладкий.)

- Огурец, какой? (Соленый.)

В рот мы кладём пищу, с помощью языка различаем вкус, зубами мы жуём.

На втором занятии дали лук и лимон (горький и кислый).

Ещё раз обращаем внимание на значение каждого органа.

### **Игра «Что ты съел?»**

У детей закрыты глаза, воспитатель предлагает съесть кусочек какого-то продукта и ответить на вопрос: «Что ты съел?» (конфета, сахар, хлеб, яблоко, морковь и др.)

### **Стихотворение**

- Кто съел пирог?

- Мы не ели.

То есть мы съели, но не хотели.

Это всё птицы. Они прилетели,

И, если б не мы, они бы всё съели.

*О. Григорьев*

## **РАССКАЗЫ О ЗУБАХ, ЯЗЫКЕ, НОСЕ**

### **Зачем нужен язык? Зубы?**

(беседа-рассуждение)

Как ты уже понял, язык помогает различать вкус пищи (кислая, сладкая, горькая, солёная), а также состояние пищи (горячая, холодная, мягкая, твёрдая).

А ещё наш язычок сообщает о состоянии твоего организма. Если ты заболел, язык закручивается в плотное белое покрывало. Он, как говорит мама, «обложен». Всё кажется ему теперь невкусным, а у тебя пропадает аппетит. Приходит доктор, прописывает лекарства, и тебе приходится исправно глотать горькие порошки и таблетки.

- Ты знаешь, сколько у тебя зубов? (32.)

- А все ли твои зубы одинаковые? (нет.)

- Есть резцы (ими грызёшь морковку), клыки (помогают кусать твёрдую пищу), коренные зубы (перетирают пищу).

Зубы – самые твердые части твоего организма. Раз в жизни каждый человек меняет свои зубы на новые. Но как не тверды зубы, они также боятся вредных микробов, как и другие, части организма.

После каждой еды между зубами остаются крошки. А в пище, воде и воздухе всегда полно опасных микробов.

Оказавшись вместе с крошками между зубами, они чувствуют себя там удобно и сытно. Избавиться от них можно только при помощи зубной щётки. Вот почему надо обязательно чистить зубы порошком или пастой утром и вечером. Жёсткие волоски зубной щётки «выметут» микробов, а порошок и паста снимут следы пищи. Зубы снова станут белыми.

### **Про язык и нос**

У Кати было два глаза, два уха, две руки, две ноги. А язык один и нос тоже один.

- Скажи, бабушка, - просит Катя, - почему это у меня всего по два, а язык один и нос один?

- А потому, милая внучка, - отвечает бабушка, - чтобы ты больше видела, больше слышала, больше ходила и меньше болтала и нос свой курносый, куда не надо не совала.

Вот, оказывается, почему языков и носов бывает только по одному.

Ясно?

### **Правила гигиены и безопасности**

- Нельзя брать в рот мелкие предметы (пуговицы, бусины и т.д.).
- Нельзя брать в рот грязные пальцы и какие-либо предметы.
- Нельзя кушать слишком горячу или слишком холодную пищу.
- Нельзя ковыряться в зубах острыми предметами.
- Надо утром и вечером чистить зубы специальной зубной щёткой.
- Надо 2 раза в год показываться зубному врачу.
- Нельзя кушать невымытые овощи и фрукты.

### **Миогимнастика**

1. *Лошадки.* Цоканье языком в течение 30 секунд.

2. *Заводим машину.* Длительное произнесение звука «д-д-д» в течение 30 секунд.

3. *Поцелуй.* Вытянуть губы вперед хоботком и чмокнуть.

4. *Погладим зубки.* Кончиком языка упереться в нёбо, а затем водить им по острому краю верхних и нижних зубов вправо – влево.

5. *Шарик лопнул.* Надуть щёки и медленно выдавить воздух через сжатые губы кулаками.

Эти упражнения стимулируют развитие мышц, поднимающих язык, укрепляют круговую мышцу рта, предупреждая зубочелюстные деформации.

## «УШИ»

### ЗАГАДКИ

#### Загадка

У зверушки на макушке,  
А у нас ниже глаз.

### ИГРЫ

#### 1.«Назови мое слово».

Воспитатель предлагает закрыть уши ладонями крепко-крепко и попробовать услышать слово, которое назовет воспитатель (воспитатель говорит шепотом «мяч»).

- Какое слово я сказала? (Не слышали.)

Воспитатель предлагает теперь не закрывать уши, называет шепотом слово «мяч».

- Какое слово я сказала? (Мяч).

Обращает внимание детей на значимость данного органа для человека.

#### 2.Игра - исследование «Какой инструмент звучит?»

Воспитатель предлагает детям закрыть глаза (дети сидят на стульчиках).

Поочередно звучит определенный предмет (погремушка, бубен, дудочка и др.)

- Как называется данный инструмент?

- Какой орган помог вам услышать звуки и определить инструмент? (Уши).

Можно провести данное исследование с закрытыми ушами.

#### 3.»Кто так разговаривает?»

Воспитатель поочередно издает звуки разных животных (кошки, собаки, коровы, козы, гуся и др.).

Дети сидят на стульчиках с закрытыми глазами, воспитатель у них за спиной.

Затем, наоборот, воспитатель предлагает открыть глаза, закрыть уши.

- А теперь назовите, какое животное так разговаривает.

Дети не могут назвать.

Воспитатель ещё раз подчеркивает значимость ушей.

## СТИХИ ОБ УШАХ

### Стихотворения об ушах

Доктор-доктор,  
Как нам быть:  
Уши мыть  
Или не мыть?  
Если мыть,  
То как нам быть:  
Часто мыть  
Или пореже?  
Отвечает доктор:  
- Еже!  
Отвечает доктор гневно:  
- Еже-  
- Еже-  
Ежедневно!!!

*Э. Мошковская*

К нам по утрам приходит гном.  
Приходит прямо в дом  
И говорит всё об одном:  
- Почаще мойте уши!

*И. Токмакова*

\*\*\*

Ушки, ушки,  
У зверей на макушке.  
А у вас, ребята, покажите  
Где ушки?

### СЛУХ

Слышать песни птиц и море,  
Разговоры в коридоре,  
Топот, музыку и свист,  
Как играет пианист,  
Позволяет орган слуха  
Или, по-простому, УХО!  
Три отдела в ухе есть,  
Их заслуг не перечсть!  
Наружное ухо все звуки цепляет  
И сразу в проход слуховой отправляет.  
Молоточек, наковальня  
В среднем ухе колебанья  
Передают и повторяют,

В отдел третий отправляют.  
Глухо внутренне ухо,  
Коль улитка в нем старуха!  
Уж ей внимательность нужна –  
В мозг доставить звук должна!  
Тут уж слуховая зона  
Ничуть не хуже диктофона:  
Оценит, разберет, поймет,  
И тогда все в мозг пойдет!  
Чтобы слух не утомлять,  
Способность слышать не терять,  
Громко музыку не слушай,  
Береги свои ты уши!

## РАССКАЗЫ ОБ УШАХ

### Зачем нам уши? (беседа-рассуждение)

Для улавливания и различения звуков у человека существует специальный орган – уши.

Сколько у вас ушей?

На самом деле у нас с вами по 6 ушей: по два наружных (две ушные раковины), по два средних уха, по два внутренних уха.

Уши постоянно воспринимают окружающие звуки. Представьте такую ситуацию: вы сидите в сквере на скамейке и рассматриваете картинки в книге. А на вас хочет напасть злая собака. Она с лаем бежит к вам. Именно уши «сообщают» мозгу о том, что приближается опасность. А мозг «разбудит» вас и прикажет бежать от этой опасности.

Если бы не уши, мы не могли бы разговаривать. Конечно, разговариваем мы не ушами, но для того, чтобы научиться говорить, маленькие дети сначала долго слушают и запоминают, что и как говорят окружающие люди. Если человек рождается глухим, он, как правило, и говорить не может.

Слух животных отличается от слуха человека. Лучше всех слышат дельфины, летучие мыши, ежи, собаки, совы и другие животные.



## **Маша и Гномик А-у** (рассказ)

Жила-была маленькая девочка, звали её Маша. Как-то раз отправилась Маша в лес за грибами и ягодами. Деревце за деревце, кустик за кустик – ушла Маша в самую чащу и заблудилась. Испугалась девочка и заплакала.

Услышал плач Маши маленький Гномик А-у, который жил недалеко в дупле большого дерева. Жалко ему стало девочку, и решил он ей помочь.

Выбежал Гномик вперёд и стал кричать: «А-у, А-у, А-у». Услышав эти звуки, Маша побежала в нужную сторону. Так и бежали они по лесу. Гном впереди (чтобы его не увидели), а девочка, слушая звуки, бежала за ним. А через некоторое время, выйдя из леса, Маша увидела свою деревню. Обрадовалась девочка и засмеялась. Улыбнулся и маленький А-у.

(Беседа по данному рассказу)

### **Правила гигиены и безопасности**

- Нельзя ковыряться в ушах острыми предметами (карандашом, палкой, спичкой и др.).
- Нельзя слушать слишком громкую музыку.
- Надо защищать уши от сильного холодного ветра.
- Надо каждое утро мыть уши водой с мылом или чистить специальной палочкой.
- После купания надо тщательно вытирать уши.

### **Упражнения на развитие равновесия**

1.*Канатоходец*. Положи на пол верёвку. Пройди по ней, разведя руки в стороны, как канатоходец. Следи за осанкой. (3-5 раз.)

2.*По мостику*. Положи на стол две верёвочки на расстоянии 15-20 см друг от друга. Пройди между ними. Спина прямая, руки развести в стороны (можно попробовать сделать с закрытыми глазами).

3.*Кошка*. И.п. – стоя на четвереньках. Подними вверх правую руку и посмотри на неё. Сделай то же самое левой рукой. (3 раза.)

4.*Стрелка*. И.п. – стоя, спина прямая, руки, согнутые в локтях, над головой, ладони касаются друг друга. Встань на носки и очень медленно приседай. Вернись в и.п. (3-5 раз.)

- Проверим свой вестибулярный аппарат, который находится в ухе.

## «РУКИ»

### ЗАГАДКИ

#### Загадка

Пять мальчиков, пять чуланчиков,  
Разошлись мальчики в тесные чуланчики.  
(Пальцы в перчатках)

### ИГРЫ

#### 1. «Чудесный мешочек».

У ребенка закрыты глаза. Малыш достаёт из мешка предмет и с помощью рук определяет, что он достал (шарик, карандаш, кубик и др.).

#### 2. Игра-исследование «Определи состояние предмета».

Тяжёлый или лёгкий  
Холодный или горячий  
Мягкий или твёрдый  
Мокрый или сухой  
Гладкий или шершавый

#### 3. Игра-физкультминутка.

Мы капусту рубим.  
Мы капусту жмём, жмём, жмём.  
Мы капусту солим.  
Мы капусту трём, трём, трём.

#### 4. Игра-физкультминутка.

Рыбки плавали, ныряли  
В чистой свеженькой воде.  
То сожмутся, разожмутся,  
То зарюются в песке.

#### 5. Игра-исследование «Где погремушка?»

На громкую музыку дети гремят погремушками, на тихую музыку – прячут погремушки за спину. Если сидят на стульчиках, накрывают погремушку ладонями на коленях.

#### 6.«А где наши ручки?»

Дети сидят на стульчиках. Воспитатель и дети прячут руки за спинку стула. Воспитатель поёт: «Где наши ручки? Где наши ручки?» Дети отвечают: «Нет ручек». Воспитатель опять поёт: «Где наши ручки? Где наши ручки?» Дети смеются и отвечают: «Вот наши ручки! Вот наши ручки!» (показывают руки воспитателю). Игра проводится 2-3 раза.

## 7.Игра "Весёлые фигуры"

Детям даются поручения. Например:

1. "Правую руку вытяни вперёд, а левой рукой закрой левый глаз".
  2. "Левой рукой возмись за правое ухо, а правой рукой — за левое".
  3. "Левую руку положи на затылок, правую на живот, а правую ногу поставь на пятку".
- Далее всё зависит от вашей фантазии. Играйте вместе с ребёнком.

## 8.Упражнение "Наши руки"

Это упражнение выполняется с маленькими каучуковыми шариками.

Эта ручка — правая (мячик на ладошке),

Это ручка — левая (мячик на ладошке),

Я на мячик нажимаю

И зарядку делаю:

Будет сильной правая (сжимаем мячик в правом кулачке),

Будет сильной левая (в левом),

Будут ручки у меня

Ловкие, умелые (катаем шарик между ладошками).

## 9.Упражнение "Зарядка"

Выполняем движения в соответствии со стихотворением.

Руки в стороны, в кулачок,

Разожмём и на бочок (то есть на пояс).

Руки вверх, в кулачок, Разожмём и на бочок.

Руки вперёд, в кулачок, Разожмём и на бочок.

Руки к плечикам, в кулачок, Разожмём и на бочок.

## 10.Упражнение "Фокусник"

Выполняется с каучуковым мячиком. Способствует развитию мелкой моторики и ориентации в пространстве, правильному пониманию предлогов (мы обязательно их используем, объясняя упражнение артикуляционной гимнастики).

За рукой (мяч прячется от зрителя за ладонью и придерживается большим пальцем) и под рукой (прямая кисть ладонью вниз, большой палец придерживает мяч).

Из-под кисти на покой (мяч берётся второй рукой из-под ладони державшей его руки и кладётся на тыльную часть кисти).

Над рукою мяч кружит (одна кисть прямая, ладонью вниз, другая рука с мячиком кружится над нею),

От неё теперь бежит (рука с мячом как бы уходит от другой руки).

Между пальцев поддержки (соответственно),

И в ладошку положи (соответственно).

Вдоль ладони (катим от кончиков пальцев к середине ладони),

Через палец (перекатываем через лежащий на ладони большой палец).

И вокруг запястья танец (обводим вокруг запястья одной руки).

*"Логопедические упражнения. Артикуляционная гимнастика." Т.А. Воробьёва, О.И. Крупенчук*

## **Игра "Всё за мною повторяй, только не показывай щёки (нос, живот, зубы...)"**

**Цель.** Проверить знание частей тела и лица, развивать внимание.

**Ход.** Взрослый в достаточно быстром темпе называет и показывает части тела и лица, пытаясь "перехитрить" ребёнка. Ребёнок должен быть внимательным и не показывать "запрещённую" часть тела или лица.

Прежде чем приступить к выполнению артикуляционных упражнений, вы должны выяснить, как ваш ребёнок ориентируется в пространстве: может ли он показать, что находится справа, слева, впереди, сзади, наверху, внизу; различает ли он правую и левую руки. Без этого выполнение артикуляционной гимнастики невозможно или крайне затруднительно для ребёнка.

Рекомендуем несколько простых упражнений на умение ориентироваться в пространстве и знание частей тела.

### **СТИХОТВОРЕНИЯ**

#### **МАМИНЫ РУКИ**

Говорят, у мамы Погляжу внимательно,  
Руки не простые. Погляжу поближе,  
Говорят, у мамы Маме руки глажу -  
Руки золотые! Золота не вижу.

*М.Родина*

#### **ХЛЮП – ХЛЮП**

Хлюп-хлюп ручками,  
Полон мыла таз.  
Ты не трогай, Машенька,  
Мыльной ручкой глаз.

А водичка булькает.  
А водичка пенится.  
Машенька помоется.  
Причешется, оденется.

*С. Капутикян*

#### **ГДЕ МОЙ ПАЛЬЧИК**

Маша варежку надела.  
-Ой, куда я пальчик дела?  
Нету пальчика, пропал,  
В свой домишко не попал!  
Маша варежку сняла.

-Поглядите-ка, нашла!  
Ищешь, ищешь – и найдешь.  
Здравствуй, пальчик! Как живешь?

*И. Саконская*

### ЗАМАРАШКА

Замарашка рук не мыл,  
Месяц в баню не ходил.  
Столько грязи, столько ссадин.  
Мы на шее лук посадим.  
Репу – на ладошках,  
На щеках – картошку,  
На носу морковь взойдет –  
Будет целый огород!

*Д. Демьянов*

### Физкультминутка

Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали.  
Наши пальчики встряхнем.  
Рисовать опять начнем.  
Рисовать опять начнем, Ноги вместе, ноги врозь,  
Заколачиваем гвоздь.

## РАССКАЗЫ О РУКАХ

### Зачем нужны руки?

(беседа-рассуждение)

Руки (или верхние конечности) нужны для того, чтобы: брать различные предметы, рисовать, играть (мячи, машины), держать ложку и хлеб, одевать свои ботинки, гладить друг друга по головке.

Рук у человека – две. На каждой руке по пять пальцев. Самая подвижная часть руки – это кисть. У человека очень хорошо развиты пальцы. Только он может противопоставить большой палец остальным.

При прикосновении к чему-либо мы испытываем определённые ощущения. Кожа рук чувствует тепло чашки, холод льда, боль от укола, нежность ласкового помахивания. Нервные окончания кожи посылают информацию о прикосновении в мозг. Слепые люди с помощью рук могут читать и писать.

Оказывается, без рук человеку никак нельзя.

Проведём опыт: связать за спиной ребенка руки и предложить определенное действие: принести мяч, дать ложку и т.д.

### Умелые ручки

(рассказ)

Поспорили как-то между собой карандаш, ручка и мячик: кто из них лучше.

- Я лучше всех! – сказал карандаш. – Я рисовать умею.

- Нет, я лучше всех! Я писать умею! – сказала ручка.  
Мячик ничего не сказал, но подумал, что он лучше всех. Долго они спорили.  
Пришла девочка Катя. Она взяла карандаш и нарисовала картинку.  
- Смотрите, какой я молодец! – закричал карандаш. – Как хорошо я рисую!  
А Катя взяла ручку и красиво написала: «Милая мама, я тебя люблю».  
Обрадовалась ручка.  
- Смотрите, как я красиво написала. Я лучше всех! – сказала она.  
А девочка взяла мячик и пошла на улицу.  
- Вот как я умею! Вот как! Вот как!  
Пришла мама. Она увидела картинку, прочитала записку, посмотрела в окно.  
На улице Катя играла в мяч.  
- Умелые руки у моей дочки. Всё она умеет делать, - сказала мама.

*По В. Сутееву*

### **Правила гигиены и безопасности**

- Надо несколько раз в день мыть руки водой с мылом.
- Надо ухаживать за ногтями.
- Зимой надо носить варежки.
- Нельзя «возиться» в холодной ледяной воде.
- Нельзя трогать горячий утюг.
- Нельзя лезть пальцами в розетку.
- Нельзя брать в руки острые опасные предметы (иглы, ножницы, кнопки и др.)
- Если повреждена рука, надо её обработать йодом или обратиться к врачу.

### **Упражнения для сильных рук**

1. *Ура*. И.п. – стоя, руки согнуты в локтях, кисти слегка сжаты в кулак и прижаты к плечам. По очереди разгибай руки – то левую, то правую, поднимая кулаки вверх (3-5 раз каждой рукой).
2. *Ножницы*. И.п. – стоя, прямые руки вытянуты перед грудью. Скрещивай руки, отводя в стороны, и сближая друг с другом.
3. *Круговые движения*. И.п., как для упражнения «Ура». Описывай круги согнутыми руками (вперед, а затем назад). Повтори упражнение, сделав 3-5 движений вперёд столько же назад.
4. *Бокс*. И.п. - стоя, руки согнуты в локтях и сжаты в кулаки. Поочередно разгибай руки, выпрямляя их вперед, будто ты боксер на ринге (5 раз каждой рукой).

### **Упражнения для ловких пальцев**

1. *Кулачки*. Сжимай пальцы обеих рук в кулак и разжимай их (5-10 раз).
2. *Счёт*. Сгибай по очереди, как будто считаешь, а затем так же по очереди разгибай их (5-8 раз).
3. *Массаж*. Обхватывай по очереди каждый палец правой руки левой рукой и слегка поглаживай по направлению к его кончику. Поменяй руки.
4. *Умывание*. Делай такие движения, как будто ты моешь руки.

5. *Встряхивание.* Встряхни кистями рук.
6. *Пальчики здороваются.* Соприкосновение подушечек пальцев с большим пальцем (правой руки, левой руки, двух одновременно).
7. *Стой.* Левая рука сжата в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка правой руки. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук.
8. *Разминка.* Сжимать в кулачки и разжимать пальцы сразу обеих рук. Можно использовать резиновые игрушки.

## ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

### Самые простые упражнения:

1. *Флажок.* Четыре пальца соединить вместе, большой палец опустить вниз. Тыльная сторона ладони обращена к себе.
  2. *Очки.* Соединить в кольцо большой и указательный пальцы каждой руки. Приставить колечки друг к другу, поднести к глазам.
  3. *Бинокль.* Большой палец каждой руки вместе с остальными образуют кольцо. Посмотрите в «бинокль».
  4. *Зайчик.* Указательный и средний пальцы разведены в стороны, остальные прижаты к ладони. «Заяц» шевелит ушками.
  5. *Коза.* Указательный палец и мизинец разведены в стороны, остальные пальцы прижаты к ладони. Коза бодается.
- При помощи пальцев можно инсценировать рифмованные истории, потешки.

Ты утенок, не пищи,  
Лучше маму поищи.  
(Сжимание и разжимание пальцев рук.)

Водичка, водичка,  
Умой мое личико...  
(Выполнение движений в соответствии с текстом.)  
Полетели птички,  
Птички-невелички.  
(Пальцы переплетены, ладони сжаты.)  
Сели птички. Посидели.  
Опять полетели.  
(Поднимаем и опускаем пальцы в соответствии с ритмом.)

*Массаж пальцев.*  
Мышка мыла мышам лапку –  
Каждый пальчик по порядку.

Вот намылила большой,  
Сполоснув потом водой.  
Не забыла и указку –  
Смыв с неё и грязь, и краску.  
Средний мылила усердно –  
Самый грязный был, наверно.  
Безымянный тёрла пастой –  
Кожа сразу стала красной.  
А мизинчик быстро мыла –  
Очень он боялся мыла...

*Пальчики здороваются*

Я здороваюсь везде –  
Дома и на улице.  
Даже «здравствуй» говорю  
Я соседской курице.

*(Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков остальных пальцев.)*

**ЗАЙКА И БАРАБАН**

Зайка взял свой барабан  
И ударил: трам-трам-трам.

*(Пальчики сжаты в кулачок. Указательный и средний пальцы вытянуты вверх и прижаты один к другому. Безымянным пальцем и мизинцем стучим по большому пальцу.)*

**КОЛЬЦО**

Выйду на крылечко,  
Вынесу колечко.  
Я его вместо игрушки  
Подарить хочу Валюшке.

*(Большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные отвести в сторону.)*

**Пальчиковая гимнастика**

1. «*Ножницы*». Указательный палец и средний палец правой и левой рук имитируют стрижку ножницами.
2. «*Колокол*». Скрестив пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им.
3. «*Дом*». Соединить наклонно кончики пальцев правой и левой рук.
4. «*Волчок с водой*». Слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие.
5. «*Пожарные*». Упражнение с предметом: используется игрушечная лестница, указательный и средний пальцы бегут по ней.



6. Потешка «Прятки». Сжимание и разжимание рук в ритме стихотворения:  
В прятки пальчики играли  
И головки убирали.  
Вот так, вот так –  
Так головки убирали.

Все упражнения делаются в медленном темпе и сопровождаются показом и четким произношением текста. Необходимо добавлять упражнения по мелкой моторике рук, действия с пластилином, конструирование из кубиков, собирание различных пирамидок, перекидывание из одной кучки в другую карандашей, пуговиц, спичек, перекатывание шестигранного карандаша.

## «НОГИ»

### ЗАГАДКИ

#### Загадка

Два одинаковых столба  
Идут по дороге.  
Мне никак без них нельзя,  
Ведь это мои ... (ноги).

Из ларца, из ларца  
Тридцать два молодца.  
Вместе мы, когда идём,  
Ночью тоже мы вдвоем.  
Сядем – мы опять вдвоём,  
Кто ж всегда везде вдвоём?  
(Ноги)

### ИГРЫ С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ

1. «Принеси игрушку». Воспитатель просит кого-нибудь из детей принести игрушку, положенную заранее на стул в противоположном конце комнаты. Когда ребенок приносит игрушку, воспитатель благодарит его, предлагает рассмотреть и назвать игрушку, а затем просит отнести на место.

2. «Догони мяч». Дети играют в комнате или на площадке. Воспитатель подзывает к себе несколько ребят и предлагает им побегать за мячом, поиграть с ним. Он раскатывает мячи в разных направлениях, а каждый ребенок бежит за мячом. Ловит его и приносит воспитателю, который снова бросает мяч, но уже в другом направлении.

3. «По тропинке». На полу или на земле на 25-30 см друг от друга проводят две параллельные линии (две веревки) длиной 2,5-3 м. Воспитатель говорит

детям, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Дети медленно идут друг за другом по тропинке туда и обратно.

**4. «Через ручеек»** (по мостику). Воспитатель чертит на земле две линии (в помещении используют шнур) – это река. Затем кладет через нее доску (длиной 2-3 м, шириной 25-30 см) – это мостик. Дети должны по мостику перейти на другой берег реки.

#### **5. «Зайка беленький сидит»**

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

*(Дети приседают на корточки и показывают заячьи уши)*

Вот так, вот так

Он ушами шевелит

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

*(Дети встают и хлопают в ладоши)*

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке поскакать.

*(Дети прыгают, как зайки)*

Кто-то зайку напугал,

Зайка прыг и убежал. *(Дети прячутся в «норки» - садятся на стульчики)*

## **СТИХОТВОРЕНИЯ**

### **НАУЧУ ОБУВАТЬСЯ И БРАТЦА**

Я умею обуваться,

Если только захочу,

Я и маленького братца

Обуваться научу.

Вот они – сапожки.

Этот – с левой ножки,

Этот – с правой ножки.

Если дождичек пойдет,

Наденем калошки.

Эта – с правой ножки,

Эта – с левой ножки.

Вот как хорошо!

*Е.Благинина*

### **ПЛЯСОВАЯ ПЕСЕНКА**

Уж я топну ногой,  
Да притопну другой.  
Выходи ко мне, Ванюша,  
Попляши-ка со мной!  
Эх, и тили-тилишок,  
Попляши-ка, мой дружок!  
Чок, чок, У ворот хоровод!  
Топочок! Выходи  
Попляши-ка, Плясать  
Казачок! Народ!

## РАССКАЗЫ О НОГАХ

### **Зачем нужны ноги?** (беседа)

Ноги нужны для того, чтобы передвигаться. Ещё это «подпорки», на которые опирается тело человека. Они соединяются с тазовыми костями с помощью тазобедренных суставов. Движения в них позволяют садиться и вставать, поднимать и опускать ноги. А ещё есть на ноге коленный сустав – та самая коленка, которую мы часто разбиваем. В него входит специальная косточка – надколенник. Она, как щит, предохраняет его от возможных повреждений. Самая главная опора – стопа. Она, будто пружина, сглаживает толчки и сотрясения тела, которые возникают при ходьбе, беге, прыжках. Чтобы хорошо выполнять своё дело, она не должна быть плоской. Чтобы проверить, какая у тебя стопа, поставь её на бумагу и обрисуй карандашом. (Предлагаются карточки с изображением нормальной стопы и плоской, дети сравнивают с рисунком своей стопы).

### **Барабанщик** (рассказ)

Дедушка подарил Боре барабан. Барабан был очень красивый. Боря ходил по саду, бил в барабан: бум-бум-бум! Он учился маршировать, а дедушка командовал: «Раз, два, раз. Два!левой, правой, правой, левой, правой!» А Боря слушал дедушку и ступал то правой, то левой ногой.

*Н. Теплоухова*

## **Правила гигиены и безопасности**

- Нельзя ходить босиком по острым опасным предметам (стёкла, колючки, камни и др.).
- Нельзя носить обувь без каблука.
- Надо держать зимой ноги в тепле.
- Летом надо закалять ноги, бегая по земле, песку, воде.
- Каждый день надо мыть ноги и ухаживать за ногтями.
- При повреждении ноги (или сильных болях) обратиться к специальному врачу – ортопеду.

## **Упражнения для предупреждения плоскостопия**

1. *Ходьба на носках.* Походи на носках несколько минут по комнате.
2. *Ходьба по палке.* Ходи по палке, как канатоходец (палка небольшого диаметра и длиной 50 см).
3. *Мячик.* Сними носки и перекатывай стопой теннисный мячик. Делай это по очереди то левой, то правой ногой в течение 2-3 минут.
4. *Дорожка.* Ходьба босиком по специальной дорожке. (Предлагается дорожка из трёх частей: карманы с вшитым горохом, нашитые на ткань пуговицы разных размеров, два ряда карандашей).

## **Общеразвивающие упражнения для ног**

1. *Лошадка.* И.п. – стать, ступни параллельны, руки на поясе. Поочередно поднимать правую ногу и левую, согнуть в коленях, опустить их.
2. И. п. то же. Хлопнуть в ладоши перед собой, хлопнуть в ладоши внизу. Встать, выпрямиться.
3. *Велосипед.* Лёжа на спине, подтяни согнутые в коленях ноги к животу. Поочередно выпрямляй и сгибай ноги, как будто ты едешь на велосипеде и крутишь педали (2 минуты).
4. *Да и нет.* Сидя на полу с выпрямленной спиной, делай движения стопами – сгибание и разгибание («да»), отведение в стороны («нет»), круговые движения (по 10 раз).
5. *Клеици.* Лёжа на спине, согни ноги в коленях. Разводи и своди колени в течение 2-х минут.

## «ВСЁ О ЧЕЛОВЕКЕ»

### ЗАГАДКИ

#### Загадки по теме «Человек»

*О.П.Власенко*

Две ноги, две руки, а голова одна.

И та мыслей всяких полна.

*(Человек)*

На голове они растут,

Косы все из них плетут.

А мальчишкам косы не идут,

Поэтому так часто их они стригут.

*(Волосы)*

Его носит человек

И не устает весь век.

*(Имя)*

По пять на каждой руке,

По пять на каждой ноге.

*(Пальцы)*

Тук-тук-тук! Мотор стучит,

Пульс послушать нам велит.

С ним ты спишь, с ним идёшь,

Разговариваешь и поёшь.

*(Сердце)*

Чем мы дышим? Что за орган?

Отвечайте, дети, хором...

*(Лёгкие)*

Орган главный ум даёт,

Кто его нам назовёт?

*(Мозг)*

А про что в народе так говорят:

«Одни – боятся, другие – делать все норовят»?

*(Про глаза и руки)*

На станциях переливанья вновь

Клич брошен: срочно сдайте... (*кровь*).

Нет важнее артикуляционного аппарата.

Что же входит в его состав, ребята? (*Губы, зубы, язык, нёбо*)

## СТИХИ, ПОТЕШКИ, ПЕСЕНКИ

### ГОЛОВНОЙ МОЗГ

У зверюшек примитивных,  
Маленьких детей наивных,  
У домохозяйки-мамы  
И у папы капитана  
Есть, покрытый весь корой,  
Маленький супергерой!  
В черепной коробке, друг,  
Не пусто, не живет паук;  
Нужно место в голове,  
Чтоб было где сидеть главе!  
Организмом управлять,  
Нам идеи подавать.  
Нервных клеток там тела,  
Состоит из них кора.  
Когда делаем прыжок,  
Помогает мозжечок,  
Ноги выше поднимать,  
Равновесие держать.  
Сердца стуком и дыханьем  
Мозг продолговатый правит!  
Защищает нас от бед,  
Хочет завтрак и обед!  
Видит солнышка восход,  
Слышит в море пароход,  
Руки, ноги поднимает,  
Организмом управляет...  
Вот у мозга сколько дел!  
Сможешь все, что захотел,  
Если все обдумал сразу.  
(Не бывать тогда проказу!)  
Мозгом ты своим гордись,  
И за ум скорей берись!  
Чтоб каждый был тобой сражен!  
И видел, как же ты умен!

## СЛУХ

Слышать песни птиц и море,  
Разговоры в коридоре,  
Топот, музыку и свист,  
Как играет пианист,  
Позволяет орган слуха  
Или, по-простому, УХО!  
Три отдела в ухе есть,  
Их заслуг не перечесть!  
Наружное ухо все звуки цепляет  
И сразу в проход слуховой отправляет.  
Молоточек, наковальня  
В среднем ухе колебанья  
Передают и повторяют,  
В отдел третий отправляют.  
Глухо внутренне ухо,  
Коль улитка в нем старуха!  
Уж ей внимательность нужна –  
В мозг доставить звук должна!  
Тут уж слуховая зона  
Ничуть не хуже диктофона:  
Оценит, разберет, поймет,  
И тогда все в мозг пойдет!  
Чтобы слух не утомлять,  
Способность слышать не терять,  
Громко музыку не слушай,  
Береги свои ты уши!

## Пантомима

Плечи говорят? Я горжусь.  
Спина говорит? Я очень старый.  
Палец говорит? Иди сюда.  
Голова говорит? Да! Нет!  
Что делает ухо? Я слышу птичку.  
Что делает нос? Нюхает цветок.  
Как рот говорит? М-м-м, я люблю это варенье.  
*(По книге В.А.Петровой.)*

## Уши и язык

Спросили как-то дедушку Кондрата  
Весёлые, болтливые ребята:  
- К чему – уже мы думали не раз – Язык один, а уха два у нас?  
Ответил дед: «Могу вам объяснить – Чтоб больше слушать, меньше  
говорить!»  
*Е.Бахдуренко*

### **Замарашка**

Замарашка рук е мыл,  
Месяц в баню не ходил.  
Сколько грязи,  
Сколько ссадин!  
Мы на шее лук посадим,  
Репу – на ладошках,  
На щеках – картошку,  
На носу морковь взойдёт! –  
Будет целый огород!  
*И. Демьянов*

### **Скороговорка**

Дубовый столб стоит столбом,  
В него баран уперся лбом.  
Хоть не жаль барану лба.  
Но лбом не сбить ему столба.  
*В. Викторов*

### **Неряшка**

Коля,  
Маленький лентяй,  
За собою убирай.  
У тебя ленивы руки:  
Под столом – ремень и брюки,  
На полу – рубашка,  
Николай – Неряшка!  
Мой почаще, Коля, руки  
Для чистоты, не ради скуки!  
*И. Демьянов*

### **Английская народная песенка-потешка**

Робин Бобин Барабек скушал сорок человек,  
И корову, и быка, и кривого мясника,  
И телегу, и дугу, и метлу, и кочергу.  
Скушал церковь, скушал дом, и кузницу с кузнецом,  
А потом и говорит: «У меня живот болит!»  
*Пер. К. И. Чуковского*

Ослик, ослик дорогой,  
Рот, пожалуйста, открой,  
Затруби и загуди,  
Всех лентяев разбуди.  
*Пер. С.Я. Маршак*



## ИГРЫ

### Игра "Всё за мною повторяй, только не показывай щёки (нос, живот, зубы...)"

**Цель.** Проверить знание частей тела и лица, развивать внимание.

**Ход.** Взрослый в достаточно быстром темпе называет и показывает части тела и лица, пытаясь "перехитрить" ребёнка. Ребёнок должен быть внимательным и не показывать "запрещённую" часть тела или лица.

Прежде чем приступить к выполнению артикуляционных упражнений, вы должны выяснить, как ваш ребёнок ориентируется в пространстве: может ли он показать, что находится справа, слева, впереди, сзади, наверху, внизу; различает ли он правую и левую руки. Без этого выполнение артикуляционной гимнастики невозможно или крайне затруднительно для ребёнка.

Рекомендуем несколько простых упражнений на умение ориентироваться в пространстве и знание частей тела.

**Знание частей тела и лица**

### Игра "Сказочка-указочка"

Взрослый читает стихотворение и вместе с ребёнком показывает части лица и артикуляционные органы.

Не устала ты пока,  
Покажи, моя рука:  
Это — правая щека,  
Это — левая щека.

Ты сильна, а не слаба,  
Здравствуй, верхняя губа,  
Здравствуй, нижняя губа,  
Ты не меньше мне любя!

Есть у губ одна черта —  
В них улыбка заперта:  
Вправо — правый угол рта,  
Влево — левый угол рта.

Подбородок тянем вниз,  
Чтобы с челюстью отвис.  
Там — к прогулкам не привык —

Робко прячется язык.

А вокруг-то — целый ряд  
Зубки нижние стоят:  
Боковые слева, справа,  
Впереди — зубов оправа.

Нёбо вместо потолка  
Есть во рту у языка.  
А когда открылся рот,  
Язычок пошёл вперёд.

Интересная картинка:  
Есть и кончик, есть и спинка,  
Боковые есть края —  
Всё про ротик знаю я!

### **Дидактическая игра «Собери человека»**

#### **Цели:**

- учить детей по готовому образцу создавать своего человека;
- закрепить знания о том, что у него есть туловище, голова, верхние конечности (руки) и нижние конечности (ноги);
- закрепить сенсорные знания детей;
- развивать моторику рук, внимание, воспитывать доброе отношение друг к другу.

#### **Ход игры**

Вокруг стола садятся несколько детей. Воспитатель раздает каждому ребенку по одной детали определенного цвета. Затем предлагает разобрать по своему цвету остальные детали. Выложив образец на середину стола, воспитатель просит ребят собрать своего человека. Начиная с туловища. Когда дети соберут, можно сравнить человечков, вместе найти и исправить ошибки.

### **Дидактическая игра «Одень куклу»**

#### **Цели:**

- учить детей различать пол человека (мальчик или девочка), находить сходства и различия между ними;
- в зависимости от пола человека правильно подбирать одежду;
- закреплять название одежды и ее назначение;
- учить обыгрывать своих кукол.

#### **Ход игры**

В игре участвуют двое детей. Каждый из детей выбирает свою куклу, называет её пол и придумывает имя. Воспитатель говорит: «Куклы хотят гулять, одевайте их». (Одежду можно подобрать для каждого времени года.) Дети наряжают кукол и начинают игру.

Можно эту дидактическую игру превратить в игру-занятие. Повесить в группе на стене вырезанного из картона большого человека. А с помощью специальных атрибутов (одежда, бантик) превращать его в мальчика или девочку. Одежда крепится с помощью липучки.

А ещё с помощью такой дидактической игрушки можно закрепить изученные органы человека (уши, рот, нос, глаза).

На место лица у куклы приклеивается фланель. На неё и крепятся отдельные органы.

А также я предлагаю использовать данную игрушку и для изучения чувств и эмоций человека. На место лица с помощью липучки прикрепляются заранее нарисованные овалы с эмоциями (грустный, весёлый, сердитый и др.).

## Конспект нод "Изучаем свое тело!"

Тема: «Изучаем свое тело»

Цель:

- формировать начальные элементарные представления о здоровом образе жизни,
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- приобщать к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения;
- учить называть органы чувств (глаза, рот, нос, ухо) ; рассказывать об их роли в организме и о том, как их беречь;
- учить различать запахи и вкусы;
- закрепить цвета, синий, красный, жёлтый, оранжевый) ;
- закрепить понятия «много», «один»;
- развивать речь, память, внимание;
- воспитывать доброжелательное и чуткое отношение друг к другу, учить культуре поведения.

Оборудование и материал: кукла Доктор Айболит; голубая ткань; скамейка; цветы; корзина; зубная щётка (7 шт.) . Картинка с человеком; органы чувств (картинки). Апельсин, лук; зубочистка; картинки с ситуациями, магнитофон.

Ход НОД:

1. Сюжетно-ролевая игра «Встреча с доктором».

- Ребята, посмотрите, сегодня к нам пришли гости. Поздороваемся с ними.

Ну а теперь, я приглашаю вас на прогулку. Пойдемте гулять.

Воспитатель предлагает детям представить, что они выходят на прогулку.

- Ой, посмотрите, кто нас встречает? (Незаметно достает куклу «Айболит») .



- Кто это? (Доктор Айболит) .
  - Что доктор Айболит делает? (Лечит людей и зверей).
  - Правильно, ребята, когда мы боеем, всегда обращаемся к доктору, который помогает быстрее выздороветь.
- Доктор: Я приглашаю вас на поляну с волшебными цветами. Но чтобы попасть туда, надо перейти через речку по мостику.
- Дети выполняют движения, изображающие переход по мостику.
- Осторожно не упадите, а то замочите ноги!
  - Посмотрите, на какую красивую поляну мы пришли!
  - Сколько здесь цветов? (Много).
  - Да, как много здесь цветов! Эти цветы не простые, а волшебные.
  - Соберите каждый по одному цветку и принесите мне в корзину.
  - Ой, ребята, какие красивые и необычные цветы мы собрали, хотите рассмотреть?

## 2. Беседа об органах человека.

- Какого цвета этот цветок? (Желтого) .



- Что нарисовано в середине цветка? (Глаз человека) .

На обратной стороне цветка воспитатель читает стихотворение:

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

- Сколько глаз у человека? (Два) .

- Для чего нужны глаза? (Чтобы видеть окружающий мир, предметы) .

- Где у вас глаза, покажите.

- Посмотрите на куклу (дети ищут глазами куклу, а теперь на большую пирамиду, на аквариум и т. д.

- Закройте глаза.

- Ничего не видно, темно.

- Когда глаза болят, человеку очень плохо, поэтому их надо беречь.

- А как надо беречь глаза? (Не сыпать песок в глаза, осторожно обращаться с острыми предметами) .

- Какие это могут быть предметы? (Карандаши, палка, вилка и др.) .

- Что мы делаем каждое утро с глазами? (Умываем водой) .

- Посмотрите на картинку, что неправильно делает мальчик? (Очень близко смотрит телевизор).



- Какого цвета этот цветок? (Красного) .



- Что на нём нарисовано? (Нос) .

Воспитатель читает стихотворение:

Есть прямые носики,  
Есть носики-курносики.  
Очень нужен всякий нос,  
Раз уж он к лицу прирос.

- Покажите свой нос.

- Зачем нужен нос? (Ответы детей) .

- Нос нужен, чтобы дышать, через нос идёт воздух в лёгкие человека.

- Давайте и мы подышим носом.

Дети встают и вместе с воспитателем дышат сначала одной ноздрей, прижав другую пальцем, затем наоборот. После чего дышат всем носом.

- Нос нужен, чтобы не только дышать, но и различать запахи.



## Обоняние

Нос позволяет не только дышать, но и нюхать. Невидимые запахи, приятные и не очень, витают в воздухе. А нос их улавливает.



Воспитатель предлагает детям понюхать сначала лук, а потом апельсин.

- Разные это запахи или одинаковые? (Разные) .
- Вот видите, ребята, оказывается, без носа нам не прожить!
- Как же надо беречь нос? Показывает картинку, дети называют.
- Нельзя ковырять в носу пальцем или острым предметом.
- Нельзя засовывать в нос посторонние предметы. (Показывает картинку, где мальчик засовывает в нос пуговицу) .



- Сморгаться в носовой платок или чистую салфетку.
- Но и сильно сморгаться нельзя, это может привести к заболеванию уха.
- Этот цветок, какого цвета? (Оранжевого) .



- Что на нем нарисовано? (Рот и зубы) .
  - Покажите свой рот, скажите «а-а-а», постучите зубами.
  - Для чего нужен рот?
  - В рот мы кладём пищу и различаем её вкус. Мы с вами нюхали лук, а теперь его попробуем.
  - Лук, какой? (Горький) .
  - Теперь попробуйте апельсин. Он какой? (Сладкий) .
- Воспитатель показывает картинки, закрепляя знания детей о вкусовых зонах языка.



кислое



горькое



солёное

горькое

кислое

сладкое

Язык имеет особые участки для узнавания каждого из четырёх основных вкусов: сладкого, солёного, кислого и горького.

## Вкус

Язык ощущает температуру, плотность, а также вкус.



сладкое



солёное

Он отправляет информацию в мозг, который анализирует вкусовые ощущения.

Многочисленные вкусовые рецепторы – сосочки – покрывают язык.

Они имеют разную форму в зависимости от места расположения и назначения.

- А еще нельзя брать в рот посторонние предметы, кушать грязные фрукты, засовывать грязные пальцы. (Показывает картинку)



- Для чего нужны зубы? (Жевать пищу).
- Как надо ухаживать за зубами? Утром и вечером чистить зубы зубной щеткой и зубной пастой.



- Зубы будут крепкие и красивые.
- Вы чистите дома зубы? Молодцы.
- Какого цвета этот цветок?



- Что на нем нарисовано? (Ухо) .  
Ушки, ушки,

У зверей на макушке.

А у вас, ребята,

Покажите, где ушки?

- Сколько ушей у человека? (Два) .
- Зачем нужны уши? (Чтобы слышать различные звуки) .
- Сейчас вы закроете уши, а скажу слово и посмотрю, услышите вы его или нет? Взрослый говорит шепотом: «Мяч». Предлагает детям повторить. Дети слышали слова и не могут повторить.
- Вот видите, ребята, как важны человеку уши.
- Как надо беречь уши? Показывает картинки.
- Нельзя засовывать в уши острые предметы.



- Нельзя слушать очень громкую музыку.
- Надо мыть уши водой и мылом.
- А чтобы лучше запомнить те органы человека, о которых мы сегодня говорили, я спою вам песню. Вы слушайте и повторяйте.



### 3. Физкультминутка.

С добрым утром, глазки! (Слегка дотрагиваются до глаз.)

Вы проснулись? (Да)

С добрым утром, ушки! (Показывают уши.)

Вы проснулись? (Да)

С добрым утром, носик! (Показывают нос.)

Ты проснулся? (Да)

С добрым утром, ротик! (Показывают рот.)

Ты проснулся? (Да)

Глазки смотрят.

Уши слушают.

Носик дышит. (Сделать глубокий вдох и выдох.)

Ротик кушает. (Ам, ам, ам.)

Мы проснулись!

### 4. Работа с картиной.

- Доктор Айболит, тебе понравилось, как наши дети называли органы чувств и помогли мне рассказывать?

- Вы знаете, ребята, Айболит лечил одного художника и тот подарил ему картину. Хотите посмотреть?

Воспитатель показывает плакат, где нарисован портрет мальчика, но на лице отсутствуют глаза, нос, рот, уши. Предлагает детям закончить портрет, раздает нарисованные органы чувств. Дети прикрепляют на лицо необходимые органы: глаза, нос, уши, рот.

Примечание. Лицо мальчика органы чувств сделаны из фланелевой ткани.

- Молодцы! За вашу работу доктор дарит вам зубные щётки.

Чисти зубы,

Чисти зубы

И снаружи, и внутри,

Не болели, чтоб они.

Дети говорят спасибо, прощаются с доктором и идут чистить зубы.

## "Изучаем свое тело"

Тема: «Изучаем свое тело! »

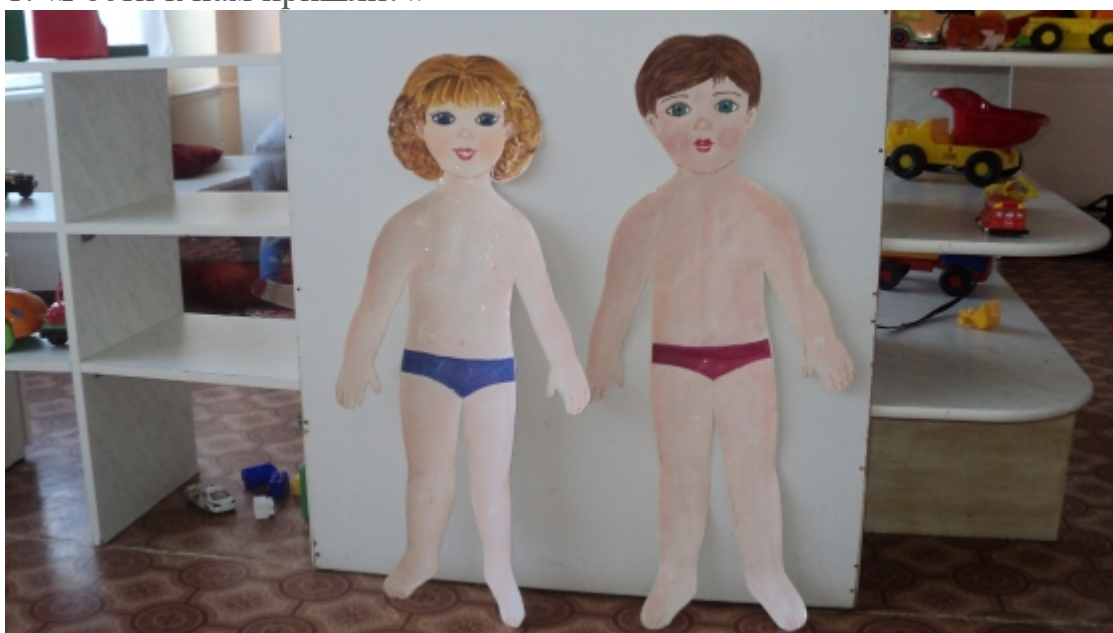
Цель:

- закрепить представления детей о частях тела человека, о своих именах, о различиях между мальчиками и девочками;
- развивать слуховое внимание, координацию движений, активизировать речь детей;
- воспитывать бережное отношение к своему телу и здоровью.

Оборудование и материал: две картонные куклы и набор одежды для них; плакат «Человек»; мяч; материал для аппликации.

Ход занятия.

1. «Гости к нам пришли! »



Стук в дверь, воспитатель заносит двух больших картонных кукол Ваню и Катю. Куклы без одежды, в одних трусиках.

-Ребята, посмотрите, кто к нам в гости пришёл.

Дети называют имена кукол и здороваются с ними.

-Наши гости забыли, кто из них мальчик, а кто девочка. А ещё они перепутали всю свою одежду. Давайте им поможем разобраться.

Воспитатель вызывает одного ребёнка, он показывает на Ваню, говорит, что это мальчик и подбирает ему соответствующую одежду. Другой ребёнок одевает Катю.



- Так чем же отличается мальчик от девочки?
- Мальчики и девочки отличаются одеждой, прической, именами.
- Встаньте только девочки.
- А теперь встаньте мальчики.
- Молодцы, я приглашаю вас поиграть!

## 2. «Малоподвижная игра «Повторяй за мной! »

Звучит негромко бодрая музыка.

Воспитатель предлагает детям выполнять его словесные команды, например:

- Закройте глаза, откройте!
- Поднимите руки!
- Помашите головой!
- Покажите нос!
- Возьмите себя за уши!

-Погладьте свои щёки!

-Покажите язык!

-Постучите зубами!

Воспитатель вместе с детьми выполняет.

После игры дети ещё раз повторяют по плакату основные части тела человека (туловище, голова, руки, ноги) и части лица (глаза, рот, нос и др.) .



### 3. Игра «Как меня зовут? »

-Ребята, но ведь у каждого человека есть своё имя. Вы знаете своё имя? Давайте вспомним.

Дети встают в круг, воспитатель берёт мяч и по кругу его передаёт со словами: «Я Татьяна Владимировна! А ты кто? »

Ребёнок, берущий мяч, отвечает: «Я, Серёжа! А ты кто? » и передаёт мяч следующему по кругу.

Примечание. Если дети знают свою фамилию, тоже её называют в средней группе называют обязательно)

#### 4. Аппликация «Я – человек! »

Воспитатель предлагает фигурки человека (из частей: голова, туловище, руки, ноги). Дети должны собрать человека на листе бумаги и правильно приклеить все детали. Девочкам силуэты девочек (туловище с платьем, а мальчикам силуэты мальчиков (в шортах) .

#### 5. Упражнение «Разминка! »

<p>Похлопаем в ладошки, Похлопаем в ладошки, Похлопаем в ладошки – Очень хорошо! И пальчики попляшут, И пальчики попляшут, И пальчики попляшут У маленьких ребят. И пальчики попляшут, И пальчики попляшут А мальчики и девочки Все ровненько сидят. Тук – тук, молоточком, Мы построим птичкам дом. Тук – тук, молоточком – Поселяйтесь, птички, в нём. Бум – бум, барабан, Что за шум и тарарам? Бум – бум, барабан – Просыпайтесь по утрам. Ду-ду-ду, ду-ду-ду, Вот какая дудка! Ду-ду-ду, ду-ду-ду, Вот дудка – самогудка! Ду-ду-ду, ду-ду-ду, Весело играет, Ду-ду-ду, ду-ду-ду, Деток забавляет. Поехали потихонечку, Поехали потихонечку. И быстренько, и быстренько И быстренько, и быстренько. Опускают руки на колени. Мы пальчики помыли, Они кушать запросили: -Ты, сорока – белобока, Прилети скорей сюда. Пирожков и каши вкусной Очень хочет детвора.</p>	<p>Дети хлопают в ладоши перед грудью</p> <p>Дети сгибают руки в локтях, поднимают кисти вверх и быстро шевелят пальчиками</p> <p>Кладут руки на колени и садятся выпрямившись стучат кулачками друг о друга</p> <p>Поочередно стучат по коленям указательными пальцами</p> <p>Перебирают пальчиками обеих рук перед губами, имитируя игру на дудке</p> <p>Сжимают пальцы в кулаки, сгибают руки в локтях и поочередно выдвигают их вперёд сначала медленно, потом быстрее, одновременно топя ногами</p> <p>Потирают ладони друг о друга.</p> <p>Быстро шевелят пальцами</p>
--	--

## "Мой нос. Как беречь нос?"

Тема: «Мой нос. Как беречь нос? »

Цель:

- формировать представление детей о том, что такое нос, как его беречь и как за ним ухаживать;
- учить ребят слушать новое произведение и эмоционально реагировать на его содержание;
- активизировать в речи слова: нос, рот, запах, глаза и др. ;
- учить дыхательной гимнастике;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Материал: картонные куклы Ваня и Катя; нарисованные части лица; картинки с правилами; одноразовые салфетки.

Ход занятия

### 1. «Мой носик! »

В гости приходят картонные куклы Ваня и Катя, на их лицах нет носиков. Дети здороваются.

-Ребята, посмотрите на Ваню и Катю. Что с ними случилось? (У них нет носиков).

-Серёжа помоги куклам, найди их носики.

В коробке лежат разные части лица, ребёнок должен найти носики и приставить их на место. Одновременно можно закрепить остальные части лица.

-Ваня и Катя говорят вам «спасибо».

-Отгадайте загадку:

Вот гора, а у горы  
Две глубокие норы.  
В этих норах воздух бродит,  
То заходит, то выходит.

(Нос).

-Покажите свой носик. Сколько их у вас? (Один).

-Зачем нам нужен нос?

-С помощью носа мы вдыхаем воздух, необходимый для нашей жизни.

-А специальные волоски задерживают пылинки и микробы.

-А ещё наш носик помогает различать различные запахи. Понюхайте, чем пахнет?

Воспитатель за ширмой разрезает апельсин.

### 2. «Как найти дорожку».

-Ребята, а теперь послушайте сказку, в которой вы узнаете, как важен нос каждому из нас. (Настольный театр или театр на фланелеграфе).

«Как найти дорожку» (отрывок) .

Ребята пошли в гости к деду – леснику. Пошли и заблудились. Стали они к разным зверям обращаться, дорогу спрашивать. Белка посоветовала с одного дерева на другое перепрыгивать. А вот какой разговор произошёл с зайцем.

«Скачет заяц. Ребята и ему спели песенку:

-Зайка, зайка, расскажи. Зайка, зайка, покажи, как найти дорожку к дедушке в сторожку.

-В сторожку? - переспросил заяц. – Нет ничего проще. Сначала будет пахнуть грибами. Так? Потом – заячьей капустой. Так? Потом запахнет лисьей норой. Так? Обскачите этот запах слева или справа. Так? Когда он останется позади, понюхайте вот так и услышите запах дыма. Скачите прямо на него, никуда не сворачивая. Это дедушка – лесник самовар ставит».

(В. Берестов).

-Как вы думаете, смогут ли по такому описанию ребята найти дом дедушки? Воспитатель ещё раз обращает внимание детей на важность носа.

### **3. Дыхательная гимнастика.**

«Часики». Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так» (6 раз).

«Дудочка». Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать выдох с произношением звука «п-ф-ф-ф-ф» (11 раз).

«Петушок». Стать прямо, ноги расставить, руки опустить.

Поднять руки в стороны (вдохнуть, а затем со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох) (4 раза).

«Паровозик». Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (20 секунд).

### **4. «Как беречь свой нос? »**

-Ребята, а как вы думаете беречь носик надо? А как? (Ответы детей).

-Пожалейте свои носики.

-Ваня и Катя принесли нам в помощь картинки. Давайте посмотрим.

Воспитатель показывает картинки и знакомит с правилами.

#### **Правила гигиены и безопасности.**

Нельзя ковыряться пальцем в носу и тем более острым предметом. Можно повредить слизистую оболочку носа и пойдёт кровь.

Нельзя засовывать в нос посторонние предметы.

Во время прогулки надо дышать носом, а не ртом. Через носик поступает тёплый воздух, а через рот – холодный, что приводит к болезням.

При насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя. Это может привести к заболеванию среднего уха.

Нельзя пользоваться чужим носовым платком. А если нет платка, то можно взять одноразовую салфетку, высморкать нос и выкинуть её. (Воспитатель раздаёт салфетки и предлагает высморкать свои носики).

### **5. Итог занятия.**

-О какой части лица мы сегодня говорили? -Как надо беречь свой носик?

## "КАК БЕРЕЧЬ УШИ?"

2-я младшая группа. Конспект занятия по валеологии для младших дошкольников.

Тема: «Как беречь уши? »

Цель:

- формировать представление детей о том, как беречь и ухаживать за своими ушами;
- учить упражнениям на равновесие тела;
- учить слушать рассказ и отвечать на вопросы по его содержанию;
- развивать слуховое внимание, умение соотносить свои движения со словами физкультминутки;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки, чувство взаимопомощи.

Оборудование и материал: игрушка – Гномик «А-у»; картинки по правилам гигиены и безопасности; верёвочки.

Ход НОД:

### 1. Рассказ гномика «А-у».

За дверью раздаётся «А-у, А-у, А-у». Стук в дверь.

-Ребята, кто это к нам пришёл? Пойду, посмотрю.

Воспитатель вносит игрушечного гномика. Дети здороваются и рассматривают игрушку.

-Гномик пришёл к нам в гости и хочет рассказать интересный рассказ, который называется «Маша и Гномик А-у».

Жила – была маленькая девочка, звали её Маша. Как-то раз отправилась Маша в лес, за грибами и ягодами. Деревце за деревце, кустик за кустик, ушла Маша в самую чащу и заблудилась. Испугалась девочка и заплакала.

Услышал плач Маши маленький гномик «А-у», который жил недалеко в дупле большого дерева. Жалко ему стало девочку, и решил он ей помочь.

Выбежал гномик вперёд и стал кричать: «А-у, А-у, А-у». Услышав эти звуки, Маша побежала в нужную сторону. Так и бежали они друг за другом по лесу.

Гном впереди (чтобы его не увидели, а девочка, слушая звуки, бежала за ним.

А через некоторое время, выйдя из леса, Маша увидела свою деревню.

Обрадовалась девочка и засмеялась. Улыбнулся и маленький «А-у».

-Ребята, о ком этот рассказ?

-Что случилось с Машей?

-Кто ей помог?

-Какой орган её тела слышал звуки гномика?

-Оказывается без ушей человеку никак нельзя.

### 2. Физкультминутка.

ХОМКА

Хомка, Хомка, хомячок,



Полосатенький бочок.  
Хомка раненько встаёт,  
Щёчки моет,  
Шейку трёт.  
Подметает Хомка хатку  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Хомка хочет сильным стать!

### **3. Правила гигиены и безопасности.**

-Ребята, а как беречь свои ушки, как ухаживать за ними, вы знаете?

-Гномик «А-у» и я приготовили для вас картинки, которые научат беречь и любить свои ушки.

Нельзя ковыряться в ушах острыми предметами (карандаш, палка, спичка и др.) .

Нельзя слушать слишком громкую музыку.

Надо защищать уши от сильного холодного ветра, носить шапку.

Надо мыть уши водой с мылом или чистить специальной палочкой.

После купания надо тщательно вытирать уши.

Если заболело ухо, нужно срочно обратиться к специальному врачу.

-А ещё, ребята, есть люди с плохим слухом или совсем глухие. К ним мы должны относиться с особым пониманием.

### **4. Упражнения на развитие равновесия.**

«Канатоходец».

Положи на пол верёвку. Пройди по ней разведя руки в стороны, как канатоходец. Следи за осанкой. (3-5 раз).

«По мостику»

Положи на пол две верёвочки на расстоянии 15-20 см друг от друга. Пройди между ними. Спина прямая, руки развести в стороны (можно попробовать сделать с закрытыми глазами).

«Кошка».

И. п. – стоя на четвереньках. Подними вверх правую руку и посмотри на неё. Сделай то же самое левой рукой. (3 раза).

«Стрелка».

И. п. – стоя, спина прямая, руки, согнутые в локтях, над головой, ладони касаются друг друга. Встань на носки и очень медленно приседай. Вернись в И. п. (3-5 раз).

### **5. Словесная игра «Кто сказал мама? »**

Дети сидят на стульчиках. Воспитатель вызывает одного ребёнка (водящего), он поворачивается к детям спиной и закрывает глаза. Воспитатель показывает рукой на одного из сидящих детей, который должен сказать слово «мама». Водящий угадывает и называет имя того, кто сказал слово «мама».

## "ЧАСТИ ТЕЛА"

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение центр развития ребёнка детский сад «Фантазия»

Реализация образовательной области: «Познание и художественное творчество»

Познавательное – продуктивная деятельность с детьми средней группы на тему: «Части тела»

Подготовила: воспитатель Прокофьева М. Л. г. Пыть-Ях 2012г.

Интеграция образовательных областей: «Познание», «Здоровье», «Художественное творчество», «Музыка», «Физическая культура», «Коммуникация».

Цель: Формировать представления детей о строении человека, бережного отношения к своему телу. Воспитывать желание быть здоровым.

Задачи.

Развивающие:

- развивать у детей представления о себе, своем теле;
- активизировать диалогическую речь;
- развивать творческое мышление, внимание, воображение, фантазию, произвольную память;
- развивать умения соотносить слова с действиями;
- развивать представления об орнаментах, узорах;
- продолжать развивать мелкую моторику рук.

Воспитательные:

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни;
- умение слушать друг друга, взрослого;
- самостоятельность, уверенность в своих умениях, аккуратность;
- желание прийти на помощь;
- умение выражать положительные эмоции от результатов деятельности.

Образовательные:

- учить определять и правильно называть части тела;
- находить и правильно называть пальцы рук;
- учить оформлять узорами, орнаментами изделия одежды;
- закрепить знания детей о сезонной одежде;

Предварительная работа:

- чтение рассказа К. И. Чуковского «Доктор Айболит»;
- выкладывание серии картинок в определённой последовательности;
- беседа о здоровом образе жизни;
- рассматривание иллюстраций «Зимние виды спорта»;
- настольные игры «Сложи узор», «Одень куклу Машу».

Словарная работа: массаж, зимняя одежда, орнамент, узор (зубчики, завиточки, черточки, мизинец, указательный, безымянный).

Развивающая среда:

мультимедийная презентация, русская народная музыка, музыкально-ритмическая композиция «Зайчик», массажные шарики, колечки, посылка, театральный персонаж «Зайчик», бумажные заготовки зимней одежды; маркеры, мольберты, дидактический набор «Одень куклу».

Методы и приёмы:

1. Наглядный метод: показ отрывка из мультфильма, способа действий с массажными предметами, слайдовой презентации.
2. Словесный метод: беседа, объяснение, художественное слово, проговаривание слов.
3. Практический метод: погружение в игровую ситуацию, выразительные движения, массаж, физминутка, музыкально-ритмическое упражнение, рисование.

**Ход**

(Дети заходят в группу становятся в круг)

Воспитатель: Ребята, давайте поздороваемся.

(здороваются друг с другом, передавая платочек).

Когда мы с вами здороваемся мы желаем друг другу здоровья. Давайте мы пожелаем здоровья и нашим гостям. (здороваются с гостями) .

(Раздается звуковой сигнал)

Воспитатель: Ой, ребята, нам пришло электронное письмо давайте посмотрим, что это за письмо. (Дети смотрят на экран и слушают) .

Здравствуйте ребята! Пишет Вам, Доктор Айболит. Я очень беспокоюсь о вашем здоровье. Сейчас зима, и вы должны заботиться о своём здоровье. Я посылаю вам посылку с волшебными шариками и массажными колечками, которые защитят вас от болезней.

Доктор Айболит.

Воспитатель: А вот и посылка. Давайте посмотрим, что в ней. Вот колечки и шарики, о которых говорил Доктор Айболит. Давайте подумаем, как мы можем защитить наш организм с помощью этих предметов? Что с ними можно делать?

(Дети называют различные способы действий с шариками и колечками.)

Воспитатель: Вы предложили много очень интересных способов. Давайте покатаем шарик между ладонями. Что вы при этом чувствуете?

(Ответы детей) .

Воспитатель: Вы почувствовали на ладошках легкое покалывание? На наших ладошках много-много невидимых волшебных точек, которые помогают нам быть здоровыми, но они очень любят спать, поэтому надо их с помощью массажа разбудить. И болезни будут нас обходить стороной.

(Массаж ладоней) .

А как можно использовать волшебные колечки?

(Ответы детей)

Воспитатель: Правильно, мы можем надевать колечки на пальчики.

А теперь давайте будем надевать колечки на все пальчики по очереди, т. е. массажировать их и тоже будить волшебные точки.

(Массируют пальцы, а воспитатель рассказывает, для чего массируют тот или иной палец.)

Большой - чтоб не болела голова.

Указательный - чтоб дыхание было ровным.

Средний – чтобы не болел животик,

Безымянный – чтобы настроение было хорошее.

Мизинец – чтобы лучше работало сердце.

Такой массаж надо делать каждый день и только тогда будет польза нашему здоровью. Спасибо Доктору Айболиту за замечательный подарок.

Воспитатель: А у меня для вас сюрприз.

(На экране появляется отрывок из мультфильма о докторе Айболите, а воспитатель в это время берет театральную куклу-Зайчика)

Воспитатель: Ребята посмотрите у нас сегодня гость. Но только почему-то он плачет.

Воспитатель: Здравствуй, Зайчик. Что случилось?

Заяц: Я очень хотел стать помощником Доктора Айболита, но у меня ничего не получилось.

Воспитатель: Почему?

Заяц: Потому что, я не знаю, как называются части нашего тела. Попросил меня доктор поставить горчичник на спину одному больному, а я на грудь поставил, надо было локоть зеленкой намазать, а я ладошки намазал. Поэтому, Доктор Айболит сказал: «вот тебе рисунок тела человека, постарайся выучить части тела, как выучишь тогда и приходи». Вот я и пришел к вам ребята за помощью.

Воспитатель: Давай посмотрим, что за у тебя за рисунок. Посмотрите, ребята, кто нарисован?

(Ответы детей).

Правильно, это рисунок человека. У нас тоже есть такой рисунок, только большой (обращает внимание детей на экран). Зайчик ты пришел по адресу, наши дети знают части тела и тебя научат.

(На экране выплывают стрелочки, которые указывают на части тела, а дети называют).

Воспитатель: Ну что, Зайчик, дети, запомнили?

(Ответы детей).

Зайчик. Ой, я наверно все не запомнил.

Воспитатель: А вот мы сейчас проверим.

Дидактическая игра «Мы не скажем, а покажем»

Ничего не говорите... .

Только покажите.

(Заяц иногда путает части тела, а дети его поправляют).

Воспитатель: Что нужно делать для того чтобы быть здоровыми?  
(Ответы детей).

Воспитатель: Правильно нужно заниматься физкультурой, спортом, делать зарядку, закаляться. Еще надо одеваться по погоде. Сейчас на дворе зима как нужно одеваться?

Зайчик: Ой, да это-то я уж точно знаю.

Воспитатель: Ну-ка зайчик покажи, одень куклу на прогулку.  
(Одевает куклу неправильно)

Ребята, правильно?

Дети: нет!

Воспитатель: сейчас зайчик дети тебе покажут какую одежду и на какие части тела нужно одевать.

(дети одевают кукол на прогулку) .

Дидактическая игра

«Одень куклу на прогулку»

Воспитатель: Ну, раз мы теперь знаем, как правильно одеться я приглашаю вас на прогулку.

Физминутка:

Утром на лыжах кататься пошли (имитация ходьбы на лыжах)  
Быстро до леса на лыжах дошли  
Встретили косоного зайку  
Убежал от нас зазнайка.  
Бурый мишка спит в берлоге  
Уноси скорее ноги.  
Дятел тука тук да тук  
Раздавался громкий стук.  
Время к обеду, весь лес обошли  
Дружно на лыжах домой мы пришли.

Заяц (грустно) : Мои друзья тоже очень любят гулять по зимнему лесу, но у них нет теплых рукавиц, шапок и шарфиков.

Воспитатель: Ребята, давайте мы изготовим тёплую, зимнюю одежду и подарим друзьям Зайчика.

(Дети рассаживаются за столы, на которых приготовлены бумажные заготовки шапочек, варежек и шарфиков. На экране появляются образцы узоров, воспитатель показывает, поясняет и предлагает приступить к работе. Звучит музыка. Готовые изделия складывают в чемоданчик и передают друзьям Зайчика).

Воспитатель: Вот тебе подарки для твоих друзей.

Заяц: Ой, как хорошо. Спасибо ребята, я обязательно передам, как обрадуются мои друзья. Мне стало так весело, что хочется танцевать.

Воспитатель: Так давай танцевать, тем более танцы прекрасное физическое упражнение, помогают быть здоровыми, и настроение становится ОТЛИЧНЫМ!

Музыкально-ритмическое упражнение «Зайка»

Воспитатель: А теперь восстановим дыхание.

(Выполняют упражнения на дыхание) .

Ребята, мы сегодня такие молодцы, помогли Зайчику. Давайте вспомним, что мы делали: рассказали о частях тела человека, как правильно надевать одежду, что надо делать, чтобы быть здоровыми и даже приготовили подарки для Зайчат.

Заяц: Вот теперь я все знаю и могу идти помогать Доктору Айболиту.

Спасибо вам, ребята, за то, что вы меня научили всему. И я хочу угостить вас витаминами. (Передает воспитателю баночку с витаминами) .

(Дети встают в круг, прощаются друг с другом, передавая платочек, а затем с гостями) .

Воспитатель: Пойдем, Зайчик, мы тебя проводим.

## ЗАНЯТИЕ ПО ВАЛЕОЛГОГИИ "КАК БЕРЕЧЬ ГЛАЗА?"

Тема: «Как беречь глаза? »

Цель:

- продолжать учить бережному отношению к своим глазам, рассказать о болезнях глаз;
- развивать зрительное внимание, наглядно-образное мышление;
- воспитывать гуманное отношение друг к другу, культурно-гигиенические навыки.

Оборудование и материал: мяч, воздушный шар, куб, кирпичик, набор матрёшек, листы картона разных цветов и оттенков; две картинки для игры «Найди различия»; косынка или бумажный колпачок; картинки о болезнях глаз; картинки для дидактической игры «Как беречь мои глаза? ».

Ход:

1. «Для чего нужны глаза? »

Воспитатель предлагает детям поиграть с пальчиками.

ОЧКИ

-Что стряслось у тети Вали?

-У неё очки пропали!

С. Михалков

(Образовать два кружка из больших и указательных пальцев обеих рук, соединить на переносице.)

-На какую часть лица мы надели наши очки? (на глаза)

-Сколько глаз у человека?

-Для чего нужны глаза? (ответы детей)

-Я уже вам рассказывала, что глаза не только различают все предметы – игрушки, цветы, дома, дорогу, но и указывают, где они находятся – далеко или близко, их форму, размер и цвет.

Воспитатель предлагает детям у предложенных предметов определить форму: мяч, воздушный шар, большой куб, кирпичик; размер: набор матрёшек разной величины; расстояние предметов по отношению друг к другу.

-Человек полагается на зрение больше, чем на другие чувства. Глаза легко приспосабливаются к самой разной освещённости – от яркого солнечного света до почти полной темноты; улавливают они и различия между множеством оттенков того или иного цвета.

Воспитатель показывает цвета и их оттенки: розовый, бледно-голубой, темно-синий. Дети называют.

-Оттенков у каждого цвета много. Только один чёрный имеет больше тридцати оттенков. Именно поэтому мир вокруг нас кажется таким красивым.

## 2. Игра «Найди различия».

Воспитатель предлагает детям рассмотреть две «одинаковые» картинки и найти между ними восемь различий. Дети по очереди находят отличия и называют их. Воспитатель ещё раз обращает внимание детей на значимость «глаз» в жизни человека.

## 3. Игра забава «Жмурки! »

Воспитатель предлагает детям спокойно разойтись по комнате. Сам закрывает глаза или завязывает их косынкой и делает вид, что старается поймать детей: он осторожно передвигается по комнате и ловит детей там, где их нет. Дети смеются. Воспитатель со словами: «Где же наши дети? », пытается кого-нибудь поймать. Затем снимает повязку, поворачивается в сторону детей и говорит: «Вот где наши дети! »

Примечание. В этой игре активную роль выполняет воспитатель. Но по желанию он может предложить кому-нибудь из детей роль ведущего. Вместо повязки во время игры можно использовать яркий бумажный колпак, который надевается глубоко, прикрывая верхнюю часть лица.

## 4. «О болезнях глаз! »

-Часто наши глаза заболели или мы начинаем плохо видеть, тогда надо обращаться к специальному врачу – офтальмологу. Врач – офтальмолог осматривает глаза при помощи специального прибора. Сквозь зрачок он обследует глазное дно (показ картинки).

-Некоторые нарушения зрения можно исправить с помощью очков или контактных линз (показ картинки).

-Самые распространённые недостатки – неясная видимость близких или далёких предметов – дальнозоркость или близорукость.

-Видимость предметов меняется с возрастом человека: десятилетний ребёнок видит хорошо предмет на расстоянии 7 см, а для пожилого человека необходимы очки для рассматривания близких предметов. У человека развивается дальнозоркость.

-Близорукость часто развивается от длительного напряжения зрения при плохой освещённости помещения. Особенно вредно читать лёжа, во время поездок в транспорте.

-Близорукость и дальнозоркость исправляются очками. Впервые очки появились в стране – Италия.

-Ещё есть такое заболевание, которое называется – дальтонизм. Оно передаётся по наследству от папы к сыну. Дальтоники не различают некоторые цвета. Дальтонизм иногда называют цветовой слепотой. Он встречается часто у мальчиков и нечасто у девочек.

-В нашей стране живут люди, которые лишены зрения. Это слепые люди – инвалиды, они ориентируются в пространстве с помощью палочки и им необходимы наша помощь и поддержка.



#### 5. Дидактическая игра «Как беречь глаза? »

Воспитатель раскладывает на столе картинки с правилами гигиены и безопасности наших глаз (смотри конспект «Как беречь мои глаза! »-1-я младшая группа). Картинки кладёт обратной стороной вверх. Дети берут по очереди по одной картинке, рассматривают, а затем объясняют их содержание.

#### 6. Упражнения для глаз.

Воспитатель предлагает детям сесть на ковёр и сделать упражнения для глаз:

о «Отведи глаза в сторону» (за рукой воспитателя) ;

о «Поморгай»;

о «Повращай глазами, чтобы всем, кто на тебя смотрит, стало страшно»;

о «Закрой глаза, ляг и расслабься» (1-2 минуты под приятную спокойную музыку) .

## ТЕМА: «КАК УХАЖИВАТЬ ЗА РУКАМИ? »

Цели:

- формировать представление детей об опасных предметах;
- закрепить знания о средствах, необходимых для обработки ран;
- учить смысловой жестикуляции;
- обогащать словарный запас: острые, опасные, электрические, огнеопасные;
- учить подбирать рифмы по смыслу;
- развивать мелкую моторику;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Оборудование и материал: картинки для дидактической игры «Как беречь наши руки? »; йод, вата, бинт; картинка с изображением раненого мальчика; стол многофункциональный для игр с водой; мелкие резиновые игрушки, пластмассовые стаканы, аудиозапись.

Ход занятия

1. Д/И «Как беречь наши руки? »

-Ребята, доктор Айболит прислал нам очень интересную игру. Она учит, как беречь свои руки, и какие предметы опасны для нашего здоровья.

Воспитатель показывает картинки с предметами. Дети называют их и вместе формулируют правила.

Нельзя трогать горячий утюг руками. (Чайник или сковороду на плите).

Нельзя брать в руки острые, опасные предметы. (Нож, ножницы, иголку).

Нельзя трогать мокрыми руками электрические приборы. (Телевизор, фен и т. д.) .

Нельзя брать в руки огнеопасные предметы. (Зажигалка, спички).

-Запомнили, ребята, молодцы!

2. Игра «Покажи руками или пальцами».

Стой на месте!

Бранишь кого-то.

Машешь «До свиданья! »

Вдеваешь нитку в иголку.

Чистишь зубы.

Вычищаешь грязь из-под ногтей.

Вынимаешь что-нибудь из зуба.

Делаешь знак примирения.

Каждая строка сопровождается определёнными жестами.

3. Что такое йод?

-Ребята, посмотрите на мою картинку. Кто на ней? (Мальчик упал, сильно поранил ногу, врач обрабатывает рану йодом).

-Я уже вам рассказывала, что рану можно обрабатывать зелёной. Но есть ещё одно волшебное средство – это йод. (Воспитатель показывает пузырёк с йодом).

-Послушайте стихотворение:

Йод хороший, йод не злой,  
Зря кричишь ты: «Ой-ой-ой!» -  
Чуть завидев с йодом склянку.  
Йод порой, конечно, жжёт,  
Но быстрее заживёт  
Йодом смазанная ранка.

-А что ещё нужно для обработки раны? Вата, бинт, ватные палочки. (Показывает).

4. С/И «Добавлялки».

-А сейчас мы поиграем в игру и узнаем, кто из вас был самый внимательный.

-Я читаю предложение, а вы должны угадать и назвать последнее слово.

Грязнулю всегда выручает (вода).  
Руки мыть, пошла Людмила, ей понадобилось (мыло).  
Ты, малыш, его не трожь - это очень острый (нож).  
Мама нитки подняла, тут же выпала (игла).  
Заглянул наш Коля в люк, оказался там (утюг).  
Я сложил свои вещички, увидал в кармане (спички).

5. Игры с водой.

Звучит спокойная музыка.

Воспитатель предлагает детям поиграть с мелкими игрушками в тёплой мыльной воде, а также переливать воду из одного стакана в другой.

## ТЕМА: «КАК БЕРЕЧЬ НОГИ? »

Цель:

- формировать представление о строении ног, о болезнях ног, о правилах гигиены наших ног и о том, какую обувь надо носить;
- развивать и укреплять мышцы стопы;
- учить оказывать первую медицинскую помощь;
- воспитывать доброе отношение к людям.

Оборудование и материал: карточки для дидактической игры; «дорожки» (мокрая и сухая, дорожки для профилактики плоскостопия, игрушки (мяч, кубик, тарелка, бант, кукла Катя, зеленка, пластырь, мокрые полотенца, мячики, дорожки для профилактики плоскостопия).

Ход:

1. «Весёлая зарядка! »

Воспитатель:

Зашагали ножки – топ-топ-топ! Звучит негромко бодрая спортивная музыка, дети в носочках входят в группу. Воспитатель читает текст:

Зашагали ножки – топ-топ-топ!  
Прямо по дорожке – топ-топ-топ.  
Прямо по дорожке – топ-топ-топ.  
Ну-ка, веселее – топ-топ-топ.  
Топают сапожки – топ-топ-топ.  
Вот как мы умеем – топ-топ-топ.  
Это наши ножки – топ-топ-топ. Стоп!

Дети идут вместе с воспитателем говорят слова: «Топ-топ-топ! »

Затем воспитатель предлагает детям сесть на ковер в кружок и послушать рассказ.

2. Рассказ «Барабанщик».

Барабанщик.

Дедушка подарил Боре барабан. Барабан был очень красивый. Боря ходил по саду, бил в барабан: бум-бум-бум! Он учился маршировать, а дедушка командовал: «Раз, два, раз, два!левой, правой, левой, правой! » А Боря слушал дедушку и ступал то правой, то левой ногой.

Н. Теплоухова.

Беседа о прочитанном.

-Ребята, о ком этот рассказ?

-Что Боре подарил дедушка?

-Чему учился Боря вместе с барабаном?

-А как он маршировал? Покажите.

(Дети имитируют движения барабанщика)

-С помощью, каких частей тела мы можем вот так маршировать? (С помощью ног) Дети с воспитателем маршируют.

### 3. Беседа о ногах.

- Сколько ног у человека? (Две)

- Ребята, а зачем нам нужны ноги? (Бегать, прыгать, шагать и т. д.)  
Воспитатель показывает картинки. Просит по очереди принести детей предметы: кубик, тарелку, машину.

-Как вы думаете, тяжело жить человеку без ног?

-Конечно, тяжело. Чтобы совершить какое-либо действие, нам всегда нужны ноги: гулять по улице, догнать мяч, принести игрушку и т. д.

-Давайте завяжем бантом Даше ножки и посмотрим, она сможет ходить?

-Получилось у Даши? (Нет).

-Вот видите, ребята, без ног человеку никак нельзя.

Дети садятся на ковёр, снимают носочки и вытягивают ноги вперёд.

-Нога человека состоит из частей: бедро, голень и стопа. (Воспитатель показывает на себе, дети повторяют).

-Рассмотрим нашу стопу. Сколько пальцев на каждой стопе?

-Пожалеем каждый пальчик. (Дети поочередно массируют каждый пальчик).

-А эта часть стопы как называется? (Пятка) .

-Помассируем нашу пятку.

-Делая часто такой массаж для своей стопы, мы не только укрепляем наши ножки, но и оздоравливаем всё тело.

-Есть заболевание ног, которое называется – плоскостопие. Когда стопа человека совершенно плоская, нет впадины как у нас (дети рассматривают свою стопу). Чтобы у вас не было плоскостопия надо носить обувь на каблучке, делать специальные упражнения.

### 3. «Песенка об органах чувств»

Воспитатель предлагает ребенку рассказать и показать зарядку

С добрым утором, глазки!

(Слегка дотрагиваются до глаз.)

Вы проснулись?

С добрым утром, носик!

(Дотрагиваются до носа.)

Ты проснулся?

С добрым утром, ушки!

(Показывают руками уши.)

Вы проснулись?

С добрым утром, ротик!

(Показывают рот)

Ты проснулся?

С добрым утром, ручки!

(Вытягивают руки вперед)

Вы проснулись?

С добрым утром, ножки!

(Показывают ноги)

Вы проснулись?

Глазки смотрят.  
(Моргают глазами)  
Носик дышит.  
(Вдох и выдох)  
Ушки слушают.  
Ротик кушает.  
(Ам, ам, ам)  
Ручки хлопают.  
(Хлопают руками)  
Ножки топают.  
(Топают ножками)  
Мы проснулись!

#### 4. Дидактическая игра «Как беречь ноги?»

- Ребята, а вы любите свои ножки? Пожалейте их. Ноги надо беречь, правильно за ними ухаживать.

- Я вам раздам волшебные картинки, которые помогут вам запомнить основные правила ухода за ногами.

Дети смотрят на карточку и вместе с воспитателем определяют правила, закрепляя знания о правилах ухода за своими ногами.

- держать ноги в чистоте, стричь ногти;
- носить чистые вещи (носки, колготки,
- надо держать зимой ноги в тепле;
- носить удобную обувь (с каблучком, не была мала) ;

Воспитатель предлагает ребёнку попробовать надеть сандалии, которые ему малы. Дети наблюдают и делают определённые выводы.

- Чаще смотри под ноги, чтобы не упасть и не пораниться;
- Девочка, разбив коленку, обрабатывает рану зелёной.
- При повреждении ноги (или сильных болях) обратиться к специальному врачу – ортопеду

#### 5. Плачет кукла Катя.

Воспитатель заносит куклу, у неё рана на коленке.

- Ребята, как помочь Кате?

Предлагает детям обработать рану зелёной, заклеить пластырем. Успокаивают и жалеют куклу.

Ещё раз для куклы повторяют правила.

-Вспомните, какие лекарства нужны для обработки раны на вашей ноге?  
(Зелёнка, йод, вата, бинт).

#### 6. Закаливающая гимнастика.

1. Ходьба босиком по полу на носочках и на пяточках (температура пола не менее 18 градусов) .

2.«Мячик». Перекатываем стопой теннисный мячик. (То левой, то правой ногой, 2-3 мин.) .

### 3. Ходьба по мокрым дорожкам.

На полу расстилаются параллельно друг другу две дорожки длиной 4-5 метров и шириной 30-40 см (из старых махровых полотенец). Одна дорожка мокрая, вторая сухая. Дети топчутся сначала секунд 15 на мокрой дорожке, а затем перепрыгивают на сухую и энергично растирают ступни.

### 4. Ходьба по дорожкам для профилактики плоскостопия.

