

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад компенсирующего вида № 1 «Ручеек»
города Вятские Поляны Кировской области

ПРОГРАММА

по формированию культуры здоровья и
социальному развитию дошкольников
«Родник здоровья».

Авторы:

Канашенок Т.Г., старший воспитатель,
Медведева Е.В., специалист по культуре здоровья
муниципального дошкольного образовательного
учреждения детского сада
компенсирующего вида № 1 «Ручеёк»
города Вятские Поляны Кировской области

Научный руководитель:

Воронина Г.А., кандидат биологических наук,
доцент кафедры медико-биологических дисциплин,
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
и здоровьесберегающих технологий КИПК и ПРО

Рецензенты:

Жербанова Л.И., старший преподаватель кафедры
дошкольного и начального образования
Кировского ИПК и ПРО
Кондратьева Н.Л., заведующая лабораторией физического
воспитания ГОУ ДПО центра «Дошкольное детство»
им. А.В. Запорожца

г. Вятские Поляны

Введение.

В связи с ухудшением экологической ситуации и стремительными непрогнозируемыми изменениями в социальной среде, с появлением большого количества новых программ и методик, в последнее десятилетие отечественная система дошкольного образования была вынуждена решать принципиально новые задачи, такие как проблема увеличения числа социально неблагополучных детей и угрожающий рост статистики заболеваемости дошкольников по всем классам болезней.

Поэтому, поиск эффективных мер, направленных на оздоровление детей, приобретает первостепенное значение. Опрос родителей, проводимый врачами детской консультации, показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье детей. По данным ведущих специалистов Кировской области наблюдается угрожающий рост нервно-психических заболеваний, снижение уровня социального и физического здоровья. Поэтому необходимо, чтобы в дошкольных учреждениях воспитательный процесс шел параллельно с оздоровительным.

Таким образом, забота о психическом и физическом здоровье подрастающего поколения становится приоритетной педагогической задачей.

Все эти обстоятельства заставили нас искать новые пути решения задач, поставленных самой жизнью: формирование здоровья посредством валеологического и социального образования детей, включая коррекционную направленность.

Все эти проблемы учтены в программе «Родник здоровья», что отличает ее от других программ и делает весьма актуальной в современном социуме. В ней представлены образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи по формированию валеологической и социальной культуры дошкольников и критерии, через которые отслеживаются результаты работы по программе.

В программу включены темы, усвоение которых поможет детям общаться друг с другом, даст представление о самых простых правилах культурного и безопасного поведения в обществе, будет способствовать формированию у них здоровых привычек и потребности в ЗОЖ. Программа учитывает общие специфические и индивидуальные особенности детей с нарушениями зрения и речи. Основным лейтмотивом всей программы является преодоление сложившихся стереотипов в отведении ребенку пассивной роли в формировании своего собственного здоровья, социальных привычек, в отношении к нему со стороны взрослых, в подходе к оздоровлению детей.

В ходе практической работы программа дополняется методическим материалом: конспектами занятий, играми, лексическим материалом, разработками психогигиенических мероприятий, а так же комплексами нетрадиционных физкультурминуток и т.д.

Объяснительное слово.

Программа направлена на формирование культуры здоровья и социальное развитие детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет), с учетом коррекционной направленности для детей с нарушением зрения и речи. Программа опирается на задачи раздела «Здоровье» базисной программы развития ребенка дошкольника «Истоки». В основу положен психологический возраст «дошкольное детство», состоящее из двух стадий – младший дошкольный возраст (с трех до пяти лет) и старший дошкольный возраст (с пяти до семи лет).

Цель программы – гармоничное развитие ребенка, обеспечивающее его физическое и психическое здоровье, развитие социальной компетентности.

Задачи:

1. Дать представление о ЗОЖ, сформировать потребность в знаниях и умениях, по культуре здоровья, ответственность за сохранение и укрепления здоровья.
2. Развитие умения ориентироваться в мире человеческих отношений и воспитание социальной культуры поведения и здоровых привычек.
3. Формирование здоровья дошкольников посредством проведения оздоровительных мероприятий.

Работа по программе предусматривает обратную связь с родителями, их обучение и просвещение по валеологической и социальной культуре, приобщение к ведению ЗОЖ.

Предлагаемая программа включает в себя три направления:

1. Культура здоровья;
2. Социальное;
3. Коррекционное.

Данные направления реализуются посредством работы с детьми по пяти разделам программы:

1 раздел – Познай себя.

Включает в себя медико – психолого - педагогическое обследование детей. Кроме того, задачи этого раздела предусматривает развитие у детей понимания сущности здоровья человека, роли природы в жизни человека и места человека в природе, ознакомление детей с доступными возрасту анатомическими знаниями о человеке, воспитание уважительного отношения к истории семьи, ее традициям.

II раздел - Чистота, красота и здоровье.

Включает в себя сообщение знаний детям о том, как нужно заботиться о своем организме, о сохранении зрения и слуха, здоровых зубов. Развитие самостоятельности и осознанности в выполнении гигиенических и закаливающих процедур, формировании привычки рационального питания.

III раздел – Среди людей.

Содержит знания по развитию представлений детей о себе, как о человеке общества, приобщение их к нравственным общечеловеческим ценностям способствующих укреплению и сохранению их собственного здоровья и здоровья окружающих их людей.

IV раздел - Советы дяди Степы.

Содержит знания об ответственности и понимании значения правильного поведения для охраны своей жизни и здоровья.

V раздел – Работаем над проблемой.

Включает в себя коррекционную работу и сохранение здоровья часто болеющих детей и детей с нарушением зрения и речи, а также коррекцию здоровья детей общеразвивающих групп.

Формы организации образовательно - воспитательного и оздоровительного процессов.

1. Занятия по культуре здоровья познавательного, тренингового и эвристического характера.
2. Игры и упражнения.
3. Психогигиенические мероприятия.
4. Занятия по коррекции зрения и речи.
5. Различные формы организации двигательной активности у детей (утренняя гимнастика, оздоровительный бег в летний период, физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения на прогулках, физкультминутки и физкультпаузы между занятиями, гимнастика после дневного сна, адаптационная гимнастика, День двигательной терапии «На пределе и без страхов»).
6. Занятия по обучению плаванию.
7. Каникулы.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Упражнения для глаз.
10. Закаливающие процедуры.
11. Лечебно-профилактический комплекс – «сауна-бассейн».
12. Музыкалотерапия и ароматерапия в группах.
13. Массаж.
14. Физиопроцедуры.
15. Витаминизация.
16. Занятия по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
17. Ведение совместно с родителями Дневника здоровья.

Количество занятий по воспитанию культуры здоровья и социальному развитию детей.

Примечание:

1. Количество занятий по учебному плану рассчитано с учетом праздничных недель и времени на обследование детей.

Младший дошкольный возраст.

Месяц	Название темы	Количество занятий по культуре здоровья	Количество занятий по соц. разв.	Примечание
Сентябрь	1 раздел – Познай себя.			
	1. Что я знаю о себе.	-	1	
	2. Жили – были растения.	-	-	Занятие проводится в форме целевой прогулки
	3. Мой организм.	1	-	
	4. Культура еды и здоровье	1	-	
	5. Обратись по имени.	-	-	Данная тема рассматривается в совместной деятельности.
	6. Моя семья и я	-	1	
Октябрь	2 раздел – Чистота, красота и здоровье.			
	1. Режим дня и здоровье.	-	-	Данная тема рассматривается в совместной деятельности
	2. Да здравствует, мыло душистое!	1	1	
	3. Грязные руки.	1	-	
	4. Чтобы зубы не болели.	1	-	
Ноябрь	5. Самые полезные для детей продукты.	1	-	
	6. Чтобы уши слышали	1	-	
	7. Учимся одеваться.	-	-	Данная тема рассматривается воспитателями в совместной деятельности.

	8. Если хочешь быть здоров, закаляйся!	1	-	
	3 раздел – Среди людей.			
	1. Дети и взрослые.	-	1	
Декабрь	2. Добрые слова	-	2	
Январь	2. Добрые слова.	-	3	
Февраль	3. Курить – здоровью вредить.	1	1	
	4 раздел – Советы дяди Степы.			
	1. Как Наф-Наф предостерегал об опасности в доме	1	-	
	2. Во дворе и в подъезде.	1	-	
Март	3. Безопасность на улице.	1	-	3 занятия по данной теме проводят воспитатели в разделе «Культура и быт».
	4. На природе.	2	-	
	5 раздел – Работаем над проблемой.			
	1. Чтобы глаза видели.	1	-	
Апрель	2. Что помогает говорить.	1	-	
	3. Выступает словно пава.	1	-	
Май				

29 занятий

Всего недель 39

Резерв времени 10 недель

Старший дошкольный возраст.

Месяц	Название темы	Колич.-во зан. по культуре здоровья	Колич -во зан. по соц.развитию	Примечание
Сентябрь	1 раздел – Познай себя. 1. Что я знаю о себе.	-	1	
	2. Я и природа.	1	-	Занятие проводится в форме экскурсии
	3. Мой организм.	2	-	
Октябрь	4. Какой путь проделывает пища в организме.	1	-	
	5. Что означают наши имена.	-	1	
	6. Моя семья и я.	-	1	
	2 раздел – Чистота, красота и здоровье. 1. Режим дня и здоровье.	-	-	Данная тема рассматривается воспитателями в совместной деятельности.
	2. Дружи с водой.	1	-	
Ноябрь	2. Как ухаживать за руками и ногами.	1	-	
	3. Чтобы зубы не болели.	1	-	
	4. Самые полезные для детей продукты..	1	-	
Декабрь	5. Чтобы уши слышали.	1	-	
	6. Как одежда помогает здоровью.	1	1	
Январь	8. Если хочешь быть здоров, закаляйся! 3 раздел – Среди людей.	1	1	
	1. Среди сверстников.	1	-	
Февраль	1. Среди сверстников.	-	1	
	2. Хорошие и дурные манеры.	-	1	
	3. Курить – здоровью вредить.	1	-	
	4 раздел – Советы дяди			

	Степы. 1. Мамина подруга.	1	-	
Март	2. Во дворе и в подъезде. 3. Безопасность на улице.	1 1	- -	4 занятия по данной теме проводят воспитатели в разделе «Мир», в котором мы живем.
	4. На природе.	2	-	
Апрель	5 раздел – Работаем над проблемой. 1. Чтобы глаза видели. 2. А как речь-то говорит, словно реченька журчит. 3. Выступает словно пава.	1 1 1	- - -	
Май				

31 занятий

Всего недель 39

Резерв времени 8 недель

Примечание: Резервные недели используются для проведения психогигиенических занятий и диагностики знаний детей по культуре здоровья и социальной компетентности.

I. Младший дошкольный возраст (дети 3-5 лет).

Задачи:

1. Укреплять физическое и психическое здоровье детей, посредством воспитания потребности в здоровом образе жизни, коррекционных занятий, оздоровительных процедур, оптимального двигательного режима и психогигиенических мероприятий.
2. Формировать у детей представлений о здоровом образе жизни на основе валеологических знаний.
3. Формировать представление о роли положительных гигиенических привычек для здоровья детей.
4. Обучать детей на данном возрастном этапе гигиеническим умениям и навыкам.
5. Повышать сопротивляемость организма и устойчивость его к различным заболеваниям с помощью закаливания и лечебно - профилактических мероприятий.
6. Дать начальное понятие о роли физической культуры в сохранении здоровья адекватно данному возрасту детей.
7. Содействовать развитию социальной компетентности ребенка, формируя умения общаться со взрослыми, со сверстниками, эмоционально-волевою регуляцию поведения.
8. Учить ребенка избегать неблагоприятных и опасных ситуаций, прививать ему знания основ безопасности, формировать чувство осторожности.
9. Работать над формированием правильной осанки и свода стопы.
10. Осуществлять специальную коррекционную работу, направленную на преодоление дефектов зрения и речи, соответствующую возрастному периоду.
11. Осуществлять сенсорное развитие посредством коррекционных занятий и психогигиенических мероприятий.
12. Формировать понятие значимости развития артикуляционного аппарата для правильной речи.

1 раздел – «Познай себя...»

1 направление – углубленное функциональное обследование детей.

Таблица данных физического развития.

№ п/п	Параметры	Мальчики			Девочки		
		3 года	4 года	5 лет	3 года	4 года	5 лет
1	Рост (см)	92,0-100	98,0- 105,0	104,0- 113,0	91,0- 99,0	97,0- 105,0	104,0- 112,0
2	Вес (кг)	13,8- 15,9	15,2- 17,2	16,5- 19,8	13,5- 15,4	14,6- 17,1	16,0- 19,7
3	Окружность гр. клетки (см)	51,7- 53,7	53,3- 55,3	55,0- 57,4	51,1- 52,5	51,9- 54,2	53,3- 56,0

Физиометрические показатели.

Пол	Возраст	Сила мышц (кг)		ЖЕЛ (см)
		Правой рукой	Левой рукой	
М	3 года	3,4-6,2	3,1-5,5	500-800
	4 года	4,9-7,5	3,5-7,1	650-1000
	5 лет	6,5-10,3	6,1-9,5	1000-1500
Д	3 года	2,6-5,0	2,5-4,9	400-800
	4 года	3,1-6,0	3,2-5,6	650-1000
	5 лет	4,9-8,7	5,1-8,7	1000-1400

Данные взяты из следующих источников:

- Физическое развитие детей 3-7 лет Кировской области (методрекомендации), Киров, 1995.

- Физическое развитие детей г. Кирова – информационное письмо, Киров, 1993.) (оценка развития по центральным таблицам, разделение детей по группе здоровья.)

Обследование остроты зрения у детей.

2 направление – Психолого-педагогическое обследование детей проводится психологом по специальным тестам, педагогами по показателям развития.

3 направление – Темы занятий по разделу.

1. – «ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ»

Младший дошкольный возраст – диагностика знаний детей о себе, развитие представления о себе как о человеке, сходства и отличия человека от животных и растений (животные и люди ухаживают за своими детенышами; животные, растения, люди – питаются, пьют, любят солнышко, животные и люди заботятся о своем здоровье и т.д; люди отличаются от животных прямохождением, умением создавать множество разных вещей, и т.д.)

Средний возраст – человек отличается от животных умением выращивать продукты питания и готовить еду. Признаки и отличия здорового человека и больного.

Совместная деятельность.

Игры – «Мама и детеныш», «Большой и маленький», «Садовник», «Здоровый - больной», - «Наседка и цыплята», «Школа зверей», «Здоровый – веселый, больной - грустный». Загадки о человеке, животных.

2. «ЖИЛИ – БЫЛИ РАСТЕНИЯ».

Младший возраст – знакомить детей с некоторыми лекарственными растениями (мята, шиповник, ромашка, береза).

Средний возраст – применение некоторых лекарственных растений для профилактики и лечения заболеваний. Энергия дерева для здоровья человека.

3. – «МОЙ ОРГАНИЗМ».

Младший возраст – Первое знакомство со своим телом, представление о частях тела, как о своих помощниках, которые помогают нам узнавать все о мире, в котором мы живем. Учить любить и оберегать свое тело от грязи, болезней и ушиба.

Средний возраст – Функционирование различных частей тела, что произойдет, если оно нарушится. Рассказ о людях, которые утратили функции некоторых органов чувств, развитие доброжелательного отношения к ним.

Совместная деятельность.

Игры – «Давай спрячем носик», «Покажи язычок», «Ножками потопай, ручками похлопай»;

- «Пальчики - кулачки», «Чудесный мешочек», «Определи по слуху», «Узнай по запаху». Загадки о частях тела, чтение стихотворений.

Развлечение – «Мои помощники».

Чтение литературы: Ю. Прокапович «Зачем носик малышам», Н. Орлова «Ребятишкам про глаза», Н. Сладков «Ящуркин нос», Э. Машковская «Мой замечательный нос».

Прослушивание песен – «Знай свое тело».

3 – «КУЛЬТУРА ЕДЫ И ЗДОРОВЬЕ».

Младший возраст – Знакомство детей с правилами еды – тщательно пережевывать пищу, не «чавкать» во время еды, не разговаривать и не смеяться, аккуратно обращаться с вилкой и ножом, кушать не торопясь и т.д. Значение соблюдения правил приема пищи для здоровья.

Средний возраст – Значение пищи для человека. Знания о вреде переедания и недоедания.

Совместная деятельность – Закрепление правил поведения за столом во время завтрака, обеда и ужина, проведение познавательных бесед. Чтение стихов художественной литературы, веселых стихов.

Игры – «Накорми куклу», «Мыльный пузырь и соломинка».

4. «ОБРАТИСЬ ПО ИМЕНИ» - игра-занятие.

Младший возраст – дети вежливо обращаются друг к другу по имени, видоизменяют имена (Лена – Леночка - ...). Дети выражают свои эмоции, возникающие в ответ на обращение к ним по имени с разными интонациями в различных формах.

Средний возраст – детям предлагается придумать имена близких людей (мама – солнышко, папочка – лапочка) и клички любимых животных (Дружок, Рыжий хвостик и т.д.), отражая в имени их характер.

Совместная деятельность.

Игры – загадки типа «Раздаем имена», «Узнай, кто позвал», «Угадай, кто это», «Угадай, чей голосок» и др.

Праздник «День именинника»

5 – «МОЯ СЕМЬЯ И Я».

Изучение социума семьи ребенка.

Младший возраст – Знакомство детей с составом семьи, рассказ детей о членах семьи по фотографиям. Дать понятие о разделении видов деятельности между членами семьи по половым различиям (мама, бабушка стирают, готовят: папа, дедушка пылесосят, забивают гвозди, чинят). Дать понятие о продолжении рода (у бабушки и у дедушки родились мама и папа, у папы и мамы родились вы).

Средний возраст – расширение знаний детей о семье, о некоторых традициях.

Воспитание желания заботиться о родственниках.

Совместная деятельность.

Чтение художественной литературы: А. Барто «Две сестры глядят на братца»; Е. Серова «Папа дома», «Стирка». В. Драгунский «Сестра моя Ксения», Я. Аким «Мой брат Миша», Г. Граубин «Окно».

Вечер досуга – «Отдыхаем всей семьей».

Игры – «Кто Я», «Сколько нас».

Создание семейного уголка в группе.

Чтение пословиц и поговорок.

Отслеживание результатов развития ребенка по воспитанию культуры здоровья и социальной компетентности.

Вопросы к детям:

1. По каким признакам можно отличить больного человека от здорового?
2. Какие части тела ты знаешь? Назови.
3. Что помогает тебе видеть, слышать и т.д.?
4. Как нужно вести себя за столом?
5. Для чего тебе имя?
6. Кто является членами твоей семьи?

Критерии оценки осознанного отношения ребенка к своему здоровью для педагога:

1. Умеет ли ребенок вежливо обратиться по имени к сверстнику.
2. Может ли назвать имя, отчество, фамилию и другие доступные сведения о своих родителях.
3. Умеет ли ребенок хорошо вести себя за столом.

4. Доброжелательно ли общается с родственниками?

2 раздел – Чистота, красота и здоровье.

1 направление – Режим дня в детском саду.

Холодный период года.

<i>Режимные моменты</i>	<i>3 - 4 летние дети</i>	<i>4 - 5 летние дети</i>
1. Утренний прием, игры, фиточай.	7. 00 – 8. 20	7. 00 – 8. 20
2. Завтрак	8. 20 – 8. 50	8. 20 – 8. 50
3. Игры, подготовка к занятиям.	8. 50 – 9.10	8. 50 – 9. 00
4. Занятия (общая длительность, включая перерыв).	9. 10 – 10. 00	9. 00 – 10. 10
5. Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки.	10. 00 – 11.45	10. 10 – 11. 50
6. Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед.	11. 45 – 12. 30	11. 50 – 12. 30
7. Подготовка ко сну, сон.	12. 30 – 15.00	12. 30 – 15. 00
8. Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.	15. 00 – 15. 30	15. 00 – 15. 30
9. Ужин.	15. 30 – 16. 00	15. 30 – 16. 00
10. Игры, досуги, кружки, занятия, совместная деятельность.	16. 00 – 16.40	16. 00 – 16. 40
11. Прогулка.	16. 40 – 17. 40	16. 40 – 17. 40
12. Уход детей домой.	До 18. 30	До 18. 30

Примечание:

1. В каждой группе режим дня ориентируется на базисную программу развития ребенка-дошкольника «Истоки» и коррекционные программы.
2. Занятия учебного характера в летний период года не проводятся, они заменяются прогулкой.
3. В летний период года продолжительность прогулки максимально увеличивается.
4. Игры, физические упражнения и отдельные виды занятий проводятся на свежем воздухе.
5. Дети гуляют в любую погоду при температуре воздуха до – 15 °С (кроме оздоровительной группы для часто болеющих детей).

2 направление – Формирование культурно-гигиенических навыков.

Гигиенические процедуры.

1. Мытье ног перед сном.
2. Умывание рук до локтей и лица прохладной водой.
3. Полоскание рта после каждого приема пищи.
4. Пользование индивидуальным платком, расческой, полотенцем.
5. Пользование зеркалом.
6. Аккуратное пользование туалетом.
7. Культурное поведение за столом.

3 направление – Гигиенические условия и закаливание.

Место проведения гигиенических процедур.	Температура воздуха в помещении.	Освещенность.	
		Люминесцентные лампы.	Лампы накаливания.
В группе	+ 20С - +21С	Не менее 200 лК на рабочей поверхности стола.	Не менее 100 лК на рабочей поверхности стола.
В спальном комнате.	+ 17С - +19С		
В гимнастическом зале	+ 17С - +19С	Не менее 200 лК.	Не менее 100 лК.
В бассейне	+ 29С		

Источник информации:

* Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.1249 – 03 от 20 июня 2003 года.

Закаливание.

Принципы закаливания.

1. Постепенность.
2. Непрерывность.
3. Индивидуальный подход.
4. Положительное эмоциональное отношение к процедуре.
5. Благоприятные гигиенические условия.

1. Закаливание воздухом.

1. Дневной сон при сниженной температуре воздуха.
2. Воздушные ванны во время двигательной деятельности детей.
3. Воздушные ванны на участке в теплое время года при температуре воздуха не ниже 18С.
4. Босохождение при температуре пола не ниже 18 С, продолжительностью от 3-4 минут до 15-20 минут.

2. Закаливание водой.

1. Умывание рук до локтей и лица прохладной водой.
2. Полоскание горла прохладной водой.
3. Топтание в воде с контрастными температурами: 35-36С и 24-25С и постепенным расширением диапазона разницы температур (40-41С и 16-18С) с учетом самочувствия детей.
4. Купание и плавание в бассейне, температура воды в котором 28-30С.

4. Лечебно-оздоровительный комплекс – «сауна-бассейн».

Вводится с 4 – х лет.

1. Прием гигиенического и одновременно контрастного душа;
2. Тело после душа насухо вытирают полотенцем;
3. Первый заход: температура – 60 – 65 С, влажность 10 – 15 %, время 5 – 6 минут на первой полке.
4. По окончании первого захода дети выходят в предбанник на 10 минут (можно попить, послушать музыку), температура воздуха в этом помещении +22 - + 24 С.
5. Второй заход: температура – 65 – 70 С, время пребывания 7 – 8 минут.
6. Дети идут в бассейн. Игры и плавание в спокойном темпе 2 минуты при температуре +27 – +28 С.
7. Гигиенический душ - +36 - +38С и обтирание.
8. Отдых до 5 минут.
9. Третий заход: температура - +70 - +75С, время пребывания – 5 – 6 минут.
10. Бассейн: игры и плавание в спокойном темпе 2 - 3 минуты.
11. Контрастный душ. Разница температуры воды не должна превышать 3 – 4 С. Через 10 – 12 занятий контраст температур увеличивается до 10 – 15 С. Процедура заканчивается более прохладной водой.
12. После обтирания и сушки волос полотенцем дети надевают халаты и идут в фитобар, где проводят 15 – 20 минут, выпивая чай из настоев трав.
13. Длительность всей процедуры «Сауна – бассейн - фитобар» достигает 1 часа.
14. Частота посещения сауны – 1 раз в неделю.

Противопоказания к применению этого вида закаливания:

1. Врожденные пороки сердца.
2. Врожденные обменные нарушения.
3. Лихорадочные состояния.
4. Эпилепсия.
5. Повышенная склонность к судорогам.
6. Острые инфекции.
7. Опухоли.
8. Муковисцидоз.
9. Бронхоэктазии.
10. Болезни почек.
11. Эндокринные заболевания.

12.Послеоперационный период.

4 направление – Питание.

Общие рекомендации по питанию.

1. Питание трехразовое.
2. Питание, сбалансированное по составу.
3. Витаминизация, введение в рацион овощей и фруктов.
4. Травяные чаи, минеральная вода.
5. Использование чеснока и лука.
6. Один раз в неделю определять в меню белковый и углеводный день.
7. Сезонное питание (зима – белковое питание, осень, лето - витаминное).
8. Детоксикация яблочным пектином во время второго завтрака (первые 10 дней каждого месяца).
9. Отдельное меню для аллергичных детей.

Примечание: летом добавляется второй завтрак – фрукты, овощи, соки, фруктовые напитки. Обязательно соблюдение питьевого режима.

Проведение бесед за столом («Щи да каша пища наша», «Где прячутся витамины» и др.) с целью развития у детей представлений о зависимости здоровья человека от питания.

5 направление – Изучение тем по разделу.

1. «РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЬЕ».

Младший возраст – Обучение детей распознаванию частей суток, научить определять эти промежутки (утро, день, вечер, ночь) по характерной для них деятельности и внешним признакам. Определять время суток по картинкам с изображением, соответствующей времени, деятельности, значение сна для здоровья.

Средний возраст – показать последовательность, сменяемость частей суток и суток в целом (одни сутки сменяют другие).

Совместная деятельность– игры «Когда это бывает», «Песочные часы», «Доброе утро – Спокойной ночи», «Так не бывает», «Подскажи кукле».

Чтение художественной литературы: И. Токмакова «С добрым утром», А. Барто «Игрушки», С. Баруздин «Встала – прямо не узнать», А. Блок «Спят луга, спят леса», Ю. Яковлев «Если звонко за окном...».

2. «ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО ДУШСТОЕ!»

Младший возраст – Первоначальное понятие о чистоте тела, о том, что быть грязнулей опасно для здоровья. Для чего нужно умываться, мыться под душем и в ванне. Закреплять последовательность умывания. Помочь преодолеть страх перед мытьем головы.

Средний возраст – грязная кожа – причина многих заболеваний кожи.

Занятие по социальному развитию. Грязный человек вызывает неприятные чувства (раздражение, злость), с ним неприятно общаться, дружить.

Совместная деятельность: Игры «Умоем куклу», «Что может стать с Грязнулей», «Узнай, что правильно».

Чтение художественной литературы: Б. Заходер «Грязнуля», К. Чуковский «Мойдодыр», И. Демьянов «Дразнилка», «Умываемся мы часто», Э. Машковская «Кран, откройся...», «Про Колю». Э. Успенский «Страшная история», Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу».

3. «ГРЯЗНЫЕ РУКИ».

Младший возраст – Закрепить порядок мытья рук. Кто забывает мыть руки после прогулки, туалета и перед едой, у того часто болит живот, потому что на грязных руках много микробов. Дать понятие о том, что сосать пальцы – это вредная привычка, о том, как важно для здоровья избавиться от нее.

Средний возраст – продолжать разговор о вредных привычках (грызть ногти, ковырять в носу) о том, как важно для здоровья избавиться от нее.

Совместная деятельность. Игры: «Вымой кукле ручки», «Давай поздороваемся».

4. «ЧТОБЫ ЗУБЫ НЕ БОЛЕЛИ».

Младший возраст – Для чего нужны зубы, где они находятся. После еды между зубами остаются крошки, рот становится грязным и его обязательно нужно прополоскать, а зубы почистить щеткой и зубной пастой утром и вечером. Показ на макете зубов, как правильно нужно чистить зубы.

Средний возраст – Дать понятие о микробах, которые образуются при разложении остатков пищи. Микробы могут «съедать» зубы. Научить выбирать зубную пасту (детскую) и зубную щетку.

Совместная деятельность. Игры: «Покажи зубы», «Научи куклу чистить зубы», «Аптека».

Чтение художественной литературы: А. Дорохов «Про тебя самого», Б. Заходер «Матари-кари». Разгадывание загадок о человеке, чтение пословиц и поговорок. Просмотр мультфильма «Королева – Зубная Щетка».

5. «САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТЫ».

Младший возраст – Чем питаются животные (травоядные, хищники). Для чего нужно есть. Понятие о полезной и вредной пище.

Средний возраст - Что и когда нужно кушать, чтобы быть здоровым. Праздничная еда и еда повседневная.

Совместная деятельность. Игра – лото «Полезная и вредна еда», игры с куклами. Настольные игры «Что, где растет».

Чтение художественной литературы, сказок про полезные и вредные продукты. Загадки, пословицы, поговорки.

Инсценирование сказки «Колобок».

Рисование, лепка, аппликация на тему «Полезные продукты – овощи и фрукты».

6. «ЧТОБЫ УШИ СЛЫШАЛИ».

Младший возраст – Уши и слух есть у животных. Они помогают спастись от врагов, найти друг друга. У человека тоже есть уши, где они находятся, как выглядят. Представление о слухе, как об огромной ценности для человека.

Средний возраст – У одних животных уши не заметны, у других они большие. Кто лучше из них слышит. Гигиена ушных раковин и ее влияние на слух.

Совместная деятельность. Игры: «Глухой телефон», «Поиграем в тишину», «Поговорим без слов», «Вороны», «Птицы и автомобиль», «Вымой кукле уши».

Закрепление культурно-гигиенических навыков при умывании.

Чтение художественных произведений, пословиц, поговорок.

Разгадывание загадок.

7. «УЧИМСЯ ОДЕВАТЬСЯ».

Младший возраст – закрепить умение детей аккуратно и последовательно одеваться на прогулку, домой. Отличие в одежде мальчиков и девочек.

Средний возраст. - Учить детей одеваться в соответствии с занятием (одежда праздничная, рабочая, в детский сад).

Совместная деятельность. Игры: «Оденем куклу на прогулку», «Подскажи Незнайке», «Объясни человеку Рассеянному, как нужно одеваться», «Я одеваюсь сам».

Чтение художественных произведений С. Маршак «Жил человек Рассеянный», Б. Заходер «Кто бросает вещи», В. Лифшиц «Все пропадет у девочки Вали».

Чтение пословиц, поговорок. Разгадывание загадок.

Закрепление в режимных моментах умение следить за своей одеждой, быть опрятным.

8. «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ - ЗАКАЛЯЙСЯ».

Младший возраст – Дать первоначальное понятие о закаливании, для чего оно нужно и как нужно закаляться. Значение движений и утренней гимнастики для здоровья человека.

Средний возраст - Обсуждение выражения «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Ознакомление детей с некоторыми закаливающими процедурами дома (босохождение, мытье ног прохладной водой, утренняя гимнастика при открытой форточке и т.д.)

Занятие по социальному развитию. Значение положительных эмоций при закаливании. Знакомство с такими качествами как смелость и трусость.

Совместная деятельность. Подвижные игры на прогулках. Проведение закаливающих мероприятий в течение дня с постоянным напоминанием детям об их значимости для здоровья.

Чтение соответствующей литературы, пословиц, поговорок.

Совместная деятельность по всему разделу.

1. Проведение «Праздника чистоты, красоты и здоровья».
2. Разучивание и пение песен.

Отслеживание результатов развития ребенка по воспитанию культуры здоровья и социальной компетентности.

Вопросы к детям:

1. Что бывает после дня, ночи?
2. Для чего нужно держать свое тело в чистоте?
3. Что может произойти, если кожа грязная?
4. Какие привычки называют вредными и почему? Как они влияют на здоровье человека?
5. А для чего нужно соблюдать гигиену полости рта?
6. Какая пища полезная для человека, а какая вредная?
7. Какую одежду называют праздничной и повседневной?
8. Как ты думаешь, нужен ли человеку слух? Для чего?
9. Для чего нужно человеку закаливаться?

Критерии оценки осознанного отношения ребенка к своему здоровью для педагога:

1. Умеет ли ваш ребенок различить день и ночь?
2. Умеет ли правильно, последовательно умываться, элементарно ухаживать за зубами?
3. Может ли с небольшой помощью со стороны взрослого одеваться, выбирать одежду в соответствии с видом занятия и местонахождения.
4. Испытывает ли ребенок эстетические чувства к чистому, опрятному человеку, потребность содержать в чистоте свое тело и одежду.

3 раздел - Среди людей.

Направление – Занятия по темам раздела.

1. «ДЕТИ И ВЗРОСЛЫЕ».

Младший возраст – Соблюдение общепринятых правил поведения по отношению к взрослым; культурное обращение к взрослым вызывает положительные эмоции и чувства. Разыгрывание игровых ситуаций воспитателем на куклах.

Средний возраст. - Занятие построено на разыгрывание педагогических ситуаций самими детьми.

Занятие по социальному развитию - Понятие о любви к близким людям, о том, что делать приятное всем в семье не только необходимо, но и интересно.

Совместная деятельность. Игры «Клубок», «Объятие», «Покажи свою радость», «Почесать спинку», «Аплодисменты по кругу».

Чтение художественной литературы: А. Барто «Медвежонок - невежа», С. Рыбаков «Папа во сне не громко вздыхает», С. Файнштейн «Спасибо - пожалуйста», Т. Волгина «наступает мамин праздник», С. Сеф «Если ты ужасно гордый», О. Махотин «Девятое марта», Д.Глушнев «Мама пришла», Е. Благинина «Посидим в тишине», Я. Аким «Жадина».

Рисование на тему: «Как вы любите папу, маму, бабушку, дедушку».

2. «ДОБРЫЕ СЛОВА».

Младший возраст – Учить быть добрым, приветливым, воспитанным, вежливым; знакомство с добрыми словами, как они помогают сделать добрыми других.

Средний возраст. - Занятие построено на решение ситуационных задач.

Совместная деятельность. Игры: «Магазин игрушек», «Лисичка прилетела на вертолете», «Медвежонок приехал на самокате», «И сказал я кукле».

Чтение художественной литературы. А. Барто «Вовка – добрая душа», С. Капутикян «Я сказала кукле», И. Токмакова «С добрым утром», В. Голяховский «Что за слово», Света Столяр «Сколько есть на свете...» Е. Машковская «Вежливые слова» и др.

3. «КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ».

Младший возраст – Показ кукольного театра по сказке С.В Михалкова «Как медведь трубку курил». Показать отрицательные стороны этой привычки и преимущества здорового образа жизни.

Средний возраст - Вызывать у детей негативное отношение к курению. Обсуждение сказки – пьесы С.В. Михалкова «Как медведь трубку курил».

Совместная деятельность. Игра – «В страну здоровья».
Просмотр мультфильмов и иллюстрированного материала.

Примечание по разделу.

Занятия по социальному развитию проводятся в темах всего раздела.
Некоторые аспекты могут рассматриваться на занятиях по культуре здоровья.

Примерные темы к занятиям по социальному развитию.

1. – Кто Я – какой Я (умник, задира, симпатичный, веселый и т.д.)
2. – Радость – огорчение.
3. – Доброта – злость.
4. – Вежливость и грубость.
5. – Как быть хорошим.

Общие праздники в детском саду:

«Мамин праздник»
«Папин праздник»
«День интересного события»
«День вежливости»
«Моя семья без вредных привычек»
«Пусть добрые традиции живут».

Отслеживание результатов развития ребенка по воспитанию культуры здоровья и соц. компетентности.

Вопросы к детям:

1. Как ты думаешь, вредно ли курить? Почему?
2. А что ты сделаешь, если кто-то закурит при тебе?
3. Знаешь ли ты вежливые слова? Назови.

Критерии оценки осознанного отношения ребенка к своему здоровью для педагога:

1. Может ли ребенок чувствовать и осознавать доброжелательное и недоброжелательное отношение к нему окружающих?

2. Может ли замечать изменения настроения, эмоционального состояние близкого человека, проявлять внимание, сочувствие?
3. Использует ли в общении и совместной деятельности вежливые слова, другие речевые и не речевые средства для выражения своих чувств и состояний.

4 раздел – Советы дяди Степы.

1 направление: Занятия по темам раздела.

1. «КАК НАФ – НАФ ПРЕДОСТЕРИГАЛ ОБ ОПАСНОСТИ В ДОМЕ».

Младший возраст - Дать понятие об опасностях, предупреждающих в квартире – острые, горячие предметы, спички, газовая плита, аптечка, электроприборы. Безопасное поведение в квартире.

Средний возраст - Продолжить знакомить детей с мерами оказания первой помощи – при ожоге, ушибе, порезе. Установление связи – порядок в доме обеспечивает безопасность.

Совместная деятельность. Игры: «Найти друг друга по голосу», «Горячее место», «Охотники и улитки», «Акулина» - парные карточки, «Тяни – толкай», «Углы».

Чтение художественной литературы. М. Авдеева «Все разбросано кругом», Э. Успенский «Все в порядке».

Рисование опасных предметов, с которыми можно встретиться дома.

2. «ВО ДВОРЕ И ПОДЪЕЗДЕ».

Младший возраст – знакомство детей с опасными ситуациями в лесу в летнее время (ветви деревьев, ягоды, грибы), на воде. Познакомить с действиями, которые могут помочь в критической ситуации, формирование положительного отношения к запретам взрослых, которые направлены на охрану жизни и здоровья детей. Формировать бережное отношение к природе.

Средний возраст – знакомство детей с опасными ситуациями в лесу и на воде в весеннее время, красота природы бесценна.

Совместная деятельность – рассматривание иллюстрации, изображение опасных ситуаций, обсуждение их.

Чтение художественной литературы по теме.

2 направление: экскурсии и целевые прогулки.

Задачи:

1. Знакомить детей с некоторыми материалами для оказания скорой помощи (йод, вата, бинт, марля, жгут, зеленка и т.д.)
 2. На естественном материале ознакомить детей с правилами безопасного поведения в лесу, на реке, на улицах города, в общественном транспорте и во дворе.
 3. Знакомство с разнообразием дорог и улиц в ближайшем окружении.
-
1. Экскурсия в кабинете медсестры – «Как мы оказываем скорую помощь».
 2. Экскурсия в лес, парк – «Твое здоровье и здоровье леса».
 3. Экскурсия к реке в разное время года.
 4. Целевая прогулка – «По улицам города».
 5. Целевая прогулка – «Опасности нашего двора».
 6. Целевая прогулка – «Дисциплинированные пешеходы».
 7. Экскурсия «К светофору».
 8. Экскурсия в автобусе «Мы пассажиры».

Совместная деятельность по всему разделу:

1. Большой праздник по всему детскому саду «Зеленый огонек».
2. Проведение недели «Безопасность поведения».
3. Викторина «Красный, желтый, зеленый».
4. КВН «Помоги себе и другу».
5. Праздник с родителями «Спасибо светофору».

Отслеживание результатов развития ребенка по воспитанию культуры здоровья и соц. компетентности.

Вопросы к детям

1. Какие опасности подстерегают тебя в квартире, во дворе, в подъезде.
2. Какие опасности подстерегают тебя на улице, на природе, в разное время года?
3. Нужно ли дружить и почему?

Критерии оценки осознанного отношения ребенка к своему здоровью для педагога:

1. Умеет ли ребенок оказать простейшую медицинскую помощь?
2. Умеет ли применять на практике правила дорожного движения?
3. Умеет ли ребенок бережно относиться к природе?

5 раздел – Работаем над проблемой.

1 направление – Занятие по темам раздела:

1. «ЧТОБЫ ГЛАЗА ВИДЕЛИ».

Младший возраст – Учить ценить свои глаза и заботиться о зрении. Брови, ресницы, веки – нужны для защиты глаз от пыли, ветра и пота.

Средний возраст – сравнение зрения человека, животного и птицы, что полезно и вредно для глаз.

- Информация, данная на занятиях, закрепляется в повседневной жизни.

2. «ЧТО ПОМОГАЕТ ГОВОРИТЬ».

Младший возраст – все люди разговаривают, а помогает им в этом язык, губы и даже зубы. Для того, чтобы правильно говорить, необходимо развивать язык, губы ухаживать за зубами.

Средний возраст – речь человека также совершенствуется, как и другие навыки. Значимость дыхания для правильной речи. Дыхательная и артикуляционная гимнастика, их значение.

- Информация, данная на занятии закрепляется в повседневной жизни.

3. «ВЫСТУПАЕТ СЛОВНО ПАВА».

Младший возраст – сравнение спины человека со спиной животного. Знание о том, почему нужно держать спину прямо, о пользе физических упражнений для правильной осанки.

Средний возраст – сравнение нормальной стопы и плоской. Упражнения для профилактики плоскостопия, их значение. Плоскостопие и боль в ногах и спине.

- Информация, данная на занятиях закрепляется в повседневной жизни.

2 направление – ведение дневника здоровья (см. старший дошкольный возраст).

3 направление – оздоровительные и коррекционные мероприятия.

1. Занятия с логопедом по коррекции нарушения речи (индивидуальные, подгрупповые).
2. Коррекционные занятия тифлопедагогом (индивидуальные и подгрупповые) по развитию зрительного восприятия, развитию осязания и мелкой моторике, ориентировке в пространстве и социально-бытовой ориентировке.
3. Занятия с медсестрой - ортоптисткой на офтальмологическом оборудовании.
4. Занятия по физкультуре и элементы ЛФК.
5. Различные виды гимнастики: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, корригирующая.
6. Общий и точечный массаж.
7. Оздоровительный бег.
8. Физиотерапия.
9. Лечебно-профилактический комплекс «сауна-бассейн».
10. Психогигиенические мероприятия:
 - а). Музыкальный сон

- б). Упражнения на релаксацию.
- в). Сказкотерапия.
- г). Психогигиенические занятия (сочетание цветотерапии, музыкотерапии, ароматерапии и аутотренинга), лучше всего использовать сенсорную комнату.
- 11. Хатха-йога, игровой стретчинг.
- 12. Закаливающие процедуры (обливание ног, туловища, обтирание, хождение по дорожкам).
- 13. Витаминотерапия с элементами фитотерапии.

II. Старший дошкольный возраст (дети 5-7 лет).

Задачи:

1. Продолжать укреплять физическое и психическое здоровье детей посредством воспитания потребности в здоровом образе жизни, коррекционных занятий, оздоровительных процедур, оптимального двигательного режима и психогигиенических мероприятий.
2. Продолжать формировать у детей представление о здоровом образе жизни на основе знаний по культуре здоровья.
3. Закреплять культурно-гигиенические навыки, развивать понимание значения их для здоровья человека.
4. Повышать сопротивляемость организма и устойчивость его к различным заболеваниям с помощью закаливания и лечебно-профилактических мероприятий.
5. Обеспечить соответствующее возрасту и индивидуальным особенностям полноценное физическое развитие.
6. Закреплять понятие о значении физической культуры в сохранении здоровья.
7. Продолжать развивать социальную компетентность ребенка, формируя умения культурно-нравственного общения со взрослыми сверстниками, эмоционально - волевую регуляцию поведения, представление ребенка о себе, отношение к себе.
8. Продолжать осуществлять сенсорное развитие посредством коррекционных занятий и психогигиенических мероприятий.
9. Развивать понимание значимости исправлений нарушений речи через формирование потребности красиво и правильно говорить.
10. Развивать умение акцентировать свои чувства, которые направлены на оздоровление организма.
11. Развивать умение детей безопасно выходить из опасных и трудных ситуаций.
12. Развивать потребности в формировании правильной осанки и свода стопы.

1 раздел – «Познай себя».

1 направление – медицинское обследование детей.

Таблица данных физического развития.

№ п/п	Параметры	Мальчики	Девочки

		5 лет	6 лет	7 лет	5 лет	6 лет	7 лет
1	Рост (см)	104,0-113,0	111,0-119,0	115,0-126,0	104,0-112,0	110,0-119,0	116,0-125,0
2	Вес (кг)	16,5-19,8	17,9-22,7	20,1-25,2	16,0-19,7	17,8-21,7	20,3-24,1
3	Окружность грудной клетки (см)	55,0-57,4	56,4-59,7	58,4-61,4	53,3-56,6	54,9-58,0	56,7-59,9

Физиометрические показатели.

Пол	Возраст	Сила мышц (кг)		ЖЕЛ (см ³)
		Правой руки	Левой руки	
М.	5 лет	6,5-10,3	6,1-9,5	1100-1500
	6 лет	9,8-14,4	9,2-13,4	1500-1800
	7 лет	11,6-15,0	10,5-14,1	1700-2200
Д.	5 лет	4,9-8,7	5,1-8,7	1100-1400
	6 лет	7,9-11,9	6,8-11,6	1300-1800
	7 лет	9,4-14,4	8,6-13,2	1500-2000

Данные взяты из следующих источников:

- Физическое развитие детей 3-7 лет Кировской области (методрекомендации), Киров, 1995.
 - Физическое развитие детей г. Кирова – информационное письмо, Киров, 1993.
- оценка развития по центильным таблицам, разделение детей по группам здоровья.

2 направление – психолого-педагогическое обследование детей проводится психологом по специальным тестам и педагогами по показателям развития из программы «Истоки».

3 направление – темы занятий по разделу.

1 – «ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ».

Старший дошкольный возраст – знания детей о себе, отличие человека от животных: одни животные видят значительно лучше человека, другие слышат звуки, которые человеческое ухо не улавливает. Но человек умнее всех животных, он научился помогать своему организму, понимает почему хорошо быть здоровым, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым. На основе познаний о себе формировать умение видеть и понимать другого человека проявлять сопереживание, сочувствие к людям. Развитие понимания о влиянии растений и животных на оздоровление человека.

Подготовительный возраст – знакомство с возможностями и способностями здорового человека, учить оценивать и ценить себя, создать предпосылки к самовоспитанию, к

заботе о собственном здоровье, знакомство с факторами оказывающими отрицательное воздействие на здоровье людей. Природа – как положительный фактор, благотворно влияющий на здоровье человека.

Занятие по социальному развитию – отличие человека от животных: человек мыслит, чувствует, обладает осознанной речью. Знакомство детей с эмоциями: радостью, горем, гневом, страхом, удивлением, как «положительные» и «отрицательные» факторы влияют на их здоровье. Развитие представления о человеке, как о мыслящем существе (я думаю о разном, я люблю познавать новое, я учу себя думать, я люблю придумывать).

Совместная деятельность – игры «Кто больше знает о себе», «Я и животное», «Доктор Айболит», «Школа жестов».

- рассматривание пиктограмм;
- пословицы, поговорки о здоровье и о человеке;
- день счастливых и здоровых.

2. – «МОЙ ОРГАНИЗМ».

Старший возраст – знакомство с внутренними органами человека (легкие, сердце, желудок, кишечник, головной мозг), с функционированием, месторасположением и устройством их. Развитие бережного отношения к своему организму. Путем физических упражнений и наблюдений за состоянием дать детям почувствовать свой организм.

Подготовительный возраст – создание свода правил бережного отношения к своему организму.

Совместная деятельность – рассматривание книг об организме человека, чтение валеологических сказок, изучение песни «Знай свое тело».

3. – «КАКОЙ ПУТЬ ПРОДЕЛЫВАЕТ ПИЩА В ОРГАНИЗМЕ».

Старший возраст – знакомство детей с пищеварительным трактом, его основными отделами, показ важности выполняемой каждым отделом пищеварительного тракта работы, значение его для организма человека. Здоровая еда – здоровый организм.

Подготовительный возраст – взаимосвязь сердечно-сосудистой системы и пищеварения, взаимосвязь органов вкуса и запаха, вкуса и зрения.

Совместная деятельность – экскурсия на кухню (как готовится пища), в кабинет врачей.

- чтение художественной литературы.

Занятия по социальному развитию – влияние «отрицательных» эмоций (страх, гнев) на развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта (язвы, дисфункции).

4. – «ЧТО ОЗНАЧАЮТ НАШИ ИМЕНА».

Старший возраст – каждый человек имеет право на имя, которое отличает нас от других людей, история происхождения имен, что они означают. Любой человек кроме имени имеет еще и отчество и фамилию. В честь кого из родных дано имя.

Подготовительный возраст – формирование представления о происхождении фамилии, развитие любознательности, умение анализировать и делать самостоятельные выводы: кто из великих людей носил имя ребенка.

Совместная деятельность – игры «Кто больше знает фамилий», «Нарисуй цвет имени», «Нарисуй фамилию», праздник «День именинника».

5. «МОЯ СЕМЬЯ И Я».

Дополнительное изучение социума семьи.

Старший возраст – Понятие о счастье, обязанности членов семьи, различие полов, социальная роль каждого члена семьи. Семейные традиции.

Подготовительный возраст – познакомить с понятием – предки (генеалогическое древо), с нравственными категориями – сострадание, почтение.

Совместная деятельность – Вернисаж «Наши семьи».

Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».

Пословицы, поговорки.

Чтение русских народных сказок, рассказов, стихов: А. Барто «Разлука», «Одиночество», Машковская Э. «Трудный путь», В. Олева «Хорошее».

Игровые упражнения и ситуации.

Отслеживание результатов развития ребенка по воспитанию культуры здоровья и социальной компетентности.

Вопросы к детям:

1. Какие внутренние органы человека ты знаешь?
2. Знаешь ли ты, для чего нужны человеку внутренние органы? Как они выглядят?
3. Знаешь ли ты правила бережного отношения к своему организму?
4. Как влияют отрицательные и положительные эмоции на здоровье человека?
5. Какие факторы отрицательно воздействуют на здоровье людей? А какие положительное?
6. Расскажи историю происхождения твоего имени и фамилии, об их значении.
7. Какие обязанности в семье выполняет каждый член твоей семьи?
8. Знаешь ли ты такие понятия, как сострадание, почтение.

Критерии оценки осознанного отношения ребенка к своему здоровью для педагога:

1. Умеет ли ребенок применять знания по бережному отношению к своему организму в повседневной жизни.

2. Умеет ли понимать свои чувства и говорить о них взрослым или сверстникам.
3. Умеет ли видеть настроение другого человека и понимать его.
4. Умеет ли сравнивать и находить отличие и сходство человека и животного.
5. Сможет ли ребенок построить генеалогическое древо в соответствии с возрастом.

2 раздел – чистота, красота и здоровье.

1 направление – режим дня в детском саду.

Холодный период года.

Режимные моменты	6-ой год	7-ой год
1. Утренний прием, игры, фиточай.	7.00 – 8.20.	7.00 – 8.20
2. Завтрак	8. 20. – 8.50.	8.20 – 8.40
3. Игры, подготовка к занятиям.	8. 50.– 9.00.	8. 40 – 9. 00
4. Занятия (общая длительность, включая перерыв).	9.00 - 10. 25	9.00 - 10. 40
5. Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки.	10. 25 - 12. 00	10.40 - 12. 10
6. Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед.	12.00 - 12. 40	12ч.10 мин. - 12ч 40мин –
7. Подготовка ко сну, сон.	12. 40 - 15. 00	12ч. 40мин. - 15ч 00мин –
8. Постепенные подъем, воздушные, водные процедуры.	15. 00 - 15. 30	15ч. 00мин. - 15ч 30мин –
9. Ужин	15ч. 30мин. - 15ч 50мин –	15ч. 30мин. - 15ч 45мин –
10. Игры, досуги, кружки, занятия, совместная деятельность.	15ч. 50мин. - 17ч 00мин –	15ч. 45мин. - 17ч 00мин –
11. Прогулка	17ч.00мин. - 17ч 40мин –	17ч.00мин. - 17ч 40мин –
12. Уход детей домой.	До 18ч. 30мин.	До 18ч. 30мин.

Примечание:

1. В каждой группе режим дня ориентируется на коррекционные программы.
2. Занятия учебного характера в летний период года не проводятся.
3. В летний период года продолжительность прогулки максимально увеличивается.
4. Игры, физические упражнения и отдельные виды занятий проводятся на свежем воздухе.

5. Дети гуляют в любую погоду при температуре воздуха до – 18° С (кроме оздоровительной группы для часто болеющих детей).

2 направление – Формирование культурно - гигиенических навыков.

Культурно – гигиенические процедуры:

1. Мытье ног перед сном.
2. Умывание рук до локтей и лица прохладной водой.
3. Полоскание рта после каждого приема пищи.
4. Пользование индивидуальным платком, расческой, полотенцем.
5. Пользование зеркалом.
6. Аккуратное пользование туалетом.
7. Культурное поведение за столом.
8. Сервировка стола.

3 направление – Гигиенические условия и закаливание.

Место	Температура	Освещенность	
		Люминесцентные лампы.	Лампы накаливания.
В группе.	+ 20 С - + 21С	Не менее 200 лК на рабочей поверхности стола. До 300 Лк.	Не менее 100 Лк на рабочей поверхности стола.
В спальном комнате.	+ 16 С - + 18С		
В гимнастическом зале.	+ 16 С - + 18С	Не менее 200 лК на рабочей поверхности стола.	Не менее 100 лК на рабочей поверхности стола.

* Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.1249 – 03 от 20 июня 2003 года.

Закаливание.

Принцип и мероприятия по закаливанию те же, что и младший дошкольный возраст.

1. Закаливание воздухом.
 1. Дневной сон при сниженной температуре воздуха.
 2. Воздушные ванны во время двигательной деятельности: зимой продолжительность 30-40 мин., летом как можно дольше.
 3. Воздушные ванны на участке в теплое время года при температуре воздуха не ниже 18С.
 4. Босохождение при температуре пола не ниже 18 С, продолжительностью от 3-4 минут до 15-20 минут.

2. Закаливание водой.

1. Умывание рук до локтей и лица прохладной водой.
2. Полоскание горла прохладной водой.
3. Топтание в воде с контрастными температурами: 32-28С и 18-17С до 28-26С и 17-15С.
4. Ежедневный душ после прогулки.
5. Купание и плавание в бассейне, температура воды в котором 28С.

4. Лечебно-оздоровительный комплекс – «Сауна-бассейн».

1. Прием гигиенического и одновременно контрастного душа;
3. Тело после душа насухо вытирают полотенцем;
4. Первый заход: температура – 70 – 77 С, влажность 10 – 15 %, время 5 – 6 минут на первой полке.
5. По окончании первого захода дети выходят в предбанник на 10 минут (можно попить, послушать музыку), температура воздуха в этом помещении +22 - + 24 С.
6. Второй заход: температура – +77 – +82 С, время пребывания 7 – 8 минут. Через 3 – 4 посещения можно на второй полке.
7. Дети идут в бассейн. Игры и плавание в спокойном темпе 2 минуты при температуре +27 С – при первых посещениях, потом +25С.
8. Гигиенический душ - +36 - +38С и обтирание.
9. Отдых до 5 минут.
10. Третий заход: температура - +82 - +87С, время пребывания – 5 – 6 минут. Через 3 – 4 посещения можно на второй полке.
11. Бассейн: игры и плавание в спокойном темпе 2 - 3 минуты.
12. Контрастный душ. Разница температуры воды не должна превышать 3 – 4 С. Через 10 – 12 занятий контраст температур увеличивается до 15 – 16 С. Процедура заканчивается более прохладной водой.
13. После обтирания и сушки волос полотенцем дети надевают халаты и идут в фитобар, где проводят 15 – 20 минут, выпивая чай из настоев трав.
14. Длительность всей процедуры «Сауна – бассейн - фитобар» достигает 1 часа.
15. Частота посещения сауны – 1 раз в неделю.

Противопоказания к применению этого вида закаливания:

1. Врожденные пороки сердца.
2. Врожденные обменные нарушения.
3. Лихорадочные состояния.
4. Эпилепсия.
5. Повышенная склонность к судорогам.
6. Острые инфекции.
7. Опухоли.
8. Муковисцидоз.
9. Бронхоэктазии.
10. Болезни почек.

- 11.Эндокринные заболевания.
- 12.Послеоперационный период.

4 направление – Питание.

Общие рекомендации по питанию.

1. Питание трехразовое.
2. Сбалансированное по составу.
3. Обязательное введение в рацион овощей и фруктов.
4. Травяные чаи, минеральная вода.
5. Использование чеснока и лука.
6. Один день в неделю определять в меню белковый и углеводный день.
- 7.Сезонное питание (зима – белковое питание, осень, лето – витаминное).
7. Детоксикация яблочным пектином во время второго завтрака (первые 10 дней каждого месяца).
8. Отдельное меню для аллергичных детей.

Примечание: летом добавляется второй завтрак – фрукты, овощи, соки, фруктовые напитки. Обязательное соблюдение питьевого режима.

Проведение бесед за столом на различные темы («Хлеб всему голова», «От зернышка до булочки», «Молоко и здоровый позвоночник», «Математика и витамины», «Красота и здоровье» и др.) с целью развития у детей представлений о зависимости здоровья человека от питания.

Обеды под девизом «Сколько налью – столько и съем» с применением суповниц.

5 направление – Изучение тем по разделу.

1. «РЕЖИМ ДНЯ ИЗОДОРОВЬЕ».

Старший возраст – знания о том, для чего нужен режим дня, как влияет соблюдение режима дня на здоровье человека, ознакомление с режимом дня в детском саду и выходного дня.

Подготовительный возраст – опираясь на знание времени по часам определить что делать в данный промежуток времени.

Совместная деятельность - игры «Назови соседа», «Незнайка и его друзья», «Я успею», «Секундомер», «Который час», «Правильно – не правильно», «Здоровый - больной».

- Рисование режимных моментов, частей суток.
- Сочинение рассказов детьми из личного опыта на тему «как я провожу свой выходной день».
- Чтение художественной литературы, пословицы, поговорки, загадки о частях суток.

2. «ДРУЖИ С ВОДОЙ».

Старший возраст – уход за кожей, волосами, грязная кожа причина многих заболеваний. Правила обращения с животными для предупреждения заболеваний кожи и волос. О пользе бани для здоровья человека.

Подготовительный возраст – дать понять о том, почему потеет человек, когда ему жарко, правила поддержания личной гигиены и значение ее для здоровья человека. Учить устанавливать простейшую связь – «чистый – здоровый».

Занятия по социальному развитию – восприятие чистого и грязного человека в сравнении. Учить устанавливать цепочку связей – «чистый – здоровый, здоровый – красивый», (чувство радости – чувство огорчения).

Совместная деятельность – игры «Прическа Барби», «Уроки Мойдодыра».

- просмотр мультфильмов «Королева Зубная щетка», «Мойдодыр» и др.
- рисование на темы «Мои друзья расческа и платок», «Я умываюсь», «Как я принимаю душ» и т.д.
- чтение художественной литературы: Чуйковский «Федорино горе», загадки, пословицы, поговорки.
- прослушивание оперы Ю.Левитана «Мойдодыр», Д. Хармс «Очень правдивая история».

3. «КАК УХАЖИВАТЬ ЗА РУКАМИ И НОГАМИ».

Старший возраст - как ухаживают за лапами животные. За руками и ногами нужно не только ухаживать, но и беречь их от царапин, порезов, ожогов, синяков, заноз, мозолей. Причины повреждения и заболевания кожи на руках и ногах. Что нужно делать в этом случае.

Подготовительный возраст - что можно и что нельзя делать при повреждениях и заболеваниях кожи рук и ног, почему. Устанавливать связь между грязными руками и расстройствами пищеварения.

Совместная деятельность – игра «Можно - нельзя», «Чтобы ты сделал».

- сочинение рассказов «Что было бы если».
- сюжетно-ролевая игра «Больница»

4. «ЧТОБЫ ЗУБЫ НЕ БОЛЕЛИ».

Старший возраст – влияние продуктов на здоровье зубов. Зубы – самые твердые части твоего организма. Они покрыты слоем белой эмали. Установление связи – «плохой уход за зубами – появление кариеса». Эксперимент – «Воздействие на зубы сахара и простой воды».

Подготовительный возраст – влияние здоровья зубов на здоровье других органов (желудок, почки, сердце, глаза). Здоровые зубы – красивая улыбка (развитие эстетического вкуса). Временные (молочные) зубы и постоянные.

Совместная деятельность – обработка культурно-гигиенических навыков при умывании.

- чтение художественной литературы А. Дорохов «Про тебя самого», пословицы, поговорки, загадки.

5. «САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТЫ».

Старший возраст – какая еда полезна для человека. Одни продукты питают организм энергией, другие помогают быть сильными и здоровыми. Роль витаминов для здоровья детей.

Усложнение для подготовительного возраста – понятие о составе пищи и его влиянии на здоровье человека. Переедание – ожирение, недоедание – истощение.

Совместная деятельность – игры «Магазин», «Столовая», «Найди соответствие», «Составь меню», «Где живут витамины», «В гостях».

- Чтение произведений об овощах и фруктах, загадывание загадок, поговорки о пище и питании. Сказка старого чайника.
- Рисование, лепка, аппликация на тему «Витаминные продукты – овощи и фрукты».

6. «ЧТОБЫ УШИ СЛЫШАЛИ».

Старший возраст – вывести с детьми основные правила гигиены слуха – не ковырять в ушах, защищать уши от сильного ветра, шума, от попадания воды в уши, не втягивать в себя слизь из носа, правильно сморкаться и т.д.

Подготовительный возраст – Показать детям значимость слуха для нормальной жизнедеятельности человека.

Совместная деятельность – игры «Испорченный телефон», «Я шепну, ты отгадай», «На что похоже ухо».

- чтение художественной литературы, пословицы, поговорки, загадки.
- Рисование шелеста листьев, журчание ручейка, шума реки.

7. «КАК ОДЕЖДА ПОМОГАЕТ ЗДОРОВЬЮ».

Старший возраст – легкая и теплая одежда. Перегревание, переохлаждение опасно для здоровья. Выбор одежды по погоде.

Подготовительный возраст – Следить за чистотой одежды и обуви в целях профилактики кожных заболеваний. Воспитание уважительного отношения к советам взрослых.

Занятие по социальному развитию – Подвести к пониманию того что аккуратная, чистая одежда выглядит красиво и помогает человеку быть уверенным в себе. Как ведет себя уверенный человек, уверенный – неуверенный, анализ уверенности и неуверенности в сказках, рассказах, эмоциональное переживание, состояние уверенности и неуверенности и выражение этого в поведении.

Совместная деятельность – игры «Каждой вещи свое место», «Холодные и жаркие страны», «Что такое хорошо, что такое плохо».

- чтение художественной литературы: М. Авдеева «Все разбросано кругом», А. Вольский «У Сани модный пиджачок», В. Маяковский «Что такое хорошо, что такое плохо».
- загадки про одежду, пословицы, поговорки.
- рисование и моделирование одежды.
- Выражение ощущения уверенности – неуверенности художественными средствами.

8. “ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ, ЗАКАЛЯЙСЯ ”

Старший возраст – ознакомление с образом жизни закаленных людей с приглашением их на занятия («моржи», последователи П. Иванова и др.). О пользе движения для закаливания.

Подготовительный возраст – установление связи и обсуждение поговорки «В здоровом теле – здоровый дух».

Занятие по социальному развитию – эмоциональное состояние детей при закаливании. Продолжение знакомства со смелостью и трусостью. Влияние закаливания на настроение человека.

Совместная деятельность – игра «Маски», подвижные игры на прогулках, проведение закаливающих мероприятий в течение дня с постоянным напоминанием детям об их значимости для здоровья.

- чтение соответствующей литературы, изображение состояния трусости и смелости художественными средствами.
- пословицы, поговорки.

Совместная деятельность по всему разделу.

«Праздник чистоты, красоты и здоровья»,
Праздник «Елка на воде»,
разучивание и пение песен.

Отслеживание результатов развития ребенка по воспитанию культуры здоровья и социальной компетентности.

Вопросы к детям:

1. Что входит в режим дня?
2. Как ты думаешь, надо ли человеку ходить в баню? Почему?
3. Знаешь ли ты правила ухода и бережного отношения к рукам и ногам?
4. Знаешь ли ты, как воздействует сладкая пища на зубную эмаль?
5. Влияет ли здоровье зубов на здоровье других органов?
6. Почему вредно переедание и недоедание?
7. Как нужно беречь слух?

8. Помогает ли красивая одежда чувствовать себя уверенным? Как?
9. Нужно ли человеку закаливание?
10. Согласен ли ты с мнением, что закаленный человек – смелый человек.

Критерии оценки осознанного отношения ребенка к своему здоровью для педагога:

1. Умеет ли ребенок ухаживать за кожей, волосами, поддерживать личную гигиену?
2. Умеет ли устанавливать связь: «чистый – здоровый, здоровый – красивый»; может осознавать чувства испытываемые при этом?
3. Умеет ли ребенок выбирать для себя полезные продукты?
4. Бережно ли относится к органам слуха?
5. Умеет ли ребенок выбирать для себя одежду в соответствии с погодными условиями?
6. Стремиться ли выполнять некоторые закаливающие мероприятия?

3 раздел – Среди людей.

1 Направление – Занятия по темам.

1. «СРЕДИ СВЕРСТНИКОВ».

Старший возраст – учить детей правилам общения друг с другом, умению правильно оценивать свои поступки и поступки сверстников. Занятие построено на разыгрывании детьми предложенных воспитателем педагогических ситуаций.

Подготовительный возраст - занятие построено на разыгрывании конкретных ситуаций из жизни.

Занятие по социальному развитию – продолжение формирования представления о любви и ненависти, эмоционального переживания состояния любви и ненависти.

Совместная деятельность – игры «Давайте говорить друг другу комплименты», «Ты мне нравишься», «Хороший друг», «Палец вверх», «Тряпичная кукла», «Творческое прикосновение», «Горящие очки».

- чтение соответствующей художественной литературы: А. Барто «Про Сонечку», Е. Серова «Нехорошая история», О Высотская «Надо дружно жить на свете», Ю. Мориц

«Кто сильнее», В. Орлов «Кто кого обидел первым», Я. Аким «Жадина», Э. Мошковская «Обида», Р. Сеф «Совет».

- выражения состояния трусости и смелости художественными средствами.

2. «ХОРОШИЕ И ДУРНЫЕ МАНЕРЫ».

Старший возраст – хорошие манеры ведут к здоровью, плохие к болезни. Разыгрывание ситуаций хороших и плохих манер и их обсуждение. Правила поведения в театре и других общественных местах, в гостях.

Подготовительный возраст - учить правильно выходить из конфликтных ситуаций, нужно ли наказание ребенку.

Совместная деятельность – игра «Винни – Пух в гостях у кролика». Сюжетно-ролевые игры «Театр», «Автобус», «Магазин», «Аптека», «Кафе».

- чтение художественной литературы: Б. Заходер «Вредные советы», В. Милн «Винни-Пух и все, все, все», Э Успенский «Мы идем в театр»;
- рисование на темы «В детском саду», «На стадионе», «В музее» и т.д.

3. «КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ».

Старший возраст – интегрированное занятие. Инсценирование сказки С.В. Михалкова «Почему медведь трубку курил» с приглашением на занятие курящих пап и мам. Показ на опытном экспериментировании («Курительная машина»), чем загрязняются легкие во время курения. Способствовать пропаганде здорового образа жизни не только среди детей, но и среди родителей.

Подготовительный возраст – рассказать детям, что происходит в организме курящего человека. Продолжение формирования отрицательного отношения к курению.

Проведение совместно с родителями акции среди курящих подростков и взрослых людей «Меняю конфетку на сигаретку».

Совместная деятельность – игры «Как бы ты поступил», чтение соответствующей художественной литературы: сказка «Переполюх в королевстве дыхания».

Примечание по разделу: см. младший дошкольный возраст.

Совместная деятельность по разделу: см. младший дошкольный возраст.

Отслеживание результатов развития ребенка по воспитанию культуры здоровья и социальной компетентности.

Вопросы к детям:

1. Как влияет курение на организм человека?
2. Какие правила поведения в общественных местах ты знаешь?

Критерии оценки осознанного отношения ребенка к своему здоровью для педагога:

1. Умеет ли ребенок провести параллели – «дурные манеры – болезнь, хорошие манеры – здоровье»?

2. Проявляет доброту, внимание, заботу?
3. Умеет ли вежливо попросить о помощи?
4. Уважает ли ребенок желание других людей?
5. Умеет ли сдерживать себя и заявлять о своих потребностях в приемлемой форме?
6. Может ли ребенок включаться в совместную деятельность со взрослыми и сверстниками?
7. Проявляет ли ребенок в конфликтных ситуациях со взрослыми людьми и с лидерами - сверстниками чувство собственного достоинства, уважение к самому себе?

4 раздел – Советы Дяди Степы.

Направление: Занятия по темам раздела.

1. «МАМИНА ПОДРУГА».

Старший возраст – Есть люди, которые могут выдавать себя за знакомых родителей, дальних родственников, за милиционера, почтальона, врача, газовщика, монтера. Но они могут оказаться преступниками. Опасно открывать дверь незнакомым людям. Учить выходить из трудных и опасных ситуаций.

Подготовительный возраст – нужно быть осторожным с незнакомыми ребятами постарше. Опасность на балконе. Учить пользоваться телефоном в опасной ситуации, познакомить с номерами спецслужб и что нужно говорить в этих случаях.

Совместная деятельность – Разучивание и пение песен «Тревога», сюжетно-ролевая игра «Семья», «Пожарные», дидактические игры «Как помочь», «Что делать, если...», «Найди безопасное место», «Кухня».

Чтение художественной литературы В. Волков «Как избежать беды».

Рассматривание иллюстрации по безопасному поведению в квартире.

Рисование опасных мест в комнате, разыгрывание кроссвордов.

2. «ВО ДВОРЕ И ПОДЪЕЗДЕ».

Старший возраст – В подъезде и во дворе могут встретиться опасные люди. Учить выходить из трудных и опасных ситуаций: «Прохожие, предлагающие что - то пойти посмотреть, покататься», «Незнакомец тянет за руку», «Старушки, прикидывающиеся беспомощными». Опасности зимой.

Подготовительный возраст - Создание свода правил безопасного поведения во дворе и в подъезде.

Совместная деятельность – Игры: «Воображаемое интервью», «Истина или ложь», «Что опасно», «Пять этажей».

Чтение художественной литературы – З. Александрова «Таня пропала», В. Волков «Как избежать беды» и др.

3. «БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ».

Данная тема решается на нескольких занятиях:

- «На улице не в комнате, о том ребята помните!»;
- «К кому можно обратиться за помощью, если ты потерялся на улице»;
- «Мы едем, едем, едем...»;
- «Опасность на дорогах»;
- «Как помочь и др.»

Задачи: знакомство с возможными опасностями при переходе улицы на зеленый сигнал светофора, знакомство с дорожными знаками, спецразметкой на дороге, учить адекватно оценивать обстановку на перекрестке, отзываться не только на световой сигнал светофора, а и на движение машины, действие водителя. Создание свода правил безопасного поведения на улице. Обучения простейшим приемам оказания медицинской помощи. Разработка безопасных маршрутов движения от дома до детского сада (используя схемы, макет города). По возможности познакомить детей с работой регулировщика. Знакомство с правилами катания на велосипеде, самокатах. Определения значения тех или иных уличных звуков – шуршание колес, скрип тормозов, гудки машин, звуки сирены. Учить детей обращаться за помощью, в случае, если потеряется на улице, знакомство с опасными ситуациями, которые подстерегают людей на тротуарах.

Совместная деятельность. Сюжетно-ролевая игра «Автобус», игры «Двигается по заданному маршруту», «Кто как переходит улицу», «Подбери пару», «Сделай как Буратино», «Куда едут машины», «Угадай что звучит», «Как звучат различные предметы».

Различные подвижные и малоподвижные игры.

Аппликация «Светофор», рисование «Улицы нашего города», лепка «Мы гуляем».

Разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок.

Чтение произведений художественной литературы: И. Имре «Ходи по улице с умом», А. Домоковский «Ученик и грузовик», Л.. Дорохов «Авария», О.Тарутин «Для чего нам светофор», Н. Сорокина «Там, где шумный перекресток», Х. Тайдре «Я и улица», «Световые и звуковые сигналы», отрывки из книги Р.Г. Гуровой «Поведение детей в общественных местах» и т.д. Стихотворение «Самокат», «О зебре», Ю.Узюмов «Страна автомобиля», Д. Чиарди «О том, у кого три глаза».

Просмотр мультфильма «Мой друг - светофор».

4. «НА ПРИРОДЕ».

Старший возраст – В лесу могут быть опасные люди. Создание свода правил поведения в лесу и на воде. Выработка поведения безопасного для жизни и здоровья человека и природы.

Подготовительный возраст - знакомство со спасательными средствами и правилами пользования им. Знакомство с компасом. Меры оказания первой помощи. Воспитание бережного отношения к природе.

Совместная деятельность - рассматривание иллюстраций, изображение опасных ситуаций, обсуждение их.

- чтение художественной литературы: И. Сладков «Кого спасать», С. Маршак «Праздник леса», В. Степанов «Чтобы сосны не болели», Н. Красильников «Гость в лесу», «Случай на реке», И. Кудишин «Навигатор Иван Титанюк».
- просмотр мультфильмов.
- Рисование «Поход в лес», «На реке» и т.д.
- Лепка грибов, ягод.

2 направление – экскурсия и целевые прогулки.

Задачи:

1. Знакомить с профессией инспектора ГИБДД, развивать умение наблюдать за скоростью, познакомить с радаром.
 2. Закреплять знания детей по правилам дорожного движения, расширять знания о правилах поведения на улице и в транспорте.
 3. Продолжать знакомить с предметами для оказания первой медицинской помощи (шины, шприцы, ампулы с лекарствами), познакомить с оборудованием машины скорой помощи.
 4. В естественных условиях продолжать знакомить детей с правилами безопасного поведения в лесу, на реке, на улицах города, в общественном транспорте. Познакомить детей с компасом и его применением в лесу.
 5. Познакомить с работой пожарных, милиционеров.
 6. Учить определять значение уличных звуков для ориентировки на улице.
 7. Обогащать личный социальный опыт детей в общении со взрослыми. Закреплять умение вежливо задавать вопросы и учить находчиво реагировать на ответы пешеходов.
- Целевая прогулка на пост ГИБДД;
 - **Акция совместно с городским телевидением в форме беседы с пешеходами «Репортаж с перекрестка».**
 - Целевая прогулка в здание скорой помощи.
 - Экскурсия в лес, парк, к реке, в разное время года.
 - Целевая прогулка в пожарную.
 - Целевая прогулка в милицию.
 - Целевая прогулка «Дисциплинированных пешеходов».
 - Целевая прогулка «Слушаем звуки улицы».
 - Экскурсия в автобусе «Мы пассажиры».

Совместная деятельность по всему разделу:

См. младший дошкольный возраст.

Отслеживание результатов развития ребенка по воспитанию культуры здоровья и социальной компетентности.

Вопросы к детям:

1. Какие опасности могут исходить от плохих людей, взрослых и сверстников?
2. Знаешь ли ты, правила безопасного поведения в квартире, в подъезде, во дворе, на улице, на природе?
3. Какие правила катания на велосипедах, самокатах ты знаешь?
4. Знаешь ли ты безопасный маршрут от дома до детского сада?
5. Какие спасательные средства ты знаешь? Как пользоваться компасом?

Критерии оценки осознанного отношения ребенка к своему здоровью для педагога:

1. Умеет ли ребенок обратиться за помощью: к взрослым, вызвать по телефону скорую помощь, милицию, пожарную.
2. Умеет ли ориентироваться в мире уличных звуков, обращаться за помощью, в случае если потеряется на улице?
3. Бережно ли ребенок относится к природе?

5 раздел - Работаем над проблемой.

1 направление – Занятия по темам раздела.

1. «ЧТОБЫ ГЛАЗА ВИДЕЛИ».

Старший возраст – что нужно делать для улучшения зрения. Почему нужно носить очки, как хранить и ухаживать за ними. О пользе гимнастики для глаз, упражнений на офтальмологическом оборудовании.

Подготовительный возраст – рассказ о людях, которые утратили функцию органов зрения, развития доброжелательного отношения к слабовидящим и слепым.

- Информация, данная на занятиях, закрепляется в повседневной жизни.

2. «А КАК РЕЧЬ – ТО ГОВОРИТ, СЛОВНО РЕЧЕНЬКА ЖУРЧИТ».

Старший возраст – культурный, воспитанный человек должен уметь красиво и правильно говорить. Это вызывает у собеседника приятные чувства и положительные эмоции. Воспитание потребности в исправлении дефектов речи. Есть наука – «риторика», которая учит правильно говорить (от Древней Греции до современных дикторов телевидения и радио).

Подготовительный возраст –развивать интонационную выразительность речи в театрализованных представлениях (маленькие спектакли на занятии).

- Информация, данная на занятиях, закрепляется в повседневной жизни.

3. «ВЫСТУПАЕТ СЛОВНО ПАВА».

Старший возраст – дать понятие о том, что правильная осанка и красивая походка вызывает эстетические чувства. Правильная поза при ходьбе, сидении, положении лежа. Профилактика искривления позвоночника и болезней связанных с ним. Удобная обувь -

профилактика плоскостопия. Физические упражнения для формирования правильной осанки и укрепления стопы, их значение для здоровья.

Подготовительный возраст – выведение свода правил для профилактики нарушения осанки и развития плоскостопия. Обсуждение фразы из сказки «Выступает словно пава».

- Информация, данная на занятиях, закрепляется в повседневной жизни.

2 направление – Ведение дневника здоровья.

Дневник позволяет ребенку следить за собой, наблюдать и улавливать те изменения, которые свойственны каждому человеку, обосновывать причины, учиться исключать не следствие, а причину. Дневник здоровья позволяет формировать философию здоровья, установку на здоровый образ жизни, потребность и умение следовать ему, в конечном итоге повышает уровень здоровья детей.

Примерные разделы дневника здоровья.

1 страница – Здравствуйте, я родился!

Число, день недели, время, место рождения, погода. Мой вес, рост, цвет моих глаз, волос при рождении. Как ждали ребенка, как встретили малыша дома, первые трудности.

3-4 страницы – Мои родители вспоминают

Вспоминают о том, какие чувства испытывали, когда я впервые улыбнулся, поднял и повернул головку, схватил предмет, сел, начал ползать, встал на ножки, сделал самостоятельно первые шаги, когда сказал первые слова.

5-6 страницы – Моя любимая семья.

Генеалогическое древо

7 страница – Герб моей любимой семьи

8-9 страницы – Все началось с того, что ...

Рассказ о том, как познакомились бабушка с дедушкой, мама с папой, когда и где праздновали свадьбу.

10-11 страницы – Медицинские странички.

Самые яркие воспоминания родителей, связанные с болезнями, прививками.

12 – 17 страницы – Я взрослею и умнею.

Отпечатки стопы и кисти. Мое любимое занятие, игрушки. Моя любимая песня, стихотворение. Моя любимая сказка, книжка. Детские рисунки, фото поделок.

18 – 19 страницы – Мои успехи.

(странички заполняют тифлопедагоги, логопеды, родители пишут о своих впечатлениях) наблюдение за остротой зрения. Причины улучшения, ухудшения зрения. Успехи в исправлении дефектов речи. Причины улучшения, ухудшения речи.

20 – 21 страницы – Мое самочувствие и настроение.

Странички заполняет воспитатель по культуре здоровья. (Нарисовать деревья без листьев. Одно дерево на год пребывания ребенка в детском саду). В группе ежедневно проводится цветодиагностика настроения и состояния

ребенка. В конце месяца выявляется преобладающий цвет, который в виде листочка наносится на «Дерево настроения».

22 – 25 страницы – Добрые пожелания родственникам ребенку.

26 - ... страницы – Мои занятия по культуре здоровья и социальному развитию.

Примечание: «Дневник здоровья» заводится при поступлении детей в детский сад. В его заполнении участвуют родители, дети, воспитатели, тифлопедагоги, логопеды, воспитатель по культуре здоровья.

- Дневник здоровья по окончании детского сада передается для продолжения ведения его дома, в школе с дополнительными страницами:

мое настроение в школе и дома,

мой характер,

мои недостатки,

мои оценки,

мое отношение к учебе и т.д.

3 направление – Оздоровительные и коррекционные мероприятия.

См. младший дошкольный возраст.

**В помощь старшему воспитателю при тематическом контроле по выявлению
уровня формирования основ здорового образа жизни у детей
дошкольного возраста.**

1. Для чего нужно мыть руки, умываться, расчесываться, чистить зубы?
2. Почему вредно есть много сладкого?
3. Почему нужно кушать овощи и фрукты? Как нужно вести себя за столом?
4. Для чего нужно заниматься физкультурой?
5. Для чего нужно закаливаться? Как ты любишь закаляться?
6. Любите ли вы своих маму и папу? Почему?
7. Для чего нужен человеку сон?
8. Почему вредно курить?
9. Почему нужно быть добрым друг к другу?
10. Почему, когда чихаешь и кашляешь, нужно закрываться платком.
11. Почему нельзя долго смотреть телевизор и слушать громкую музыку?
12. Почему нужно осторожно обращаться с огнем и электричеством?
13. Что такое режим дня и для чего он нужен?
14. Что ты знаешь о своем организме?

ЛИТЕРАТУРА

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить.-Новосибирск.: Лада, 2000.
2. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъекта образовательного процесса «школа - ВУЗ»: монография. - Новосибирск: Изд. НГПУ, 2001.
3. Алиева Г.И., АркаUTOва Е.П., Протасова Е.Ю. Ехали медведи. Иллюстрированное здание для детей к пособию «Безопасность на улице». – М.: Карапуз, 1999.
4. Бабина Р.П. Увлекательное дорожное путешествие. – Назрань.: АСТ-ЛТД., 1997.
5. Бабина Р.П. Азбука дорожной безопасности. 1 класс. – Назрань.: АСТ-ЛТД., 1997.
6. Бабина Р.П. О чем говорит дорожный алфавит. – Назрань.: АСТ-ЛТД., 1997.
7. Бабина Р.П. Советы дяди Степы. – Назрань.: АСТ-ЛТД., 1997.
8. Базисная программа развития ребенка дошкольника. «Истоки» – М.: Карапуз, 2001.
9. Волков В. Как избежать беды, советы подполковника милиции. – М.: Век – 2, 1994.
10. Воронина Г.А. Школа здоровья, учебно-методическое пособие для учителей и студентов педагогических АУЗов. – Киров, 1999
11. Гаврина С.Е., Кутявина Л.Л., Топоркова И.П., Щербина С.В. Учимся вежливости. – Киров.: КОГУП, 1998.
12. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. - М.: ТЦ «Сфера», 1999.
13. Зайцев Г.К. Школьная валеология. – Спб.: Акцидент, 1998.
14. Зайцев Г.К. Уроки Айболита – расти здоровым .- Спб.: Акцидент, 1998.
15. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра.- Спб.: Акцидент, 1999.
16. Зайцев Г.К., Носонкина С.А. Уроки Знайки. Воспитаи себя. – Спб.: Детство – Пресс, 1999.
17. Казаковцева Т.С. Здоровье с детства: Программа по валеологии и физическому воспитанию для детей детских дошкольных учреждений.- Киров, 1998
18. Козлова С.А. Мой мир, приложение к журналу «Обруч». – М.: Линка – ПРЕСС, 2000.
19. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002.
20. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников, пособия для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: Аркти, 1999.

21. Молодова А.П. Нравственное экологическое воспитание старших дошкольников. – Минск.: Асар, 1999.
22. Насонкина С.А. Уроки этикета. – Спб.: Акцидент, 1999.
23. Новоселова С.Л. Родителям о детских играх и игрушках. Советы психолога. – М.: 1992.
24. Пармс К.А. Путешествие Джуно. Приключение в стране Здоровья. – М.: Просвещение, 1992.
25. Петухов С.И. Формирование здоровья и развитие младших школьников в системе физического воспитания: Теория и практика (монография). – Новокузнецк, 2000.
26. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 4 вида. Программа детского сада. Коррекционная работа в детском саду.- М.: Город, 1999.
27. Рылеева Е.В. Вместе веселее. Приложение к журналу «Обруч». – М.: Линка – ПРЕСС, 2000.
28. Силиверстов В.И. Игры в логопедической работе в детьми. – М.: Просвещение, 1974.
29. Силицина Е. Умные слова. Через игры к совершенству. – М.: Лист, 1999.
30. Татарникова Л.П., Поздеев М.В. Валеология подростка. – Спб.: Петроградский и К, 1996.
31. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. – М. Генезис, 1999.
32. Чупаха И .В. Пужаева Е.З, Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсвервисшкола, 2003.

Конспекты занятий по культуре здоровья и социальному развитию к программе «Родник здоровья».

«Чтобы глаза видели»

(младший возраст).

Цель:

- Научить детей ценить свои глаза и заботиться о зрении;
- Дать детям знания о том, что брови, ресницы, веки нужны для защиты глаз от пыли, ветра и пота.

Оборудование:

- Платок для завязывания глаз во время игры.
- Как у вас дела? С каким настроением сегодня проснулись? Кто вас разбудил?
- А как вы просыпались? Покажите. (Что вы открывали, когда вас разбудили? - глаза). А зачем вы открывали глаза? А для чего тогда их закрывали?
- Для чего надо спать? (чтобы отдыхать)
- Чем вы в течение дня занимаетесь в детском саду?
- Вот видите как много за день вы делаете и наверное устаете? А представьте, как устают ваши глазки. Им же нужно успеть все увидеть (и игрушки, и мультики и т.д. – по ответам детей).
- Глазки все время смотрят, смотрят, не закрываются, что с ними может произойти (устанут, плохо видят).
- Что же сделать, чтобы глазки отдохнули? (закрыть их, поспать).
- Для чего нужно давать глазкам отдыхать?
- А сейчас я предлагаю вам поиграть. Хотите? (Игра: жмурки в кругу – «Угадай, кто это»).
- Ну и как? Легко ли вам было отгадать?
- А почему вам было трудно? Конечно же, глазки ваши не видели. А если бы видели, то вам бы даже не пришлось подходить и трогать этого ребенка (имя).

- Так для чего же нам нужны глазки? (чтобы видеть). А еще для чего? (чтобы плакать – рассказать о значении слез.). Да, но главное – то, глазки нужны нам для того, чтобы видеть.
- А вы любите глазки? Конечно же, глазки надо любить также, как вы любите свои игрушки!
- А у вас есть любимые игрушки? Вы их бережете? Как?
- Раз вы глазки тоже любите, нужно их беречь также!
- А как беречь глазки?
- А сами глазки как – то защищаются? Как?
- Посмотрите друг другу на лица и скажите, есть ли там что – то, что защищало бы наши глазки? (брови, ресницы, веки).
- Для чего они нужны?
- Вот видите, как глаза стараются защитить себя. Я думаю, теперь вы всегда будете помогать им, защищать и беречь их. А сейчас я предлагаю вам пойти в группу и спросить ... (имя воспитателя), как она бережет свои глазки!

«Чтобы глаза видели»

(Старший возраст)

Цель:

- Дать детям представление о зрении, как об огромной ценности для человека.
- Дать понятие о важности ношения очков и окклюзии для исправления зрения.
- Ребята, отгадайте загадки про то, что есть у нас на лице, догадайтесь что это?
- Маленький, кругленький, а достанет до неба (глаз)
- На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются.
- Два соседа – непоседы, день на работе, на ночь – на отдыхе.
- А какие еще загадки про глаза вы знаете? (Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят. Живут два друга, глядят в два круга.)
- Как вы думаете, почему так много загадок про глаза? (Потому что глаза очень важны).
- «Без глаз, как без рук» - почему так говорят? Конечно, глазами мы видим разные предметы: их формы, величину, окраску; видим весь окружающий мир, людей, читаем книги, смотрим телевизор. Закройте глаза - и все словно исчезнет, остается одна чернота. Откройте глаза - и все опять появится говорят, что глаза - зеркало души, так говорят потому что это зеркало может отражать характер человека: добрый он или злой, хитрый или простодушный, правду говорит или обманывает. Посмотрите все по-разному на меня злыми добрыми взглядами. Так важно ли для нас зрение, а какое оно должно оно быть (хорошее или плохое). А вы знаете, что зрение может испортиться, если мы не будем бережно к нему относиться. А это что значит – бережно относиться к зрению?
- Как нужно беречь зрение? (Ответы)
- А что вы делаете по утрам, чтобы быть здоровыми, сильными? (зарядку) Так вот, и для глаз нужна гимнастика. Давайте выучим несколько упражнений для глаз.

- Ребята, а что нужно делать, если зрение уже испортилось? Врач прописывает очки и их обязательно нужно носить. Мне кажется, что сегодня мальчики и девочки, которые носят очки, вовсе этого не стесняются, потому что можно выбрать такую красивую оправу, которая изменит твой образ жизни к лучшему. Кроме того, даже самый большой шалунишка в очках выглядит очень умным. *Врач также может прописать носить окклюзию, заниматься специальным оборудованием (показать).
- Как вы думаете. Для чего это нужно? Чтобы укрепить глазки, исправить зрение. Зарядку для глаз, мы говорили, нужно делать, чтобы зрение не ухудшалось, но ее же обязательно делают для улучшения зрения.
- А кто знает, как ухаживать за очками? (хранить в футляре, не класть стеклами вниз, регулярно мыть теплой водой с мылом).

«Чтобы глаза видели»

(Подготовительный возраст)

Цель:

- Дать понятие о строении глаз;
- Показать детям важность сохранения хорошего зрения.

Оборудование:

- мультфильм «Приключения в теле человека»
- Плакат с упрощенным изображением строения глаза
- Лампочка
- Картина с перевернутым изображением
- Листок со шрифтом Брайса
- Буквы магнитной азбуки

- Ребята, что помогает нам общаться с окружающей средой?

Какие помощники у нас есть? (зрение, слух, вкус, осязание, обоняние) т.е. пять органов чувств.

На краю полей пшеничных,
Под тенистою листвою,
Два ключа есть необычных
С чистой, свежеею водой.
Хоть и глубока она,
Целый мир в неё глядится –
Небо, звезды, облака.
Днем открыты всем навстречу
Эти чудо-родники,
А во мраке, поздним вечером
Их вскрывают колпаки. (глаза)

Это стихотворение про глаза. Красивое?

- А как вы думаете, почему люди такие красивые стихи посвящают глазам? (значит она имеют большое значение).

- Ребята, а на что похожи глаза? Оказывается они похожи на яблоко. Он располагается в глубокой норке – глазнице, а держится оно там на мышцах. Давайте посмотрим влево - вправо - это работают мышцы. Давайте посмотрим друг другу в глаза, видите цветные кружочки? Они называются красивым словом радужка. Они цветные, радужные, поэтому так и называются.

- Ребята, для чего на окошках нужны шторы? (чтобы в комнату не попадал слишком яркий свет) Правильно, вот радужка, как и шторы контролирует яркость света. Вот посмотрите, по середине радужки имеется отверстие – зрачок – он черный. Так вот, если свет очень яркий, радужка закрывается и оставляет маленькую круглую дырочку, если света мало, то зрачок становится большим (опыт). Когда свет проходит через зрачок, он попадает на хрусталик, который посылает лучики на самое глазное дно. Хрусталик этот очень необычный, если мы смотрим далеко (посмотрели), то он становится плоским и худеньким, а если посмотрим на что-нибудь рядом с собой он становится круглым и толстеньким. Этот хрусталик еще и очень озорной! Он в глазу переворачивает все, что мы видим, с ног на голову (вот посмотрите - картина) и такое перевернутое изображение попадает на палочки и колбочки. Благодаря палочкам мы видим темно или светло, а колбочки различают свет с глазного дна, а отсюда изображение попадает по нервам в головной мозг, только здесь изображение переворачивается как надо и мы видим все как есть, неперевернутым!

Вот видите как интересно устроены глаза? И очень сложно, поэтому, зрение нужно ценить.

- Как называют человека, лишенного зрения?

- Как вы думаете, легко ли ему живется?

- Как вы думаете может ли слепой человек научиться читать? Как? (Показать листок со шрифтом Брайса, предложить детям с завязанными глазами узнать буквы магнитной азбуки).

- У слепых из-за невозможности видеть окружающее обостряются другие виды чувств, например, слух, осязание и т.д.

- А как понять выражение «Слепые люди видят по-своему».

- Как бы вы помогли слепым людям, если бы им потребовалась ваша помощь?

- Как бы вы помогли больным людям и инвалидам, если бы вы были волшебниками, изобретателями?

«Чтобы уши слышали»

(младший возраст)

Цель:

- Дать детям представление о слухе, как об огромной ценности для человека.

Оборудование:

- Рисунки с изображением основных правил бережного обращения с ушами;
- Рисунки с изображением правил чистки ушей.

- Дети, а хотели бы вы поиграть в очень интересную игру? Игра называется «Угадай, кто позвал?»

(Дети становятся в ряд, а один из них зовет ведущего, ведущий, стоя спиной к игрокам, должен сказать, кто именно его позвал)

После игры проводится беседа:

- Дети, скажите, пожалуйста, чем вы слышали? (ушами)
- А где они находятся? Покажите!
- Давайте теперь посмотрим на ушки друг у друга, потрогаем свои ушки. Какие они?

Вот видите, внизу они мягкие, повыше есть твердые места – это хрящики. В середине есть углубление – сюда заходят звуки и мы их слышим.

Уши и слух очень важны для нас. Если бы их не было, то мы бы не смогли услышать, как мама зовет нас кушать, мы бы не слышали, что приближается машина, мы не смогли бы играть, потому что не слушали бы друг друга.

- А что еще помогают слышать наши ушки?

Вот видите, как много мы можем слышать нашими ушками! Поэтому ушки нужно беречь. Чтобы они не болели и слух оставался хорошим нужно знать и выполнять правила. (рассматриваем и обсуждаем рисунки, на которых изображены основные правила.)

- Теперь, давайте сделаем зарядку для ушей.

1. Потереть возвышение за ухом вверх – вниз.
2. Загнуть ушную раковину вперед.
3. Растереть ушную раковину двумя пальцами.
4. Вращать передний выступ (козелок) по часовой стрелке.

5. Оттянуть вниз мочку.

(Каждое из этих упражнений надо делать по 8 раз).

! Пойти в живой уголок и послушать какие звуки издают животные и птицы.

«Чтобы уши слышали»

(средний возраст)

Цель:

- дать детям представление о значении размера ушных раковин для слуха человека и животных.

- Дать понятие о важности гигиены слуха.

Оборудование:

- 2 воронки для опыта
- Фигурки животных с ушами и без них
- Плакат с изображением основных правил бережного отношения к ушам.

- Уши и слух есть почти у всех животных. Они помогают животным поймать добычу, спастись от врагов, найти друг друга. Правда, не у всех животных уши заметны так же хорошо, как у человека. У рыб, насекомых, лягушек и даже птиц ушных раковин (их мы обычно называем ушами) просто нет, хотя слышат они вполне нормально.

- Как вы думаете, какие звери слышат лучше? Почему? (Те, у которых большие ушные раковины).

Конечно, лучше слышат звери, у которых большие уши. Особенно важен слух для тех, кто ведет ночной образ жизни (сова). Хороший слух также у оленей, косулей, лосей.

-Почему? Как выдумаете? (У них враги волки, рыси они подкрадываются очень тихо).

-Дети, как вы думаете, для человека важна ушная раковина или нет?

-На что она похожа?

Давайте проведем эксперимент

1.Загнуть ушную раковину и послушать тихие звуки. Как слышно лучше?

2.Вставить в наружный слуховой проход воронку (в 1 и в оба уха).

Как слышно лучше без воронки, с одной воронкой, или с двумя.

Вывод: Чем больше ушная раковина, тем лучше улавливаются звуки, тем лучше слух.

Поэтому по слуху человек – не чемпион! Но слух – это огромная ценность для него. – Только представьте, что было бы с нами, если бы не слышали?

Конечно же, слух – это целый мир звуков: журчание ручейка, шелест листьев, музыка и то, что отличает человека от животных, - речь.

Поэтому уши надо беречь, чтобы они не болели и слух оставался хорошим, нужно знать и выполнять основные правила.

-Какие правила вы знаете?

-Дети по картинкам рассказывают, как нужно беречь уши и ухаживать за ними.

** Можно выполнить самомассаж ушей.*

«Чтобы уши слышали»

(старший возраст)

Цель:

- Показать детям значимость соблюдения основных гигиенических правил ухода за ушами для сохранения слуха.
- Развить у детей слуховое внимание.

Оборудование:

- Несколько различных музыкальных инструментов
- Платок для завязывания глаз
- Фигурки животных с ушами и без них
- Плакат с изображением основных правил бережного отношения к ушам.

- Дети, давайте поиграем в интересную игру, которая называется «Определи по звуку». Дети сидят группами или по одному в разных местах комнаты. У каждой группы свой музыкальный инструмент. Выбирается водящий. Ему предлагают завязать глаза и угадать, что прозвучало, а рукой показать направление, от куда шел звук. После этого ведущий открывает глаза.

Перед игрой познакомить детей со звучанием каждого инструмента.

- Ребята, как вы определяли звуки, какой орган вам в этом помогал?
- А могут ли слышать животные?
- Есть ли у них уши?
- Уши человека похожи на уши животных? Чем они отличаются? (на фигурках рассмотреть и потрогать уши, пусть дети расскажут у кого какие уши и почему.)

На что похожи уши у человека?

И для животных и для человека слух имеет очень большое значение. Мы можем услышать и шелест листьев, и речь, и музыку. Наше ухо – это очень сложный инструмент.

- Хотите это проверить?

- Тогда давайте пойдем на экскурсию по детскому саду и послушаем различные звуки (музыка, речь, плеск воды, работа машин, крики детей и др.)
(После возвращения в кабинет обсудить, что и где слышали).
- Вот видите, слух – это большая ценность для человека и его надо беречь.
- Скажите мне, пожалуйста, что же нужно и что нельзя делать для того, чтобы уши не болели, и слух был хорошим!
 - Защищать уши от сильного шума;
 - Защищать уши от ветра;
 - Не ковырять в ушах;
 - Сморгаться правильно, закрывая одну ноздрю;
 - Не допускать попадания воды в уши;
 - Если уши заболели, обратиться к врачу;
 - Правильно чистить уши: намыленным пальцем;
 - Мыть уши каждый день;
 - Каждое утро разминать ушную раковину.

«Учимся одеваться»

(младший возраст).

Цель:

- Закрепить умение детей аккуратно и последовательно одеваться на прогулку зимой;
- Учить отличать одежду мальчиков от одежды девочек.

Оборудование:

- Зимняя одежда детей.

В гости к детям приходит Незнайка, одетый по- летнему. Встреча Незнайки.

- Незнайка, ты откуда идешь?
- Я ходил гулять и зашел к вам, погреться, уж очень я замерз.
- Конечно, замерзнешь. Ты же так легко оделся. Ты еще можешь еще и заболеть.
- Да? А почему? Как же тогда надо одеваться зимой?
- Ребята, а вы знаете, как надо одеваться зимой? Давайте научим Незнайку!

(Пригласить двух детей, чтобы показать Незнайке, как нужно одеваться. Один одевается, другой подает вещи. Незнайка пытается сбить детей и подает другие вещи (непоследовательно). Параллельно проходит обсуждение правильной последовательности одевания).

Незнайка: - Все, я теперь понял, как нужно правильно одеваться, чтобы не болеть. Ой, ребята, какие вы все нарядные! А почему на тебе платье, а на тебе шортики? Дети объясняют, что они девочки и мальчики.

Незнайка: - А давайте поиграем! Пусть выйдут сюда один мальчик и одна девочка. Вам нужно будет из этой кучи вещей выбрать: девочке – одежду для девочек, мальчику – одежду для мальчиков».

(Стоят три стула. На среднем – платье, рубашки, шорты, брюки, блузки, бантик...)

После игры разобрать вещи с обсуждением того, кто их носит девочки или мальчики.

«Учимся одеваться»

(средний возраст).

Цель:

- Научить детей одеваться в соответствии с занятием и местонахождением.
- Познакомить детей с требованиями к одежде.

Оборудование:

- Бумажные куклы (девочка и мальчик)
- Бумажная одежда для них.

(В гости к детям приходят две бумажные куклы).

- Дети, посмотрите, кто к нам пришел?
 - Как мы их назовем?
 - Они пришли к нам с большой просьбой.
 - Сегодня у них в детском саду будет праздник, а они не знают, в чем ходят на праздники. Давайте им поможем!
 - В какой одежде ходят на праздник?
 - Давайте выберем ей красивое платье, а ему красивый костюм.
- (Разглядываем одежду, обращаем внимание на то, какая одежда чистая, аккуратная).
- Ребята, сегодня у наших друзей в детском саду праздник, а завтра будет обычный день, давайте и на завтра подберем им одежду!
 - Одежда, которую мы носим каждый день, называется повседневной (дети выбирают одежду)
 - Чем повседневная одежда отличается от праздничной? (...но она тоже должна быть чистой и аккуратной).
 - Ребята, после детского сада наши куклы, как мы с вами, идут домой.
 - Вы, когда приходите домой, переодеваетесь?
 - Вот и они тоже хотели бы переодеться в домашнюю одежду. Давайте им в этом поможем! (Дети выбирают одежду).
 - А теперь давайте сравним праздничную одежду, повседневную и домашнюю. Чем они отличаются?
 - Чем они похожи друг на друга? (аккуратные, чистые).
 - Из детского сада домой мы идем по улице. Какую одежду сейчас мы должны одеть? (теплую, зимнюю)
 - А если было бы лето? (легкую, летнюю)

«Как одежда помогает здоровью»

(старший возраст).

Цель:

- дать понятие о важности для здоровья умения одеваться по погоде

Оборудование:

- Видеофрагмент или изображение людей, живущих в странах с жарким климатом.
- макет «Потеющая кукла»

(Просмотр видеофильма или рассматривание картинок о людях, живущих в жарких странах).

- Как одеты люди?
- Почему люди в жарких странах так одеваются?
- А вы, в какое время года можете также одеваться?
- Как вы думаете, летом нужно обращать внимание на то, как вы одеты?
- Почему? (можно обгореть, может быть солнечный удар, бывает прохладно)
- Что нужно делать, чтобы этого избежать (слушать советы родителей...)
- Все родители уделяют большое внимание тому, как одевается их сын или дочка, потому что знают, если неправильно одеваться, легко схватить грипп или насморк.
- Если вы перегреетесь или переохладитесь, если у вас промокнет обувь или одежда что с вами может произойти?

Вы будете легко доступны для болезнетворных микробов и вирусов.

- Посмотрите, кто у нас в гостях? (макет «Потеющая кукла», одетая в зимнюю одежду)
- Как мы ее назовем?
- Она пришла ко мне в гости еще утром.
- В какой одежде она пришла? (зимней)
- Сколько я ее не просила, не уговаривала, она никак не хочет раздеться.
- Как выдумаете, что с ней может случиться? (Вспотеет) Давайте посмотрим (продемонстрировать как «потеет» кукла)
- Ребята, попробуйте, объясните ей, в чем была ее ошибка.
- А как надо одеваться на улицу зимой?
- Когда вы не знаете, одеваться ли вам потеплее или полегче, как лучше вам одеться? (потеплее) Почему?
- Конечно, если на прогулке вам станет жарко в свитере, то его легче снять. И если вы вышли гулять в сапогах, на улице вдруг стало совсем сухо, сапоги тоже можно переобуть.
- А что вы будете делать, если выйдете гулять без свитера, и замерзнете, или попадете под дождь без зонта и резиновых сапог и насквозь промокните?
- Значит, как нужно одеваться? (по погоде)

«Как одежда помогает здоровью»

(подготовительный возраст).

Цель:

- продолжать формировать умение детей одеваться по погоде;
- дать детям понятие о взаимосвязи чистой одежды и обуви с профилактикой кожных заболеваний.
- воспитывать уважительное отношение к советам взрослых.

Оборудование:

- Видеофрагмент или изображение людей, живущих в странах с жарким климатом.
- Макет «Потеющая кукла»

! Начало занятия до демонстрации пособия «Потеющая кукла» см. старший возраст.

- Как выдумаете, что с ней может случиться? (Вспотеет) Давайте посмотрим (продемонстрировать, как «потеет» кукла)
- А давайте посмотрим, вдруг с ней еще что-нибудь произошло? (загнуть рукава, показать живот – на коже красные пятна - потница)
- Что это? Как вы думаете?
- Это заболевание называется – потница, подумайте, от чего оно могло появиться?
- Конечно, кукла сидела долго в теплой одежде, вспотела, одежда промокла, а она сразу не переоделась и продолжала сидеть в потной одежде. Вот и появилась у нее потница. Для того, чтобы вылечить это заболевание, необходимо помыться и в будущем одеваться правильно.
- Ребята, посмотрите, а это что? (воспитатель снимает с ног куклы обувь, носочки, а на ногах между пальцев муляжи грибов)
- Это заболевание называется – грибок. При этом вся кожа на ногах чешиться - зудит и ничего хорошего в этом нет. Эта болезнь лечиться очень плохо и поэтому лучше всего ее не допускать, чем потом лечить!
- А как вы думаете, от чего появляется этот грибок на ногах? (от пота, грязи, чужой обуви).
- Так что же делать, чтобы грибок никогда не «вырос» у нас на ножках? (мыть ноги по вечерам, ежедневно менять носки, не надевать чужую обувь).
- Ребята, а теперь давайте попробуем объяснить нашей гостье, в чем была ее ошибка. (дети стараются объяснить).
- Когда вы не знаете, одеваться ли вам потеплее или полегче, как лучше всего одеться? (потеплее). Почему?
- Конечно же, если на прогулке вам вдруг станет жарко в свитере, то его легче снять. И если вы вышли гулять в сапогах, а на улице вдруг стало совсем сухо, сапоги тоже можно переобуть.
- А что вы будете делать, если выйдете гулять без свитера и замерзнете, или попадете под дождь без зонта и резиновых сапог и насквозь промокните?
- Значит, как нужно одеваться? (по погоде).

«Курить – здоровью вредить»

(подготовительный возраст)

Цель:

- Дать детям знания, о том, что происходит в организме курящего человека.
- Продолжить формирование отрицательного отношения к курению.

Оборудование:

- Пачка сигарет, зажигалка на столе.
- Знак, изображающий «Курить запрещено».

- Плакаты «Дыхательная система», «Что поражает дым», «Поведение дыма в легких».
 - Макет «Курительная машина»
 - Ребята, посмотрите внимательно, нет ли у меня в кабинете чего-нибудь необычного? (на столе лежат сигареты, зажигалка) Подойдите к столу, здесь вы не видите чего-нибудь необычного? (спросить про все предметы, которые на столе, если сами не скажут).
 - Как вы думаете, о чем сегодня мы с вами поговорим? Да, сегодня мы поговорим о вреде курения.
 - А видели ли вы где-нибудь этот знак? (продемонстрировать знак, запрещающий курить) Где?
 - А как вы думаете, что он может означать? Правильно, этот знак обозначает, что здесь курить нельзя! (предложить детям сесть на стулья).
 - А что происходит с нами, когда в комнате кто-то курит? (чихаем, кашляем, задыхаемся) – все это видимая реакция на дым. А еще внутри нас что-то происходит.
 - Я предлагаю вам отправиться в путешествие в легкие и посмотреть, как реагирует организм на курение, какие органы страдают от этого.
 - В первую очередь курильщик берет сигарету в руку – вот так. Как вы думаете, что он может себе повредить? (кожа на пальцах пропитывается дымом, желтеет и могут быть различные заболевания). Дальше, что курильщик делает с сигаретой? (берет ее в рот). Что может здесь повреждаться?
 - Вдохнул курящий вместе с воздухом дым и куда он попадает? (трахея, легкие).
 - А помните, я рассказывала вам про лодочки, которые развозят воздух. Вот эти красивые человечки – шарики – это воздух, а эти неприятные чертики – это сигаретный дым. Дым сильнее воздуха и он старается первым занять место в лодочках, вытесняя пузырьки воздуха. Вот посмотрите, дыма село в лодочки больше, чем воздуха. Лодочки по кровеносным сосудам плывут к различным частям тела и органам. Дым еще и ленив, он, когда лодочки подвозят его к органам, не только не помогает им работать, но и старается, чтобы они задохнулись.
 - А теперь, я хочу вам показать, что появляется в легких у человека, который курит!
- ☺ Оздоровительная минутка –
- Подышать животом (заметить чистый, свежий воздух в кабинете).
 - Опыт с «курительной машиной»: трубочка – трахея, вата – легкие, чистая, белая, груша – вдыхающий человек. В результате опыта вата становится грязной.
 - Как вы считаете, может ли быть человек с такими легкими здоровым? Это всего лишь от одной сигареты, а представляете, что будет на легких у курящего, когда он выкурит целую пачку или две за 1 день!!!
 - Давайте теперь понюхаем воздух, чем пахнет?
 - Сейчас я открою дверь, а когда вы уйдете, я открою еще и форточку. Как вы думаете, для чего я все это делаю? (покашлять)
 - Да, оказывается, дым для окружающих, которые не курят, еще вреднее, чем для курильщика!
 - Давайте теперь представим, что к вам пришли курящие гости и закурили в квартире, что вы будете тогда делать?

- о А если бы в автобусе кто-то рядом с вами закурил;
- о Если кто-то закурит рядом со знаком, запрещающим курение (вежливо попросить, чтобы не курили);
- о Если вам кто-то предложит закурить.

- Я предлагаю вам вот такие слова сделать своим девизом на все жизнь: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет!». Ну как, будете следовать этому лозунгу? А теперь давайте все вместе его повторим и запомним. И родителям своим курящим, повторяйте его почаще! Договорились?

«Моя семья и я».

(старший возраст).

Цель:

- Дать ребенку понятие о счастье, о продолжении рода.

Оборудование:

- карточки красного и синего цвета.
- Плакат №1 – изображение Андрогинов;
- Плакат №2 – Злой Дух делит Андрогинов на 2 половинки: мужскую и женскую.
- Плакат №3 – силуэты мужчины, женщины, ребенка одинакового роста.

Дети, хотите послушать легенду? А кто-нибудь из вас знает, что такое легенда? (Дать понятие слова «легенда»).

«Это было давным-давно. Людей тогда не было и в помине... В те стародавние времена Землю населяли странные существа. Они были добрые и могучие, и назывались они Андрогины. И не было им равных на Земле по силе и уму. У них было 2 головы, 4 ноги и 4 руки. Но самое главное их отличие заключалось в том, что все они жили счастливо.

Позавидовал их счастью Злой Дух. Раздосадовал. Стал думать, как украсть счастье. И придумал. Разрубил он эти замечательные существа на 2 половинки. Одну половинку назвал «мужчиной», а другую – «женщиной», а чтобы не соединились они вновь, перемешал половинки и разбросал по всей Земле, как семена. И стали называться эти семена – человечеством.

С тех самых пор несчастные половинки бродят по свету, ищут друг друга. Ни покоя, ни силы былой, ни счастья в их жизни не стало. Но если двум половинкам все – таки удастся найти друг друга, рушатся заклятия Злого Духа, соединяются они в одно существо, как в стародавние времена и обретают вновь и счастье и силу. Имя той силы – «Любовь»».

А теперь давайте подумаем:

- Есть ли у вас в семье половинки, которые встретились? (мама и папа, бабушка и дедушка).
- В чем заключается счастье людей, как вы думаете?
- Какая сила помогает людям быть счастливыми?

А теперь давайте вместе разберемся, в чем заключается ваше счастье и счастье всех детей Земли!

- Помните, с чего начались несчастья Андрогинцев? С разделения и потери друг друга.
- А знаете ли вы, чьей половинкой являетесь? (мамы и папы).
- Потеряли ли вы свою половинку?
- Какая сила связывает вас с мамой? (любовь)

Вот и выходит, что вы счастливые.

Со взрослыми людьми все по – другому. Вы вырастаете и тоже захотите растить своих детишек, захотите, чтобы они были такими же здоровыми и счастливыми как и вы. Но для этого вам придется найти свою половинку. И здесь – главное не ошибиться. Иначе никакого счастья от этой встречи не будет.

А пока давайте подумаем, чем различаются половинки: мужчина и женщина. Внимательно посмотрите на эти силуэты (плакат №3) и скажите, где здесь мужчина, женщина и ребенок?

- Как вы определили?
- Из кого вырастают женщины, а из кого мужчины?
- А теперь подумайте, как разные обязанности по дому распределяются между членами ваших семей.
- Ребята, давайте поиграем в игру. Перед вами лежат карточки красного и синего цветов. Я буду задавать вопрос, а вы, если отвечаете «мама», то поднимаете и откладываете карточку красного цвета, если «папа», то синего. (потом сосчитать карточки каждого цвета, у кого больше обязанностей по дому или их одинаково).

- Вопросы:
- Кто зарабатывает деньги?
 - Кто покупает продукты и готовит еду?
 - Кто убирает кухню и моет посуду?
 - Кто забивает гвозди?
 - Кто ремонтирует мебель?
 - Кто заботиться о чистоте и внешнем виде одежды и белья?
 - Кто убирает квартиру?
 - Кто заботиться о здоровье и ухаживает за больными?
 - Кто организует отдых семьи?
 - Кто штопает вещи и вяжет носки? и др.

- А вы хотите стать взрослыми? Почему?
- Хотите создать свою семью? Почему?
- Что хорошего и что плохого в старости?
- Какими вы хотите быть в будущем?

Задание: Нарисуйте, каким вы будете через 10 лет, а рядом нарисуйте свою половинку, какую вы хотите найти.

«Моя семья и я».

(подготовительный возраст).

Цели:

- познакомить детей с понятием о предках, о генеалогическом древе;
- воспитывать уважительное отношение к истории семьи, к своим предкам.

Оборудование: Дневники здоровья, карандаши, фломастеры.

- Ребята, расскажите, пожалуйста, с кем вы живете?
- Как всех вас можно назвать одним словом (родственники, семья);
- Сейчас всех, кого вы назвали, мы сможем уместить вот на этом листе бумаги!
- Интересно? Тогда приступим!
- В самом верху, посередине листочка нарисуем кружочек и напишем в нем букву «Я» - это будете вы сами.
(Далее строим генеалогическое древо, спрашивая детей, кем им приходится мамы и папы родителей, мамы и папы бабушек и дедушек, сколько их, затем сосчитать количество поколений)
- Ребята, посмотрите, на что стал похож наш рисунок? (на дерево)
- Это так и называется – генеалогическое древо. Здесь мы можем изобразить всех ваших предков. Каждого из них нужно почитать.
- А как вы думаете, что значит почитать? (ответы детей)
- Почитать – это, значит, любить и уважать, прислушиваться к советам старших. Ведь они уже много лет прожили, много знают и плохого никогда не посоветуют. Все эти люди внесли свой вклад в вашу жизнь. Если бы не было хотя бы одного из них, то вас бы тоже не было (показать на примере: если бы не было бабушки, то не было ты мамы или папы, если бы их не было – не было бы нас).
- А скажите, есть ли у кого-нибудь маленькие братики или сестренки?
- Вы их, наверное, любите, заботитесь о них?
- А вот если вдруг они побегут на улице, упадут и разобьют колено, какая будет у вас реакция, что вы сделаете? (можно привести еще несколько подобных примеров). (ответы детей).
- Все ваши действия и эмоции называются красивым словом – сострадание.
- А кому еще можно сострадать? Как вы думаете? (маленьким детям, ровесникам, старшим, старикам).

Задание: Расскажите родителям о том, кого вы почитаете, кому сострадаете. Пусть родители запишут ваш рассказ.

Мой организм»

(старший возраст)

Цель:

- Дать детям доступные анатомические знания, познакомить их с внутренними органами человека, их функционированием, месторасположением и устройством; развивать бережное отношение к своему организму.

- Оборудование: – грецкие орехи,
- женский и мужской разборный макет,
 - фонендоскопы,
 - макет почки.

! (ходе рассказа, обязательно демонстрировать детям местонахождения и форму органов по макету.

- Дети вы когда-нибудь, разбирали игрушки?
- Вам было интересно, что внутри?
- А вам когда-нибудь, было интересно, что внутри вас, как вы устроены?
- Сейчас мы с вами совершим небольшое путешествие внутрь человека. _Согласны?
- Как вы думаете, из чего состоит наш организм? (из органов)
- А какие органы в нем имеются?
- Где находится головной мозг? (достать мозг из черепной коробки модели)
- Как он выглядит, на что похож (на грецкий орех – показать грецкие орехи и сравнить с мозгом модели, рассматривание мозга, извилин, цвета и т.д.)
- Головной мозг - самая главная часть в нашем организме. Он как директор, управляет всем, что мы делаем. Здесь рождаются все мысли, которые у вас возникают. Вот, к примеру, что вы делаете, когда думаете или к вам приходит классная мысль?
- Наверняка, поднимаете палец к голове! Вот так, сами того не осознавая, вы указываете на место, где рождаются мысли.
- Поэтому, мы должны беречь свой головной мозг. Как мы можем это сделать? (Беречь голову от ударов, не стукаться, не простужаться)
- У каждого человека, оказывается, есть два мозга. Первый – это головной мозг, второй – спинной. Как вы думаете, где он располагается? (показать на модели спинной мозг, его расположение, размеры).
- От спинного мозга нервы расходятся во все участки тела как гонцы, которые послал мозг с заданиями. Некоторые гонцы собирают для мозга всевозможную информацию ото всех органов, а другие разносят приказы от мозга по всему организму.
- У нас, кроме головы, есть еще туловище – это домик для различных органов, которые помогают нам жить. Все остальные органы располагаются именно здесь.
- У каждого из нас внутри есть моторчик – это сердце. Посмотрите как оно выглядит. (показать на модели сердце, его расположение, размеры)
- Оно располагается в грудной клетке слева. Найдите у себя сердце.
- Давайте послушаем как оно бьется. Перед вами на столе лежит трубочка, которая называется фонендоскоп или стетоскоп. Вы все видели ее у врача (показать, как нужно пользоваться фонендоскопом, дети сами друг у друга слушают, как работает сердце).
- А для чего нужно сердце?
- Сердце как насос перекачивает кровь по всему организму. Оно постоянно работает. Если сердце перестанет биться, то жизнь на этом заканчивается. Поэтому так важно, что бы сердце никогда не болело. Его нужно беречь и защищать.
- А что для этого нужно?
- Конечно же, для этого нужно просто всегда улыбаться, быть радостным, счастливым, никогда не ругаться, делать добрые дела, а главное не простужаться!

- А теперь давайте посмотрим на свой носик, что он все время делает?
 - Да, он вдыхает и выдыхает воздух. Давайте же поможем ему в этом. Для этого давайте встанем и поиграем:
1. «Часики» - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»
 2. «Паровозик» ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух –чух – чух.»
 3. «Петух» встать прямо ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку».
- После того как мы сделали вдох (давайте все вдохнем), куда дальше идет воздух?
 - Воздух по специальным трубочкам поступает в легкие. А где они находятся, кто знает? (в грудной клетке. Показать на модели расположение легких, достать их и рассмотреть).
 - Как я уже сказала, воздух по специальным трубочкам поступает в легкие, там он садиться на специальные лодочки, которые развозят воздух по всем органам. Поэтому им хорошо, они дышат. А когда начинают болеть легкие, то не все лодочки могут подъехать и забрать воздух и органы получают его мало им от этого становится плохо, они задыхаются. А что нужно делать, что бы легкие не болели?
 - Ребята, вот мы уже назвали некоторые органы. Какие? (головной и спинной мозг, легкие).
 - А какие органы вы еще знаете? (желудок, кишечник, почки)
 - Для чего нужен желудок?
 - А пища сразу же попадает в желудок или нет?
 - Конечно же, до того как пище попасть в желудок, она попадает в рот, здесь она пережевывается, измельчается, смешивается со слюной, и мы ее проглатываем. Дальше пища поступает в пищевод, а уже потом в желудок – это такой мешок со складками (на модели показать желудок с пищеводом, их расположение). Давайте у себя найдем желудок (дети показывают на себе).
 - В желудке пища переваривается. Желудок работает как машина. И если мы скушали, что-то плохое или плохо разжевали, то машина ломается и у человека начинает болеть живот. А это очень плохо.
 - Так что же нужно делать, чтобы желудок работал всегда хорошо? (Кушать свежие продукты, кушать больше фруктов и овощей, жевать долго...)
 - А куда пища поступает после желудка?
 - После желудка, пища поступает в тонкий кишечник, продолжает там перевариваться, начинает всасываться в кровь и вместе с ней поступать по всем органам нашего организма и кормит их, а затем остатки попадают в толстый кишечник, где еще немного всасывается и выводится из организма (показать на модели тонкий и толстый кишечника, местоположение, сравнить их). Давайте найдем их теперь на себе (дети показывают на себе).
 - Ребята, а что будет, если мы не будем кушать вообще?
 - Если мы не будем кушать, то всем органам нашего организма будет плохо, они заболеют и могут даже умереть.

- Ребята, оказывается, в нашем организме есть еще почки. Кто знает, где они расположены? (показать на модели почки, их месторасположение).
- А знаете ли вы, для чего они нужны?
- Через почки проходит вся кровь, которая только есть в организме и очищается там как в фильтре. Чистая кровь уходит дальше по организму, а вся ненужная жидкость вместе с токсинами и микробами выводится из организма. (**опыт:** показать фильтрацию на модели почки).
- Как оказалось, почки для нас очень важны, нужно ли их беречь и охранять?
- А как мы это можем сделать? (не стучать по спине, не падать на спину, не простужаться, держать поясницу в тепле).
- Вот видите, ребята, как сложно и интересно устроен наш организм, какую важную работу выполняет каждый орган. В нашем организме нет ничего лишнего. Поэтому нужно очень бережно относиться к себе и соблюдать все правила осторожности.

«Мой организм»

(подготовительный возраст)

Цель:

- Продолжать развивать у детей бережное отношение к своему организму, дать понятие о важности выполнения правил бережного отношения к своему организму.

Оборудование:

- женский и мужской разборный макет,
 - макет почки.
-
- Ребята, сегодня мы поговорим с вами об устройстве нашего организма.
 - Давайте вспомним, какие органы у нас есть.
 - Ребята, а как вы думаете, органы в организме располагаются так как им захочется или имеют определенное место?
 - Оказывается, каждый орган в организме имеет свое место и это связано с его назначением. Те органы, которые отвечают за одно дело скреплены между собой и располагаются друг с другом. И эти группы называют системами.
 - Кто-нибудь знает, какие системы органов есть в нашем организме?
 - Это нервная система, пищеварительная, дыхательная, выделительная, кроветворная, сердечно – сосудистая и другие. По их названиям можно догадаться о том, чем каждая система занимается.
 - Как вы думаете, за что отвечает дыхательная система? (за дыхание) Пищеварительная? (за пищеварение) Выделительная? (за выделение) Сердечно – сосудистая? (за работу сердца и сосудов) Кроветворная? (за кровь) Нервная? (самая главная, отвечает за работу всех органов и систем)
 - А как вы думаете, какие органы относятся к нервной системе? (нервы, головной и спинной мозг).
 - Ребята, как вы думаете, может ли нервная система уставать?

- Что нужно делать, чтобы давать ей отдых? (спать, менять обстановку, смена видов деятельности, кушать полезные продукты).

! По этому принципу обсуждаются все системы, с одновременной демонстрацией на разборных макетах. В итоге, дети, при помощи педагога, создают свод правил бережного отношения к своему организму.

«Самые полезные для детей продукты»

(старший возраст)

Цель:

- дать понятие о роли правильного питания для здоровья человека

Оборудование:

- Фигурки или картинки с изображением травоядных животных и хищников;
- плакат с изображением различных продуктов питания;
- пособие «Полезные и вредные продукты питания»;
- красные и зеленые карточки по количеству детей.
- дневники здоровья, карандаши, краски, пластилин.

! Дать эмоциональный настрой

- Ребята, как вы думаете, все ли животные питаются одинаково?
- Конечно же нет. А что кушают животные, которых называют травоядными? (растительную пищу)
- Назовите этих животных (слон, зайцы, коза, корова).
- А каких животных вы знаете? Что они кушают?
- А еще бывают животные, которые едят и мясо, и растительную пищу. Как вы думаете, кто это? (например, медведи)
- Как видите, животные едят только то, что им полезно!
- А чем питается человек?
- Какие органы помогают человеку питаться?
- А как вы думаете, все ли продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья?
- Что будет с человеком, если он будет правильно питаться? А если не правильно?

Какие, по-вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

Теперь давайте постараемся продолжить сказку: «Жил – был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда».

Какая беда случилась с принцессой?

Какие советы можно дать королю, чтобы вылечить принцессу?

(подвести к тому, что еда должна быть разнообразной)

Конечно же, ни один продукт не может дать всех питательных веществ, которые необходимы нам для хорошего здоровья!

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло).

Другие помогают строить организм, помогают нам расти и становиться более сильными – это творог, рыба, мясо, яйца, орехи.

А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые необходимы нам для жизни, также помогают расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Послушайте стихотворение М. Карима:

Мой серенький кот совсем не растет.

И даже усы не растут.

Он супа не ест и кашу не ест –

Попробуй-ка, вырасти тут!

С утра этот кот конфеты сосет,

Грызет шоколад он потом,

Но вот почету коту моему

Не быть настоящим котом?

- А теперь я предлагаю вам поиграть в игру. Согласны? Тогда, Олеся, раздай ребятам красные карточки, а Катя раздаст зеленые карточки. Теперь, когда я буду называть продукт полезный – поднимаете зеленую карточку, а если этот продукт в больших количествах приносит вред организму, то поднимаете красную карточку. Договорились? (Яблоко, овсянка, торт, белый хлеб, рыба, черный хлеб, сахар, сок, манная каша, масло, карамель, сыр, лимон, морковь, печенье, соль и т.д.)

- Ребята, я предлагаю вам следующие слова сделать своим девизом и вспоминать их каждый раз, когда садитесь кушать: «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Понравились вам эти слова? Вы согласны сделать их своим девизом? Тогда давайте их выучим!

- А чтобы легче было разобраться, что является полезным продуктом, а что нет, я предлагаю вам нарисовать или вылепить полезные и вредные продукты.

Кто желает рисовать красками, а кто лепить? (рисовать сначала карандашом, раскрашивать красками – точками в дневниках здоровья, лепить – вытягивание из целого кусочка).

- А теперь давайте снова повторим наш девиз: «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Теперь-то я точно знаю, – вы не ошибетесь!

«Хорошие и дурные манеры»

(подготовительный возраст)

Цель:

- Познакомить детей с правилами поведения в гостях, развивать умение, любезно общаться друг с другом, воспитывать дружелюбие, доброту во взаимоотношениях друг с другом.

Оборудование:

- Подарок, упаковочная бумага;
- Диван;
- Легкий платок для игры.

Ребята, завтра у нас будет День рождения детского сада

- А кто приходит на День рождения?
- А знаете ли вы, как должен вести себя хозяин и как должен вести себя гость? Как? И что труднее: быть хорошим хозяином или приятным гостем? Почему? Давайте-ка попробуем сегодня разобраться в этом. Я предлагаю вам разделить на хозяев и гостей. Кто кем будет?

Гости – А теперь представьте, что вас пригласили на день рождения. Что вы должны приготовить? (подарок). Как его нужно приготовить? (завернуть в бумагу, завязать лентой)

А что ещё нужно сделать перед тем как идти в гости? (причесаться, аккуратно одеться, до блеска начистить ботинки).

Конечно же, по правилам этикета на праздники приносят подарки, приходят нарядно одетыми и красиво причёсанными. Настроение будет хорошим и праздничным.

Хозяева – Когда гости должны прийти к вам, как вы готовитесь к их приходу? (внешний вид, приборка, сервировка стола – правильно разложить вилки, ложки, ножи)

Теперь готовы хозяева, готовы гости. Посмотрим, как вы справитесь каждый со своей ролью. Я предлагаю вам разыграть вот такую ситуацию: гость стоит на пороге, а хозяин его встречает.

- кто из вас сыграет роль хозяина, а из вас кто сыграет роль гостя? Вот тебе гость подарок.
- С каким выражением лица хозяин открыл дверь (с каким надо?)
- Как он приветствует гостя?
- Как он встречает его?

Гость – Как ты себя чувствовал? Приветливым ли оказался хозяин, когда гость вручит вам подарок, что вы будете делать? (не нужно сразу же откладывать подарок в сторону, обязательно разверни его, покажи собравшимся и от души похвали, ни в коем случае не говори, что подарок не нравится)

Разрешите, ребята, теперь мне сыграть роль хозяйки. Кто хочет ко мне придти в гости? Хозяин садится на диван, гость стоит рядом. Хозяин не предлагает гостю сесть. Если же вдруг гость садится на диван, хозяин прогоняет его такими словами:

Встань-ка с этого дивана,

А не то там будет яма!

Гость тянется к игрушкам, хочет посмотреть книжки – на это хозяин тоже отвечает подобным образом:

- игрушки ломаются, а книжки рвутся. И вообще, посмотри на свои руки, ты их сегодня хоть мыл?

Встаньте с этого дивана,

А не то там будет яма,

Не ходите по ковру –

Вы протрёте в нём дыру.
И не трогайте кровать –
Простынь можете помять.
И не надо шкаф мой трогать –
У вас слишком острый ноготь.
И не надо книги брать –
Их вы можете порвать.
И не стойте на пути

АХ, НЕ ЛУЧШЕ ЛЬ ВАМ УЙТИ?

- Тактичной ли я была хозяйкой? Каким должен быть щедрый и тактичный хозяин? Почему?
- Хозяин должен быть щедрым и тактичным. Он не должен жалеть для гостей книг, марок, игрушек, пластинок, угощения.
- А теперь послушайте стихотворение Олега Григорьева «Гостеприимство»
- Можно ли этого хозяина назвать тактичным?

Я думаю, что вы теперь знаете, каким д.б. тактичный хозяин и будите вести себя так, что гости будут чувствовать себя у вас в гостях уютно.

- А хорошо ли поступает гость, когда берёт вещи без спроса?
- Даже в знакомом доме гость не должен без разрешения трогать руками все вещи, которые его заинтересовали. Это не принято!

Хозяева – А теперь представьте, что на вашем празднике некоторые из гостей встречаются впервые. Что вы должны сделать? (познакомить)

Давайте попробуем это сделать правильно!

Катя – это твоя Аня, новая гостя. Как ты представишь её своим друзьям? (нужно представить – это моя подруга Катя, Саша, очень приятно) Девочка при знакомстве, первой подаёт руку.

Умеете ли вы вести себя за столом?

Давайте проверим. Внимательно слушайте то, что я скажу, и говорите «да», если вы согласны, и «нет», если не согласны.

1. За столом нужно сидеть прямо и красиво. (Да)
2. Можно громко чавкать и сопеть? (нет)
3. Есть нужно аккуратно, ложку и вилку держать правильно. (да)
4. Можно разговаривать с набитым ртом? (нет)
5. Нельзя тянуться через весь стол, нужно брать то, что к тебе поближе (да)
6. Всё равно, как сидеть, как есть, лишь бы побыстрее все попробовать и заняться интересно игрой (нет) Почему вы так считаете?

Как вы думаете, они правы или нет?

Конечно, нет! Ведь если человек качается на стуле, чавкает или кладёт локти на стол, он мешает своим соседям! А правила этикета, вежливости, и правила поведения за столом, созданы для того, чтобы люди друг друга не мешали, не обижали один другого, а жили дружно.

Что ещё должен уметь хозяин? (развлечь)

А чем вы займёте своих гостей?

Давайте поиграем.

А я хочу предложить вам новую игру. Хотите научу. Игра «Смеющийся платок».

«Вежливость - грубость»

(старший возраст)

Цель:

- научить детей вежливо вести себя в общественном месте – кафе.

Оборудование:

- Накрытый стол;
- Посуда для чаепития;
- Заваренный чай;
- Печенье, конфеты;
- Магнитофонная запись со словами возмущения;
- Игрушка – хозяйка кафе.

Ребята, я приглашаю вас в кафе «Вежливых слов». В этом кафе можно вести себя только вежливо, иначе вас туда не пустят. Поэтому ответьте мне, пожалуйста, на вопрос – Что означает быть вежливым?

- А какими бывают грубые люди?

Думаю, что в кафе вы будете вежливыми детьми, и я приглашаю вас туда. (дети заходят в кафе, при входе здороваются с хозяйкой по-разному. Хозяйка отвечает каждому).

- Ребята, как ведет себя хозяйка кафе, вежливая ли она?
- В кафе, для того чтобы вам что-нибудь принеси, нужно сделать заказ. Как мы попросим официанта? Сегодня в меню только чай, конфеты и печенье. (дети делают заказ вежливо, когда принесут заказ налить чай детям, а хозяйке кафе – игрушке не налить. Звучит магнитофонная запись со словами возмущения в адрес не налитого чая. После этого звучит звуковой сигнал).
- Ребята, правильно и ведет себя хозяйка?
- Почему?
- А как бы вы попросили налить себе чаю?
- А теперь угощайтесь (если ребята враз начнут брать конфеты и печенье, то включить снова звуковой сигнал).
- Ребята, слышите, опять звучит сигнал. Может быть мы снова что-то сделали не так? Давайте теперь исправимся! (дети пьют чай)
- А теперь давайте поможем хозяйке убрать со стола.
- Уходя из кафе, что мы должны сделать? (поблагодарить и попрощаться).
- Сейчас я предлагаю вам нарисовать вежливость и грубость.
- Каким человеком приятнее быть вежливым или грубым?

«Доброта - злость»

(средний возраст)

Цель:

–помочь детям глубже понять значение слов «доброта» и «злость».

Оборудование:

- Маленькие зеркала для каждого ребенка.

- Кого называют добрым?
- Кого называют злым?
- Какое выражение лица у доброго человека (покажите и посмотрите на себя в зеркало).
- Какое выражение лица у злого человека (покажите и посмотрите на себя в зеркало).
- Какие вы себе больше понравились: добрые или злые?
- Почему?
- Как ведут себя мама, папа, бабушка, дедушка, когда они добрые, в хорошем настроении, какие слова они говорят?
- А когда они разозлятся на кого-нибудь или на что-нибудь?
- Давайте вспомним сказки, мультфильмы. Каких добрых героев вы вспомните, каких злых? почему они злые?
- Что значит по-доброму относиться к животным, растениям?
- А были ли добрыми с кем-нибудь? Расскажите.
- Злились ли вы когда-нибудь?
- Расскажите, как это было. Что вы чувствовали при этом?
- А как вы считаете, какие на ощупь добро и зло?
- Какие они на вкус?
- Ребята, как вы считаете, может ли добро и зло иметь запах?
- С какой погодой связываются слова доброта, злость?
- С какими временами года связываются слова доброта, злость?
- Какого цвета доброта, злость?
- Я предлагаю вам нарисовать доброту и злобу.
- Покажите свои рисунки тому, кому хотите и расскажите, что и как вы изобразили и почему именно так.

«Тайна имени»

(старший возраст)

Цель:

- Дать представление о значении имени, а также о происхождении имени, отчества и фамилии,

Оборудование:

- Дневник здоровья, карандаши, фломастеры, краски.
- Давайте мы сейчас друг с другом познакомимся.
- Вы удивлены? Вам кажется, что вы знакомы друг с другом? А мне кажется, что нет.

- Сейчас я вам расскажу.

Вот меня зовут Елена Викторовна – Лена. А кто такая Елена? Что означает имя Лена, как вы думаете? (Лена – факел)

- Давайте теперь познакомимся с вами.

- Как тебя зовут?

- Как вы считаете, что такое характер? (это ваше поведение, как вы себя ведете, шустрые или медлительные, добрые или не очень, ваши привычки- все это ваш характер)

- А вы знаете, что у вас кроме дня рождения есть еще Именины – день имени. У каждого он свой.

(Лена – факел – 19 марта, Лены бывают спокойные, ласковые, заботливые.

спокойный, ласковый ребенок. Цвет имени – серебристый, салатовый, зеленый, оранжевый.

Лиза – почитающая Бога (евр.) – 18 сентября, трудолюбивый, усидчивый ребенок. Цвет золотисто-зеленый, серебристый, фиолетовый.

Надя – «Все будет хорошо» (рус.) – 30 сентября, терпеливая, ожидает чего-то хорошего, очень эмоциональный человек. Цвет белый, коричневый, стальной.)

- Ребята, а как вы думаете, для чего каждому человеку нужно имя и кто вообще его нам дает? (мы имеем право на имя, имя отличает нас от других, дают детям их родители.)

- Иногда детей называют в честь родственника или великого человека. Может быть и вас называли в честь кого-либо?

- Ребята, а вы знаете, что у вас кроме имени имеется еще отчество и фамилия. Как вы считаете, откуда они берутся? (отчество по имени папы, фамилия переходит от одного из родителей)

- А теперь давайте пофантазируем и представим, как выглядит наше имя и нарисуем его.

Конспект индивидуальной работы по дневникам здоровья.

Ребята, вы наверняка знаете, что у каждого государства есть свой герб. У нашего государства он выглядит так: *показать*. Раньше был свой герб у каждой семьи. Потому что каждая семья – это маленькое государство, а семьи раньше были большие. А еще раньше жили рыцари, которые были закованы в доспехи и им нужно было как-то отличать «своих» от «чужих». Самым удобным местом, на котором помещался отличительный знак, был щит. Так родился герб.

Рисовать свой герб на поле французского щитах предстоит мальчикам, а вот девочки должны поместить свой рисунок на щите в форме ромба, так как такие щиты присваивались женщинам.

На гербах изображалось то, чем занимается семья. Если, например, ваша семья издавна славится своим прекрасным садом, можно нарисовать яблоню с золотыми яблоками. Если всех увлекает компьютерная техника – нарисуй компьютер. Ну а если хочется отразить в гербе разные профессии – пожалуйста! Нужно только разделить герб на несколько частей. Можно рисовать символы различных профессий – музыкальные, строительные инструменты, якоря, компасы, архитектурные сооружения.

Каждое животное или растение, каждый предмет, изображённый на гербе, обязательно что-нибудь означают. К примеру:

- льва изображали, если хотели подчеркнуть силу, мужество, великодушие;
- Леопарда – храбрость, отвагу;
- Коня – храбрость льва, зрение орла, силу вола, быстроту оленя, ловкость лисицы;
- Собаку – преданность и повиновение;
- Кошку – независимость;
- Быка – плодородие земли;
- Оленя – символ воина, перед которым бежит неприятель;
- Орла – власть, великодушие;
- Ворона – долголетие;
- Петуха – воинственность;
- Дельфина – силу;
- Дуб – крепость и силу;
- Оливковое дерево – мир;
- Пальма – долговечность).

Кроме того, на гербах часто изображались солнце, луна, облака, радуга, реки, горы, холмы, ветви, венки, колосья, снопы, различные предметы военного и гражданского быта: шлемы, кольчуги, мечи, пушки, серпы, косы, молоты.

Но помните, что гербы принято раскрашивать только определенными цветами. К ним относятся: красная, голубая, зеленая, бордовая (темно - красная), черная, золотая и серебряная.

А теперь я предлагаю подумать и постараться нарисовать герб своей семьи.

У всех владельцев герба должен быть фамильный ДЕВИЗ. Написать его нужно на ленте, расположенной внизу герба Я предлагаю вам взять свои рисунки домой и вместе с родителями составить девиз.

Список мультфильмов, рекомендованных к показу по программе «Родник здоровья»

1. Про бегемота, который боялся прививок.
2. Рики – Тики – Тави.
3. Доктор Айболит и воробей.
4. Ох и Ах.
5. Академик Иванов ...
6. Кошкин дом.
7. Путаница.
8. Мойдодыр.
9. Федорино горе.
10. Волшебный школьный автобус.
11. Колобок.
12. Красная шапочка и серый волк.
13. Три поросенка.
14. Под грибом.

15. Яблоко.
16. Мешок яблок.
17. Барбос в гостях у Бобика.
18. Цикл мультфильмов про Дядю Степу.
19. Опасные искры.
20. Про фагоциты.
21. Микробус.
22. Бюро находок.
23. Королева Зубная щетка.
24. Некоторые серии «Лунтика».
25. Невероятные приключения в теле человека.

Диагностика уровня формирования неформальной мотивации ребенка на здоровый образ жизни.

Младший дошкольный возраст.

Младшая группа

1 показатель – Режим.

Задачи	Критерии
Формировать понимание детей о необходимости дневного сна для здоровья	Ребенок понимает необходимость дневного сна, не отказывается идти спать.

2 показатель – Гигиенические условия

Формировать у детей понятие об опасности для здоровья открытых окон в холодные времена года.	Ребенок понимает опасность открытых окон в холодные времена года, не входит в помещения, где проводится проветривание.
--	--

3 показатель – Питание

1. Учить детей правильно пользоваться столовыми приборами, салфетками. 2. Приучать детей к аккуратности. 3. Дать детям понятие о пользе чеснока и лука для здоровья.	1. Ребенок пользуется салфетками. Проявляет потребность при их отсутствии. 2. Ребенок за столом – не вертится, не смеется. 3. Употребляет в пищу лук и чеснок.
--	--

4 показатель – Закаливание

1. Формировать понятие о значении движений и утренней гимнастики для здоровья человека.	1. Любит физкультуру, гимнастику, подвижен.
---	---

5 показатель – Культурно – гигиенические навыки.

13. Обучать детей гигиеническим умениям и навыкам.	1. Ребенок умывается в правильной последовательности.
14. Воспитывать культурные	2. Сам или после напоминания моет руки с мылом перед едой, после туалета, прогулки, насухо вытирает полотенцем.
	3. Обращается за помощью к взрослым, если он испотел.
	4. Не отказывается чистить зубы.

навыки у дошкольников.	5. Ребенок знает и использует в общении вежливые слова.
------------------------	---

6 показатель – Безопасность.

1. Формировать у ребенка чувство осторожности, прививать ему знание основ безопасности.	1. Соблюдает осторожность при выполнении различных двигательных действий.
2. Научить ребенка избегать опасных моментов.	2. Не подходит к чужим животными, не подзывает их.
	3. Соблюдает осторожность при спуске и подъеме по лестнице (после напоминания идет по правой стороне, держится за перила, не прыгает по ступенькам).

Средняя группа

1 показатель – Режим.

Задачи	Критерии
Формировать понимание детей о зависимости здоровья от качественного отдыха, дневного сна	Ребенок понимает необходимость дневного сна, сам засыпает.

2 показатель – Гигиенические условия

Формировать у детей понятие об опасности для здоровья открытых окон в холодные времена года, а также о благотворном влиянии на здоровье проветривания	Ребенок понимает опасность открытых окон в холодные времена года, не входит в помещение, где проводится проветривание.
---	--

3 показатель - Питание

1. Учить детей правильно пользоваться столовыми приборами, салфетками.	1. Ребенок правильно пользуется столовыми приборами, салфетками, аккуратно обращаться с вилок. Проявляет потребность при их отсутствии.
2. Приучать детей к аккуратности.	2. Ребенок за столом - не «чавкает во время еды, не разговаривает с полным ртом и не смеется, кушает не торопясь.
3. Продолжать формировать у детей понятие о пользе чеснока и лука для здоровья.	3. Пользуется индивидуальным платком, расческой, полотенцем, окклюзией, пользуется зеркалом, аккуратно пользуется туалетом.
	4. Употребляет в пищу лук и чеснок, проявляет потребность при их отсутствии.

4 показатель - Закаливание

1. Дать детям первоначальное понятие о закаливании, для чего оно нужно и как нужно закаляться	1. Ребенок с положительными эмоциями моет руки до локтей и лицо прохладной водой, поласкает горло.
2. Продолжать формировать понятие о значении движений и утренней гимнастики для здоровья человека.	2. Любит физкультуру, гимнастику, подвижен.

5 показатель – Культурно – гигиенические навыки.

1. Продолжать обучать детей гигиеническим умениям и навыкам.	1. Ребенок умывается в правильной последовательности.
2. Продолжать воспитывать культурные навыки у дошкольников.	2. Сам не забывает мыть руки с мылом перед едой, после туалета, прогулки.
	3. Поласкает рот после каждого приема пищи.
	4. Самостоятельно переодевается или обращается за помощью к взрослым, если он вспотел.
	5. Не забывает чистить зубы.
	6. Ребенок знает и использует в общении вежливые слова.

6 показатель – Безопасность.

1. Формировать у ребенка чувство осторожности, прививать ему знание основ безопасности.	1. Правильно и осторожно пользуется острыми предметами (ножницы)
2. Научить ребенка избегать опасных моментов.	2. Соблюдает осторожность при выполнении различных двигательных действий.
	3. Соблюдает правила осторожности при игре с игрушками, с песком.
	4. Не подходит к чужим животными, не привлекает их внимание.
	5. Соблюдает осторожность при спуске и подъеме по лестнице (идет по правой стороне, держится за перила, не прыгает по ступенькам).
	6. Ребенок соблюдает правила дорожного движения при переходе через улицу.

Старший дошкольный возраст

Старшая группа

1 показатель – Режим.

Задачи	Критерии
Продолжать формировать у детей понимание о зависимости здоровья от качественного отдыха, дневного сна	Ребенок понимает необходимость дневного сна, сам засыпает.

2 показатель – Гигиенические условия

Формировать у детей понятие об опасности для здоровья сквозняков, открытых окон в холодные времена года, а также о благотворном влиянии на здоровье проветривания	1. Ребенок понимает опасность сквозняков, открытых окон в холодные времена года, не входит в помещение, где проводится проветривание.
	2. Знает, что при проветривании в помещении снижается количество микробов.

3 показатель - Питание

1. Продолжать учить детей правильно пользоваться столовыми приборами, салфетками.	1. Ребенок правильно пользуется столовыми приборами, салфетками, аккуратно и уверенно обращается с
---	--

2. Формировать понятие о взаимосвязи здоровья с тщательным пережевыванием пищи. 3. Продолжать приучать детей к аккуратности. 4. Продолжать формировать у детей понятие о пользе чеснока и лука для здоровья. 5. Учить различать полезные и вредные для здоровья продукты питания.	вилкой. Проявляет потребность при их отсутствии. 2. Ребенок за столом - тщательно пережевывает пищу, не «чавкает» во время еды, не разговаривает и не смеется, кушает не торопясь. 3. Пользуется индивидуальным платком, расческой, полотенцем, окклюзией, очками, пользуется зеркалом. 4. Употребляет в пищу лук и чеснок, проявляет потребность при их отсутствии. 5. Ребенок употребляет полезные продукты, аргументируя наличием в них витаминов, микроэлементов.
---	--

4 показатель – Закаливание

1. Продолжать формировать у детей понятие о пользе закаливания для здоровья, для чего оно нужно и как нужно закаляться 2. Продолжать формировать понятие о значении движений и утренней гимнастики для здоровья человека.	1. Ребенок с положительными эмоциями моет руки до локтей и лицо прохладной водой, поласкает горло. 2. Любит физкультуру, гимнастику, подвижен. 3. Понимает значение некоторых упражнений для здоровья.
---	---

5 показатель – Культурно – гигиенические навыки.

1. Продолжать обучать детей гигиеническим умениям и навыкам. 2. Продолжать воспитывать культурные навыки у дошкольников.	1. Ребенок умывается в правильной последовательности. 2. Не забывает мыть руки с мылом перед едой, после туалета, прогулки, насухо вытирает полотенцем. 3. Поласкает рот после каждого приема пищи. 4. Самостоятельно переодевается или обращается за помощью к взрослым, если он вспотел. 5. Не забывает чистить зубы. 6. Ребенок знает и использует в общении вежливые слова. 7. Здоровается со знакомыми взрослыми и детьми без напоминания.
--	--

6 показатель – Психическое здоровье

1. Создать в группе такую обстановку, в которой ребенок чувствовал бы себя защищенным в любой ситуации. 2. Познакомить детей с внутренним расположением помещений детского сада.	1. Ребенок не боится обратиться с любым вопросом к воспитателю, няне или любому педагогу. 2. Знает внутренне расположение помещений детского сада и может самостоятельно найти нужную ему комнату.
--	--

7 показатель – Безопасность.

1. Формировать у ребенка чувство осторожности, прививать ему знание основ безопасности.	1. Правильно и осторожно пользуется острыми предметами (нож, ножницы, игла и т.д.)
2. Научить ребенка избегать опасных моментов.	2. Соблюдает осторожность при выполнении различных двигательных действий.
3. Формировать понятие о передаче болезней от заболевшего человека здоровому.	3. Соблюдает правила осторожности при игре с игрушками, с песком.
4. Научить детей бережно относиться к живой и неживой природе.	4. Соблюдает осторожность при спуске и подъеме по лестнице.
5. Формировать представление о взаимосвязи природы и человека и влиянии окружающей среды на здоровье.	5. Ребенок соблюдает правила дорожного движения при переходе через улицу.
	6. Соблюдает правила поведения и осторожность в бассейне.
	7. Знает свой адрес.
	8. Не подходит к чужим животными, не привлекает их внимание.
	9. Не останавливается и не беседует с незнакомыми людьми.
	10. Не пользуется чужим стаканом, полотенцем, окклюзией и другими индивидуальными принадлежностями.
	11. Пьет только кипяченую воду. Знает о том, что кишечные заболевания, глистные инвазии передаются через не кипяченую воду и грязные руки.
	12. Ребенок знает об опасности общения с заболевшими сверстниками и взрослыми, избегает общения с ними.
	13. Ребенок самостоятельно или после напоминания при кашле и чихании закрывает рот платком, отворачивается.
	14. Ребенок старается бережно относиться к природе.

Подготовительная группа

1 показатель – Режим.

Задачи	Критерии
Продолжать формировать у детей понимание о зависимости здоровья от качественного отдыха, дневного сна	Ребенок понимает необходимость дневного сна, сам засыпает.

2 показатель – Гигиенические условия

Продолжать формировать у детей понятие об опасности для здоровья сквозняков, открытых окон в холодные времена года, а также о благотворном влиянии на здоровье	1. Ребенок понимает опасность сквозняков, открытых окон в холодные времена года, не входит в помещении, где проводится проветривание.
--	---

проветривания	2. Знает, что при проветривании в помещении снижается количество микробов.
---------------	--

3. показатель - Питание

1. Продолжать учить детей правильно пользоваться столовыми приборами, салфетками.	1. Ребенок правильно пользуется столовыми приборами, салфетками, аккуратно обращаться с вилок и ножом. Проявляет потребность при их отсутствии.
2. Формировать понятие о взаимосвязи здоровья с тщательным пережевыванием пищи.	2. Ребенок за столом - тщательно пережевывает пищу, не «чавкает во время еды, не разговаривает и не смеется, кушает не торопясь.
3. Продолжать приучать детей к аккуратности.	3. Пользуется индивидуальным платком, расческой, полотенцем, окклюзией, пользуется зеркалом.
4. Продолжать формировать у детей понятие о пользе чеснока и лука для здоровья.	4. Употребляет в пищу лук и чеснок, проявляет потребность при их отсутствии.
5. Продолжать учить различать полезные и вредные продукты, формировать установку на употребление полезных для здоровья продуктов.	5. Ребенок употребляет полезные продукты, аргументируя наличием в них витаминов, микроэлементов, 6. Знает, что некоторые продукты в большом количестве могут быть вредными, поэтому ограничивает их употребление.

4 показатель – Закаливание

1. Продолжать формировать у детей понятие о пользе закаливания для здоровья, для чего оно нужно и как нужно закаляться	1. Ребенок сам проявляет инициативу и с положительными эмоциями моет руки до локтей и лицо прохладной водой, поласкает горло.
2. Продолжать формировать понятие о значении движений и утренней гимнастики для здоровья человека.	2. Любит физкультуру, гимнастику, подвижен. 3. Понимает значение многих упражнений для здоровья.

5 показатель – Культурно – гигиенические навыки.

1. Продолжать обучать детей гигиеническим умениям и навыкам.	1. Ребенок умывается в правильной последовательности.
2. Продолжать воспитывать культурные навыки у дошкольников.	2. Не забывает мыть руки с мылом перед едой, после туалета, прогулки, насухо вытирает полотенцем. 3. Поласкает рот после каждого приема пищи. 4. Самостоятельно переодевается или обращается за помощью к взрослым, если он вспотел. 5. Не забывает чистить зубы. 6. Ребенок знает и использует в общении вежливые слова. 7. Здоровается со знакомыми взрослыми и детьми без напоминания, а также со всеми сотрудниками того учреждения, где они находятся.

6 показатель – Психическое здоровье

1. Создать в группе такую обстановку, в которой ребенок чувствовал бы себя защищенным в любой ситуации.	1. Ребенок не боится обратиться с любым вопросом к воспитателю, няне или любому педагогу.
2. Познакомить детей с внутренним расположением помещений детского сада.	2. Может обратиться за помощью к каждому сотруднику дошкольного учреждения.
	3. Знает внутренне расположение помещений детского сада и может самостоятельно найти нужную ему комнату.

7 показатель – Безопасность.

1. Формировать у ребенка чувство осторожности, прививать ему знание основ безопасности.	1. Правильно и осторожно пользуется острыми предметами (нож, ножницы, игла и т.д.)
2. Научить ребенка избегать опасных моментов.	2. Соблюдает осторожность при выполнении различных двигательных действий.
3. Формировать понятие о передаче болезней от заболевшего человека здоровому.	3. Соблюдает правила осторожности при игре с игрушками, с песком.
4. Познакомить детей о взаимосвязи собственного здоровья и заботы о здоровье близких.	4. Соблюдает осторожность при спуске и подъеме по лестнице (идет по правой стороне, держится за перила, не прыгает через ступеньки).
5. Способствовать развитию умения понимать свое самочувствие и при малейшем недомогании и дискомфорте не стесняться обращаться к воспитателю или медицинской сестре.	5. Самостоятельно спускается с и поднимается по лестнице, соблюдая все установленные правила.
6. Дать знания о профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта, глистных инвазий, формировать установку не есть во время прогулки, на улице, в транспорте, «на ходу»	6. Ребенок соблюдает правила дорожного движения при переходе через улицу.
7. Научить детей бережно относиться к живой и неживой природе.	7. Соблюдает правила поведения и осторожность в бассейне.
6. Формировать	8. Знает свой адрес.
	9. Знает к кому можно обратиться за помощью, если потерялся.
	10. Не подходит к чужим животными, не привлекает их внимание.
	11. Не останавливается и не отвечает на вопросы незнакомых людей.
	12. Не пользуется чужим стаканом, полотенцем, окклюзией, очками и другими индивидуальными принадлежностями.
	13. Ребенок знает об опасности общения с заболевшими сверстниками и взрослыми, избегает общения с ними.
	14. Ребенок при кашле и чихании закрывает рот платком, отворачивается.
	15. Понимает свое самочувствие и не стесняться обращаться к воспитателю или медицинской сестре за помощью при

представление о взаимосвязи природы и человека и влиянии окружающей среды на здоровье. 7. Формировать установку соблюдать правила чтения, письма, игры с целью сохранения зрения. 8. Научить детей простейшим приемам первой помощи при кровотечении носовом или в результате травмы, ожоге, солнечном ударе.	недомогании или дискомфорте. 16. Не ест во время прогулки, на улице, в транспорте, «на ходу». Кушает только за столом. 15. Пьет только кипяченую воду. Знает о том, что кишечные заболевания, глистные инвазии передаются через не кипяченую воду и грязные руки. 16. Ребенок умеет бережно относиться к природе. 17. При чтении, письме, занятии настольными играми просит взрослых обеспечить условия, необходимые для сохранения зрения. 18. Может оказать первую помощь сверстникам в экстремальных ситуациях.
--	--

Оценка:

зеленый

желтый

красный

Ребенок отвечает
правильно, обоснованно,
свободно рассуждает
на данную тему.

Ребенок отвечает правильно,
но не обоснованно, свободно
рассуждать на данную тему
не может.

Ребенок дает не правильный,
ответ или отказывается от
ответа.

Результаты обследования оформляются в виде таблицы:

Таблица отслеживания результатов развития ребенка по воспитанию культуры здоровья и соц. компетентности.

Группа № _____

Мл. дошкольный возраст _____

200 г.

№	ФИ реб.	1 раздел							2 раздел								3 раздел			4 р	Ито го
1.		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	1	
2.																					
3.																					
...																					
Итого:																					
Итого по разделам		1 раздел -							2 раздел -								3 разд. -			4 -	

Таблица отслеживания результатов развития ребенка по воспитанию культуры здоровья и соц. компетентности.

Группа № _____

Ст. дошкольный возраст _____

200 г.

№	Ф.И. реб.	1 раздел				2 раздел										3 разд		4 раздел					Итого
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	1	2	3	4	5	
1																							
2																							

3																							
...																							
Итого:																							
Итого по разделам		1 раздел -					2 раздел -									3 разд. -		4 раздел -					

Далее производится расчет результатов опроса. «Зеленый ответ» дает 2 балла, «желтый» - 1 балл, «Красный» - 0 б.

Младший дошкольный возраст. – максимальный балл - 38

100 – 75% - отличный уровень знаний

74 – 60% - хороший уровень знаний

59 – 20% - недостаточный уровень знаний

19 – 0% - знания отсутствуют.

Старший дошкольный возраст. – максимальный балл - 42

100 – 75% - отличный уровень знаний

74 – 60% - хороший уровень знаний

59 – 30% - недостаточный уровень знаний

29 – 0% - знания отсутствуют.

Методы контроля и диагностики в оздоровительной работе.

I. Показатели здоровья в детском коллективе.

1. Общая заболеваемость (уровень и структура)
2. Заболеваемость детей в случаях, в днях на ребенка.
3. Процент часто болеющих детей (ЧБД).
4. Процент детей с отклонениями в состоянии здоровья, с хроническими заболеваниями.
5. Процент детей, отнесенных по состоянию здоровья к медицинским группам для занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная).
6. Процент детей, функционально незрелых к обучению.
7. Процент детей с нарушениями состояния здоровья, вызванными адаптацией к дошкольному учреждению, школе.
8. Процент детей, нуждавшихся в оздоровительных мероприятиях.
9. Распределение детей по группам здоровья.

II. Показатели физического развития

A. Обязательные:

1. Антропометрические данные и масса тела, обхват грудной клетки (вдох, выдох, экскурсия, динамометрия).
2. Форма грудной клетки – деформация («куриная», «воронкообразная», «грудь сапожника» и др.)
3. Форма ног – нормальные, Х - образные, О – образные.
4. Стопа – нормальная, уплощенная, полная.
5. Осанка – нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз.

Б. Дополнительные:

1. Толщина жировой складки в 4 – х точках. Определение процента жировой массы.
2. Форма живота (нормальный, впалый, выпуклый, отвислый)
3. Оценка гармоничности развития по индексам или местным стандартам (или центильная таблица)
4. Оценка функционального состояния систем организма по тестам, пробам, индексам.

Цветодиагностика

1. Выбор цвета из круга цветовосприятия Гетте.

Красный – активное, восторженное состояние,
Оранжевый – радостное, теплое настроение,
Желтый – светлое, приятное настроение,
Зеленый – спокойное, ровное настроение,
Синий – грустное, печальное настроение,
Фиолетовый – тревожное, тоскливое настроение,
Черный – крайняя степень неудовлетворенности.

2. Цветовой тест М. Люшера

(Практикум по валеологии, 2000г., Спб)

Лучше всего проводить после занятия.

Цвета	Оранжевый	Желтый	Зеленый	Фиолетовый	Темно – синий,	Коричневый	Серый	Черный
Место цвета в выборе	1	3	7	4	6	5	2	8
Место цвета в аутогенной норме	1	2	3	4	5	6	7	8
Отклонения по цвету	0	1	4	0	1	1	5	0

Оценка:

СО – уровень нервно-психического благополучия.

$$СО = 0 + 1 + 4 + 0 + 1 + 1 + 5 + 0$$

Чем больше СО, тем выраженнее непродуктивная напряженность, зажатость, нестабильность, утомляемость, преобладание негативных и астенических переживаний.

N – для взрослых – СО = 14 – 20.

Показатель вегетативного коэффициента: $ВК = \frac{СО - кр - жел.}{СО - син. - зел.}$

По показателю ВК можно оценить энергетическую установку.

ВК меньше 1 – неготовность к активной деятельности, установка на самосохранение;

ВК = 1 – 1,5 – оптимальная готовность к деятельности;

ВК больше 1,5 – склонность к лихорадочным действиям или зажатости, перевозбуждение.

Метод оценки основных антропометрических показателей центильным методом.

Используется для оценки физического развития ребенка, удобен при массовых обследованиях для выделения групп с пограничными значениями и возможными патологическими отклонениями признаков. С помощью центильных таблиц легко определяется гармоничность развития испытуемого

«Светофор»

«Светофор» - это потенциал сердечно – сосудистой системы (коэффициент здоровья – КЗ или адаптационный потенциал по Баевскому - АП).

$$КЗ = 0,011 ЧСС + 0,014 СД + 0,008 ДД + 0,014 КВ + 0,009 m + 0,004 (m - 1, дев - 2) - 0,009 Р - 0,273$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений в покое,

СД – систолическое давление в покое,

ДД – диастолическое давление в покое,

КВ – календарный возраст,

m – масса тела в кг.

Р – рост в см.

Оценка результатов:

Результат	Цвет результата	Потенциал ССС	Результат	Оценка степени адаптации
1,89	Зеленый	Высокий	1	Оптимальная
1,9 – 2,2	Желтый	Средний	2	Удовлетворительная
2,3 – 3	Оранжевый	Ниже среднего	3	Неполная
			4	Кратковременная
3,1 и более	Красный	Низкий	5	недостаточная

Коэффициент выносливости (КВ)*

Выносливость – это способность преодолевать утомление в ходе выполнения физических упражнений. Выделяют общую, или аэробную, и специальную выносливость (скоростную, скоростно-силовую, силовую и координационную).

Общая выносливость - это синоним понятия «физическая работоспособность». Ее определение проводится с помощью следующей формулы.

$$КВ = Р \cdot 10 / ПД,$$

где Р – пульс в покое,

ПД – пульсовое давление (ПД=СД-ДД)

СД = систолическое давление

ДД – диастолическое давление

Оценка результатов:

Возраст	3	4	5	6
КВ	30	29	25	23

Проба Штанге*

Оборудование: Секундомер.

Методика:

Проба позволяет определить выносливость способом задержки дыхания на вдохе. Обследуемый после 5 – 7 мин. Отдыха делает полный вдох – выдох, затем снова вдох (80 – 90% от максимального) и задерживает дыхание. Отмечается время от момента задержки до ее прекращения (t_1). Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки ($t_ч$) и волевой компонент ($t_в$). Начало волевого компонента фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки). Затем испытуемый выполняет 20 приседаний за 30 сек., и снова задерживает дыхание на вдохе; определяется t_2 . Через минуту отдыха после приседаний измерение проводится вновь: определяется время t_3 .

Оценка:

Полученные результаты сравниваются со средними показателями:

Обследуемые	t_1 , сек.	t_2 , в % от t_1	t_3 , в % от t_1
Здоровые тренированные	45 – 60	Больше 50	Больше 100
Здоровые нетренированные	45	50	100
С заболеваниями С.С.С	25 - 35	Меньше 30	Меньше 70

Ориентировочные показатели пробы Штанге (сек)

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
5	24	22
6	30	26
7	36	30

Проба Генчи*

Оборудование: Секундомер.

Методика:

Проба позволяет определить время задержки дыхания на выдохе. Испытуемый после 5 – 7 мин. Отдыха делает глубокий вдох – выдох и задерживает дыхание на выдохе. Отмечается время задержки.

Оценка:

Ориентировочные показатели пробы Генчи (сек)

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
5	12	12
6	14	14

7	14	15
---	----	----

Жизненная емкость легких*

Оборудование:

Водяной или суховоздушный спирометр.

Методика:

Исследуемый в положении стоя совершает максимальный выдох в спирометр после максимального вдоха.

Оценка:

Оценка результатов исследования проводится путем сравнения с должной ЖЕЛ (ДЖЕЛ), которая рассчитывается по следующим формулам.

Мальчики, мужчины:

$$\text{ДЖЕЛ (л)} = (\text{ДТ} \times 0,052 - \text{В} \times 0,022) - \text{К},$$

где ДТ – длина тела (см), В – возраст (лет), К – коэффициент;

для мальчиков 8 – 12 лет К = 4,5;

для подростков 13 – 16 лет К = 4,2;

для мужчин К = 3,6

Девочки, женщины:

$$\text{ДЖЕЛ (л)} = (\text{ДТ} \times 0,041 - \text{В} \times 0,018) - \text{К},$$

Где для девочек и девушек 8 – 16 лет К = 3,7,

для женщин К = 2,68

Массовый тест*

Оборудование:

Секундомер, метроном, ступенька

Пол	Возраст, лет	Высота ступеньки, см.
Оба пола	до 9	30

Методика:

В положении сидя на стуле определяется ЧСС за 15 сек. Если ЧСС более 80 уд/мин. (и при повторном замере), то в этот день следует воздержаться от проведения пробы. Если ЧСС меньше 80 уд/мин – можно приступить к выполнению теста. Восхождения на ступеньку выполняются в темпе 20 восхождений в минуту (метроном – 80 уд/мин).

Тест выполняется в течение 3 мин. Завершив его, необходимо определить ЧСС в течении 30 сек. В начале второй (П2) и в начале третьей (П3) минуты, т.е. с 60 по 90 сек. И со 120 по 150 сек. после восхождений. Затем суммируют эти два значения, получив показатель МТ, т.е. МТ=П2 + П3.

Оценка:

МТ=100 и выше – неудовлетворительная работоспособность,

МТ=88 – 99 – слабая работоспособность,

МТ= 77 – 87 – удовлетворительная,
МТ= 66 – 76 – хорошая,
МТ= 55 – 65 – отличная,
МТ меньше 55 – превосходная работоспособность.

Проба с 20 приседаниями за 30 сек*

Проба предложена для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Оборудование:

Секундомер, метроном, тонометр, фонендоскоп.

Методика:

Измеряется ЧСС и АД в покое. Подсчет ЧСС проводится в положении сидя по 10 – секундным отрезкам (три замера до получения стабильных значений пульса). Затем испытуемый выполняет 20 приседаний за 30 сек. По окончании пробы в положении сидя на протяжении 3 – мин определяется ЧСС и АД: в первые 10 сек после нагрузки считают ЧСС, а затем в течении 40 сек. измеряют АД, начиная с 50-й сек. вновь измеряют ЧСС по 10 – секундным отрезкам и по возвращении пульса в норму; через 2 мин. после нагрузки еще раз измеряют АД.

Оценка:

Время восстановления пульса к исходному уровню:

менее 3-х минут – хороший результат,

от 3-х до 4-х минут – средний результат,

более 4-х минут – ниже среднего результат.

$$\text{Двойное произведение в покое } \frac{(\text{ЧСС} \times \text{АД сист})}{100}$$

Возраст	Выше среднего	Среднее	Ниже среднего
3	85	100	116
5	83	100	115
6	81	95	105
7	80	92	100

Степень закаленности

Оборудование:

Термометр ТПЭМ-1, секундомер

Методика:

Степень закаленности определяется путем измерения скорости восстановления температуры охлажденного открытого и закрытого участков тела. Сравниваются исходные данные, степень охлаждения, скорость восстановления температуры охлажденного участка тела. Измерения проводятся термометром. Во время исследования поддерживается постоянная температура помещения +23°C..

Испытуемый раздевается до пояса и в течение 10 минут сидит в спокойном состоянии для адаптации к температуре помещения. Затем устанавливается кожный датчик на исследуемый участок тела. По истечении 3 мин берутся исходные показатели. Данный участок тела охлаждается в течение 20 сек специальным цилиндром, имеющим температуру 0°C.. Для получения этой температуры в цилиндр закладывается снег с солью. Давление, которое оказывает цилиндр на тело постоянно при всех исследованиях. После охлаждения датчик накладывается на точку, где снимались исходные данные. Первое измерение выполняется с интервалом в 1 мин. До полного восстановления температуры охлажденного участка. Исследуемые участки тела: середина лба чуть выше переносицы (открытый участок тела) и середина грудины (закрытый участок тела).

Оценка (В.С. Богатырев, 1984)

Определение степени закаленности проводится путем анализа величины охлаждения, а также скорости восстановления температуры открытого и закрытого участков тела к исходному уровню. Так, нормой можно считать снижение температуры на 11-12°C после охлаждения.

Отлично – восстановление температуры открытого участка тела происходит за 5 и закрытого – за 8 мин.

Хорошо - восстановление температуры открытого участка тела происходит за 7 и закрытого – за 10 мин.

Удовлетворительно - восстановление температуры открытого участка тела происходит за 9 и закрытого – за 12 мин.

Менее выраженная степень охлаждения и быстрое восстановление показателей к исходному уровню объясняется более совершенным реагированием механизмов терморегуляции на внешние раздражители.

Индекс Гарвардского степ – теста*

Примечание: В связи с большой интенсивностью нагрузки Гарвардский степ – тест применяется только при обследовании здоровых людей.

Тест разработан в Гарвардской лаборатории для количественной оценки скорости восстановительных процессов после достаточно напряженной дозированной мышечной нагрузки.

Оборудование:

Секундомер, метроном, ступенька

Пол	Возраст, лет	Высота ступеньки, см.	Длительность, мин.
Оба пола	до 9	30	2

Методика:

Испытуемому задается нагрузка в виде восхождения на ступеньку с частотой 30 раз в мин. (метроном – 120 уд/мин; каждый подъем выполняется на 4 счета) в течении на более 5 мин. Если испытуемый утомится и не сможет поддерживать заданный темп, подъемы прекращаются и тогда фиксируется время. После выполнения восхождения регистрируется ЧСС в положении сидя за первые 30 сек. 2-й, 3-й и 4-й минут восстановления (соответственно, П1, П2 и П3). Оценка теста проводится по индексу Гарвардского степ – теста (ИГСТ), который вычисляется по формуле:

$$ИГСТ = \frac{t \times 100}{(П1 + П2 + П3) \times 2}$$

Где t – время восхождения (в сек), 100 – множитель для выражения индекса в целых числах.

Оценка:

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
5	195	150
6	200	175
7	250	210

-
- * Богатырев В.С., Циркин В.И. Методы диагностики и контроля в оздоровительной работе. – Киров, Изд-во ВГПУ, 1998 г.- 69с.

Примерная индивидуальная программа по оздоровлению и физическому развитию ребенка.

Ф.И.О. ребенка:												
Дата рождения:												
Дата обследования:												
Возраст	4 -5 лет				5 - 6 лет				6 – 7 лет			
Параметры оценки	Результат обследов.		Программа действий		Результат обследов		Программа действий		Результат обследов		Программа действий	
	Нач уч. г	Кон ец уч. г	результат ниже нормы	результат норма или выше нормы	Нач уч. г	Кон ец уч. г	результат ниже нормы	результат норма или выше нормы	Нач уч. г	Кон ец уч. г	результат ниже нормы	результат норма или выше нормы
Вес	16,6	17,8			18,5	20,2			22,2			
Рост	107	110			112	116			118			
Окр гр.кл												
Степень жироотл	0,6	0,6	среднее		0,7	1,0	среднее		1,0		среднее	
ЖЕЛ	1,0	1,1	-Упр. с задержкой дыхания в бассейне. -Дыхательная гимнастика. -Занятия хатха - йогой.		1,1	1,2		Физические упражнения для улучшения результата	1,3			Физические упражнения для улучшения результата
Проба Штанге	-	-			15	20	-Туристические походы по пересеченной местности на дальние раст. -Упр. с задержкой дыхания в бассейне. -Увеличение посильной нагрузки на занятиях физ- ры и плаванием.		26			Аэробные упражнения с целью поддержания результата и тренировки легких

Проба Генчи	-	-			9	10	- Упражнения в бассейне по типу: «Кто дольше просидит под водой» и др., которые предполагают задержку дыхания на выдохе - Контроль гемоглобина в анализе крови..		16			Анаэробные упражнения с целью тренировки и поддержания результата
Степень закален.	8\11	7\10	хорошая		7\10	6\9	хорошая		6\9		хорошая	
«Светофор»	1,89	1,5	Потенциал сердечно-сосудистой системы высокий		1,3	1,3	Потенциал сердечно-сосудистой системы высокий		1,25		Потенциал сердечно-сосудистой системы высокий	
Мотивация на ЗОЖ	Мотивация на здоровый образ жизни недостаточная		Индивидуальные занятия с ребенком по формированию у него потребности в ЗОЖ. Чтение дополнительной литературы по ЗОЖ, проведение оздоровительных и познавательных игр. Работа с родителями, индивидуальные беседы, подбор литературы.		Мотивация на ЗОЖ имеется. Знания по культуре здоровья недостаточные		Доработать на индивидуальных занятиях: - строение организма; - влияние эмоций на здоровье человека; - гигиена тела и полости рта.					
Коэфф. выносл.	29	27	Выносливость соответствует возрасту		27	26	Выносливость соответствует возрасту		23		Выносливость соответствует возрасту	
Хирург:			Здорова				Здорова					
сост. осанки												
сост. стопы												
Офтальмолог:	Спазм аккомодации		- Макулостимулятор красный №10 - Зрительный режим - Диета									

острота зрения	VOD-0,9 VOS-0,9								
Невролог		Здорова			Здорова				
Стоматолог	Здорова	2 раза в год проф.осмотры полости рта и зубов - Гигиенические процедуры в группах.		Здорова	2 раза в год проф.осмотры полости рта и зубов - Гигиенические процедуры в группах.				
Заключительный диагноз педиатра	Спазм аккомодации. Единственная правая почка, хр.пиелонефрит.	- Охранный режим; - Тифлогруппа; - Консультация окулиста		Спазм аккомодации. Единственная правая почка, хр.пиелонефрит.	- Охранный режим; - Тифлогруппа; - Консультация окулиста				
Оценка физической подготовленности:									
быстрота	3,6 9,8	2,9 8,9	-бег на скорость (10, 20, 30 м) - эстафеты - челночный бег	2,9 8,4	-Отрезки на короткие дистанции с макс. ускорением на 10, 20, 30 метров. -Челночный бег. -Ускорение со старта из различных исходных положений и с ходу. -Эстафеты, подвижные игры, соревнования.				
ловкость	180	200	- бег с изменением направления по сигналу - подвижные игры с увертыванием.	270	- Элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей на снегу). - Подвижные игры. - Челночный бег. - Координационные упражнения на суше и на воде.				

сила	7,5 см. п. 2 л.2, 5	1,05 см. п. 2,5 л.4	- различные виды прыжков с отягощением -метание - приседания	70 см п4,5 л4,5		- ОРУ с отягощениями. - Различные виды прыжков (в длину, высоту с места и с разбега). - В бассейне: проплывание отрезков с работой только рук или только ног.				
гибкость	1 см	2 см	- Хатха – йога - стретчинг - упражнения с различной амплитудой.	4,5 +15		ОРУ на гибкость, растяжку. - Статические позы «Хатха – йоги»				
вынослив ость	-	+	- походы на дальние расстояния - бег в сочетании с ходьбой. - повышать плотность занятий.	- +		- Полоса препятствий. - Туристические походы по пересеченной местности. - Туристические походы на дальние расстояния. - Бег на длинные расстояния с постепенным увеличением продолжительности по времени. - В бассейне: упражнения на задержку дыхания. - Ходьба на лыжах				
Группа здоровья			III подготовительная группа							

Информационный материал для проведения психогигиенических занятий в сенсорной комнате

Действие эфирных масел на организм человека.

Розовое масло – противовирусное, успокоительное, способствует умственной деятельности, снимает головную боль, нормализует работу сердца, восстанавливает голос, можно использовать при конъюнктивитах, парадантозе, зубной боли, стоматитах развивающегося действия.

Лаванда – успокоительное антисептическое средство, способствует быстрому заживлению ран, ожогов, предупреждает образование рубцов. При укусах насекомых снимается зуд, жжение краснота, отек, улучшает кровообращение, противовоспалительное.

Шалфей – противовоспалительное, смягчающее средство, обладает кровоостанавливающим действием, стимулирует душевные силы, помогает в состоянии отчаяния. Болеутоляющее и успокаивающее при желудочных колитах.

Лимон – тонизирующее и успокаивающее средство, освежающее и стимулирующее действие, понижает давление, способствует концентрации внимания.

Котовник лимонный (кошачья мята) – аромат лимона и мяты. Увеличивает амплитуду сердечных сокращений на 40%. Губительно действует на стрептококки, является отхаркивающим средством при бронхите. Желчегонное противоглистное средство. Используют для массажа при невралгии.

Кориандр – нормализует функции печени и кишечника. Дыхательное средство при пневмонии. Используют при дифтерийном бациллоносительстве, при кишечных колитах, в качестве ветрогонного средства.

Гвоздика – очищает полость рта, освежает дыхание, сильный антисептик. Живит пуповину. Используют для нормализации работы кишечника.

Укроп – успокаивающее средство, ранозаживляющее. Используют при метеоризме, при аллергическом зуде кожи.

Фенхель – улучшает пищеварение, тонизирует. Хорошее отхаркивающее, мягкое слабительное, глистогонное средство. Хорошее глазное лекарство.

Сосна – заболевание верхних дыхательных путей, отхаркивающее, антибактериальное, противоаллергическое, тонизирующее действие. Заболевание мочевых путей, холециститы общие инфекции желчевыводящих путей. Ранозаживляющее действие.

Лавр – отхаркивающее при бронхите нормализует функцию поджелудочной железы активизирует память способствует концентрации внимания, улучшает кровообращение, способствует пищеварению. Используют при аллергических сыпях.

Герань – выводит мозоли, снимает головную боль, тонизирует.

Базилик – дыхательное средство, используемое при лечении пневмонии. Проявляет высокую активность, не уступая по показаниям антибиотику

окситетрациклину. Используют для корректировки иммунной системы, обезболивающее.

Розмарин – улучшает пищеварение, обладает желчегонным средством, тонизирующее при болях в сердце, повышает давление. Используют против выпадения волос. Дает ясность мышления.

Анис – отхаркивающее, обезболивающее средство.

Эвкалипт – отхаркивающее средство. Используют при кашле, бронхите, насморке.

Мята – обезболивающее средство. Используют при простуде, гриппе, ангине. Улучшает пищеварение, останавливает процессы гниения и брожения в желудке. Улучшает секреторные функции печени. Убивает стафилококки на 3,5 часа. Повышает сопротивляемость организма. Смягчает состояние шока и напряжения, усиливает сердечную деятельность.

Иланг-иланг – нормализует коронарный кровоток, поддерживает сердечный ритм, усиливает энергетику.

Бергамот – антидепрессивное средство.

Полынь – используют при бессоннице, головной боли инфекционных заболеваний.

Действие музыки на организм человека.

Классическая музыка:

В.А.Моцарт – его музыка способна «отогреть» мозг. Она оказывает положительное влияние на процессы высшей мозговой деятельности. Ее используют для улучшения пищеварения, сна, при заболеваниях печени, почек. Обладает успокаивающим действием, улучшает пространственное представление. Струнные квартеты Моцарта уменьшают тягу к наркотикам. Музыка В.А. Моцарта по своей целительной силе превосходит все прочие музыкальные произведения.

П.И. Чайковский – лечит неврозы, успокаивает.

Лечение страха смерти:

- 1-Вытеснением – «Пиковая дама», 4-я картина 6 симфония, финал.
- 2- Отвлечением – романс «Горькими тихо летела душа небесами ...», «сны ребенка» из сюиты 2.
- 3- Примирением – романс «Смерть» .
- 4- Преодолением – шестая симфония, 1-я часть. Увертюра – фантазия «Ромео и Джульетта».

Лечение депрессии:

- 1- Вытеснением – романсы «Снова как прежде один», «Ночь»(«меркнет слабый свет»), «Отчего».
- 2-Отвлечением – романсы «Усни печальный друг; не долго нам гулять; как сон грядущий», «Колыбельная в бурю».
- 3-Примирением – симфония «Монфред», 1-я часть.
- 4-Преодолением – пятая симфония. Романсы «Слезы дрожат», «Не спрашивай», «Подвиг».

Лечение тоски:

- 1- Вытеснением - романсы «Хотел бы в единое слово», «На нивы желтые».
- 2- Отвлечением – романсы «Скажи, о чем в тени ветвей», «Растворил я окно», «Ноябрь» из цикла «Времена года», опера «Иоланта».
- 3- Примирением - симфоническая фантазия «Фатум», «Октябрь» из цикла «Времена года»
- 4- Преодолением – четвертая симфония.

Бетховен – его музыка стимулирует активность больного. «Лунная соната» отлично снимает раздражительность и служит для человека своеобразным не медикаментозным транквилизатором. Успокаивает и снимает напряженность – третья часть шестой симфонии.

Рушель Блаво – его «Музыка здоровья» избавляет мозг от негативной информации (стресса) для того, что бы он сам вырабатывал лекарственный вещества. Если негативную информацию стереть то повышается общий иммунитет, организм избавляет от первопричины болезни и сам начинает бороться с ее последствиями. После прослушивания музыки наблюдается энергетическое повышение биологически активных точек. Следствие этого – повышения энергетического уровня функциональных систем, стабилизация в регуляции системы и органов, выявление скрытых нарушений плюс клинический лечебно - оздоровительный эффект.

Разные музыкальные инструменты имеют разный терапевтический эффект:

Фортепьяно – снимает возбудимость, успокаивает нервную систему;

Кларнет - улучшает кровообращение, нормализует сердечно – сосудистую систему;

Скрипка – расслабляет;

Балалайка – благотворительно влияет на работу органов пищеварения.

Музыка может отрицательно влиять на организм человека.

Тяжелый рок – провоцирует в организме выделение стресс – гормонов, которые стирают часть запечатленной в мозгу информации, может быть потеря слуха, звуковые контузии и ожоги. Посетители рок концертов и дискотек получают глубокие психоэмоциональные травмы. Повышается тяга к наркотическим веществам и алкоголю.

Для снижения раздражительности - музыка Баха, каната №2 или «Лунная соната» Бетховена.

Для устранения чувства тревоги – музыка Шопена (Прелюдии и мазурки) или «Мелодия» Рубинштейна.

Для ликвидации озлобленности – «Итальянский концерт » Баха или симфонии Гайдна.

Для успокоения и снятия напряжения – музыка Бетховена (третья часть шестой симфонии), «колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта.

Для снятия стресса – романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, негромкое пение романсов, лирических песен Пахмутовой, Антонова.

Для избавления от депрессии – небольшие дозы джаза, музыки в стиле блюза, а увеличение дозы приводит к улучшению настроения, повышению работоспособности.

Для избавления от боли – религиозная музыка.

Для избавления от страхов, неустойчивого настроения все симфонии Моцарта, Чайковского, Бетховена.

Для избавления от болей неясного происхождения – пение фольклорных песен на открытом воздухе.

Для избавления от сердечных заболеваний – произведения Равеля, Дюка.

Для избавления заболеваний поджелудочной железы – струнные концерты Чайковского, романс Алябьева «Соловей», концерт для голоса с оркестром Глиера.

Действие цвета на организм человека.

Красный цвет - смягчает боль в спине, желудке, помогает бороться с простудой, сильными ожогами и растяжением мышц. Используют при лечении скарлатины, кори, ветрянки, различных кожных заболеваний. Вызывает головную боль и усталость, способствует пробуждению ото сна и повышению работоспособности.

Розовый цвет – расслабляет, помогает при меланхолии, при спазмах, астме, заболеваниях крови.

Желтый цвет – улучшает работу почек, защищает от пищевой аллергии. Уменьшает страх пациента перед врачебным осмотром, поднимает тонус. Используют против депрессии, имеет предохраняющее значение, предотвращает утомление глаз. При длительном контакте может быть сильная головная боль.

Оранжевый цвет – способствует потере веса, взбадривает, вызывает чувство тепла, веселое настроение, помогает при запорах, способствует умственным занятиям и пищеварению. Может вызывать желудочные боли во время принятия пищи.

Зеленый цвет - успокаивает, снижает, артериальное давление, дает отдых глазам, улучшает зрение. Используют для лечения душевных расстройств, истерии, нервного переутомления.

Светло зеленый цвет – помогает при инфекционных заболеваниях, снимает жар.

Синий цвет – способствует спокойствию, релаксации для больных сердечной недостаточностью, выравнивает дыхание (заболевание нервной системы и органов дыхания), замедляет пульс, снижает давление, улучшает работу конечностей, снимает спазмы мышц ног.

Голубой цвет – способствует быстрому засыпанию, увеличивает активность организма в целом, снимает боли в горле и ожоги от загара.

Фиолетовый цвет смягчает приступы головной боли, помогает при бессоннице, благотворительно действует на легкие и сердце, увеличивая их выносливость, способствует более быстрому заживлению травм и микроразрывов. Успокаивает буйно помешанных.

Коричневый цвет – важен для людей страдающих диабетом, способствует укреплению костей.

Серый цвет – помогает при снятии опухолей, растяжению мышц и связок, при расстройстве пищеварения.

Черный цвет – придает силы, делает восприимчивых людей более сильными помогает беременным при токсикозах.

Белый цвет - смягчает зуд, чесотку, мышечные спазмы. Быстро утомляет.

**Психологическое воздействие цвета зависит
и от его локализации.**

Цвет	Локализация		
	Вверху	Боковые поверхности	Внизу
Красный	Возбуждает, мобилизует.	Возбуждает	Воспринимается не естественно, может обжигать.
Розовый	Ощущение легкости, счастья.	Чувство нежности.	Часто ассоциируется с обонятельными ощущениями.
Оранжевый	Способствует концентрации внимания	Ощущение тепла, способствует релаксации.	Эффект «Принадлежности» и тепла; иногда воспринимается не естественно.
Зеленый	Воспринимается не естественно	Успокаивает	Успокаивает, «охлаждает», может оказывать снотворное действие.
Желтый	Вызывает приятные ощущения разрядки, отвлечения способствует релаксации.	Возбуждает. Может вызывать неприятные ощущения.	Эффект приподнятости, иногда парения.
Голубой	Ощущение легкости, способствует релаксации	«Охлаждает». Вызывает отчуждение.	«Охлаждает» более выражено, чем зеленый.
Синий	Вызывает тревожность, беспокойство.	«Отчуждение»	Тревога, холод, ощущение бездны.
Коричневый	Чувство тяжести, давление.	Угнетает, усиливает ипохондрическую настроенность.	Ощущение уверенности и твердости.

Подборка художественных произведений к программе «Родник здоровья»

Здоровяк

Что – то сосало под ложечкой...
Ныла коленная чашечка...
Меня называли Сережечкой,
А иногда «бедняжечка»...
Теперь я зовусь Сережкой!
Мне жить на свете не тяжело!
Ничего не сосет под ложечкой!
Не ноет коленная чашечка!
Скисла в аптечке микстура.
Да здравствует физкультура!

С. Махотин

Прививка

- На прививку! Первый класс!
- Вы слышали? Это нас!... -
Я прививки не боюсь:
Если надо – уколюсь!
Ну, подумаешь, укол!
Укололи и – пошел ...
Это только трус боится
На укол идти к врачу.
Лично я при виде шприца
Улыбаюсь и шучу.
Я вхожу один из первых
В медицинский кабинет.
У меня стальные нервы
Или вовсе нервов нет!
Если только кто бы знал бы,
Что билеты на футбол
Я охотно променял бы
На добавочный укол!..
- На прививку! Первый класс!
- Вы слышали? Это нас!... -

Почему я встал у стенки?
У меня ...дрожат коленки...

С. Михалков.

Тридцать шесть и пять

У меня опять:
Тридцать шесть и пять!
Озабоченно и хмуро
Я на градусник смотрю:
Где моя температура?
Почему я не горю?
Почему я не больной?
Я здоровый! Что со мной?
У меня опять:
Тридцать шесть и пять!
Живот потрогал – не болит!
Чихаю – не чихается!
И кашля нет! И общий вид
Такой, как полагается!
И завтра ровно к девяти
Придется в школу мне идти
И до обеда там сидеть –
Читать, писать и даже петь!
И у доски стоять, молчать,
Не зная, что же отвечать...
У меня опять: 36 и 5!
Я быстро градусник беру
И меж ладоней долго тру,
Я на него дышу, дышу
И про себя прошу, прошу:
«Родная, миленькая ртуть!
Ну, поднимись еще чуть – чуть!

Не, поднимись хоть не совсем –
Остановись на «тридцать семь»!»
Прекрасно! Тридцать семь и два!
Уже кружится голова!
Пылают щеки (от стыда!)...

- Ты нездоров, мой мальчик?
- Да...

Я опять лежу в постели –
Не велели мне вставать.
А у меня на самом деле –
Тридцать шесть и пять!

С.Михалков

Мне грустно.

Мне грустно – я лежу больной.

Вот новый катер заводной.
А в деревне – лошади.
Папа мне купил тягач,
Кран игрушечный и мяч.
А в деревне – лошади.
Мне грустно – я лежу больной.
Вот вертолетик жестяной.
А в деревне – лошади.
А я в деревне летом был,
Я лошадь серую кормил,
Она сухарь жевала
И головой кивала.

И.Токмакова

Сумка тёти доктора

Заболела Эржи, закашлял Габорка, простудился Миша, и с каждым днем все меньше детей стало приходить в детский сад. А тех, кто приходил, теперь внимательно осматривала тетя доктор. И играла с ними в тетю доктора – только не понарошку, а взаправду.

И не в кукольном уголке, где тётю доктора изображала Эстер, а у маленького столика, на который тётя доктор клала свою сумку.

Она выстукивала у всех согнутым пальцем грудку, потом слушала трубочкой и у каждого смотрела горло. Были такие, у которых горло ей удавалось посмотреть только с помощью ложечки. А некоторые умели показывать горло и без ложечки.

Шире всех рот разевал Жолт. Тётя доктор его похвалила и сказала, что ему могут позавидовать даже моржи в зоопарке.

Жолт очень гордился этим и не хотел отходить от тёти доктора.

Когда доктор заглянула в ухо Анче, Жолт спросил:

- А в мое ухо почему ты не смотришь?
- А у тебя болит ушко? – спросила его тетя доктор.
- Ещё нет, - отвечал Жолт.
- Вот потому я и не смотрю. А у Анчи ушко уже болело, и я хочу посмотреть, не собирается ли оно заболеть снова.
- И тогда ты его проколешь? – спросил Жолт.
- Тогда я его полечу, - ответила тётя доктор.

Жолт заглянул в сумку тёти доктора.

- У тебя нет ножа? – спросил он
- Нет, ответила тётя доктор. – Только ножницы.

И показала ножницы. Станные были такие ножницы – с длинными ручками, где им полагалось быть острыми, были загнуты.

- Этими ножницами ты режешь уши? – спросил Жолт.
- Нет, не уши, а бинт, которым я завязываю ребятам руку или ногу, когда они чемнибудь порежутся. Так удобнее перевязывать. И также удобно снимать бинт, когда он уже не нужен.

Ножницы тёти доктора осмотрели еще и Даня, и Эстер. Тем временем тётя доктор достала из своей сумки длинную, тонкую иглку, стеклянный цилиндр, на конце которого была резиновая пробка, и маленькую бутылочку.

- А что у тебя здесь? – спросила Эстер. – Вода?
- Нет, не вода, а лекарство, - сказала тётя доктор.
- А иголкой ты что делаешь? – спросил Жолт, хотя он и так уже знал.
- Подойдите поближе, я вам покажу, - сказала тётя доктор. – вот смотрите: я вставляю иглу в этот стеклянный цилиндр – он называется «шприц», потом наберу из бутылочки в него лекарства, потому что внутри иголки дырочка, и лекарство проходит через иглу в цилиндр. А потом оттуда, через иглку, - к вам в руку.
- Одним словом, ты будешь нас колоть? - спросил Жолт.
- Буду, - кивнула тётя доктор.
- Ой, я же говорила! – прошептала Аги очень тихо.
- Ну, а тетя Юсо мне поможет, - продолжала доктор. – Будет протирать спиртом то место на руке, куда я сделаю вам укол. Нужно, чтобы кожа была совершенно чистая. Ну, так кто же у нас самый смелый?

Ребята стояли и молчали, никто даже не пошевелился.

Тетя Юсо закатала рукава их рубашонок и потерла кожу мокрой ваткой.

- Больно будет? – спросил Даня.
- Чуть – чуть, - сказала тётя доктор. – Будто комарик укусит.

Жолт подошел к тете доктору, зажмурил глаза и протянул руку.

Тетя доктор слегка уколола его иглкой, но Жолт даже не пикнул. Хотя ему было больно и потом еще чуть-чуть щипало.

- Ой! – охнула Аги и сжалась в комочек, потому что она еще не зажмурила глаза.

Затем по очереди к доктору подошли Даня, Балаж, Анча, Тамаш, Эстер. И никто не заплакал, потому что каждый про себя решил: он-то уж плакать не будет! Агнешка осталась последней.

- Ты не подождешь, пока я не перестану бояться? – спросила она тетю доктора.
- Я бы с удовольствием тебя подождала, - засмеялась тетя доктор. – Только я не знаю, когда это будет. А мне нужно еще навестить многих ребят и сделать им уколы.
- Ты как дедушка Мороз! – сказал Балаж, и тут даже Агни рассмеялась.
- Ну ладно, если уж ты торопишься, тогда, что с тобой делать, коли, - сказала Агнешка и сама подошла к тете доктору. Она только один раз ойкнула. Да и то больше так, для порядка.

А тетя доктор убрала в сумку лекарство и шприц с иглкой.

- Ну что ж, ребятки, все вы очень хорошо себя вели, - похвалила она детей. – А то ведь некоторые, даже в старшей группе, плачут. Боятся, глупенькие, укола.
- Это называется «укол»? – спросил Даня.
- Да, - сказала тетя доктор. – И делают аго вам для того, чтобы вы не заболели.

- И мы не заболеем? – спросила Эстер.
- Надеюсь, нет.
- А другого лекарства ты нам не дашь? – спросила Эстер.
- Нет. Но вы побольше гуляйте и никому не разрешайте себя целовать. Потому что сейчас в городе очень много больных гриппом.
- И ты тоже не разрешаешь себя целовать? – спросила Агни, немножко разочарованная, потому что тетя доктор уже закрыла свою сумку. – А я хотела тебя поцеловать!
- Отложим поцелуи до весны! – рассмеялась тетя доктор.

Как только тетя доктор ушла, дети сразу же принялись играть в тетю доктора. Они сделали уколы всем куклам, медвежатам и зайчикам. Те, конечно, боялись, и напрасно ребята объяснила, что уколов не нужно бояться, потому что это совсем не больно.

- Как это называется? – подбегали они один за другим с карандашами и палочками к тете Юсо.
- И тетя Юсо терпеливо объясняла им по многу раз:
- Шприц называется.
- А тех людей, которые не должны нас целовать, как называют?
- Гриппозными больными. А болезнь называется грипп.
- Я обо всем расскажу своей маме, - пообещали Эстер. – Грипп, уколы, шприц! Только я опять не знаю, как называются те, кого нельзя целовать.
- Ничего, пойдем гулять и по дороге выучим, - пообещала тетя Юсо. – Дети, идемте одеваться. Тетя доктор сказала, что вам теперь нужно много-много гулять.

Наконец они отправились. В самом хвосте вереницы шли тетя Юсо с Жолтом.

Знаешь что? – решил открыть тете воспитательнице свою великую тайну Жолт. – Когда я вырасту большой, я тоже буду тетей доктором.

- Может быть, дядей доктором? – удавилась тетя Юсо.
- А у дядей тоже такие сумки, как у тети? – спросил Жолт.
- Точно такие, успокоила его тетя Юсо.
- Ну ладно, тогда я буду дядей доктором, согласился Жолт.

Эва Яниковская

Зачем носик малышам?

Есть прямые носики,
Есть носики – курносики...
Очень нужен всякий нос,
Раз уж он к лицу прирос.
Жарким летом на лужочке
Носик нюхает цветочки.
На полянке – землянику,
В грядке – спелую клубнику.
В огороде чует нос,
Где чеснок и лук подрос.
В доме может так случиться,
Носик тоже пригодится:
Он найдет в шкафу варенье,
Где конфеты и печенье,
Где в буфете шоколадки
Или сок в бутылке сладкий...
Апельсины кто принес?
Все пронюхает наш нос!
Даже помнит он, каков
Запах маминых духов.
Нос не должен быть простужен,
Нос здоровый всем нам нужен,
Чтобы сон, когда придет,
Тихо спать, закрывши рот.
Еще можно пожелать:
Пальцем в нос не залезать,
День на солнце не сидеть –
Носик может обгореть!
А зимой в большой мороз
Не высовывать свой нос!
Ну, теперь понятно вам,
Зачем носик малышам?

Ю.Прокопович.

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!

Чей нос лучше

Мухолов – тонконос сидел на ветке и смотрел по сторонам.

Только покажется муха или бабочка, он сейчас же на крылья, поймает её и проглотит. Потом опять сядет на ветку и ждёт, высматривает.

Увидел поблизости дубоноса и стал ему плакаться на своё горькое житьё.

- Мне, - говорит, - очень уж утомительно пропитание себе добывать. Целый день трудишься, трудишься, ни отдыха, ни покоя не знаешь. А всё впроголодь живешь. Сам подумай: сколько мошек надо поймать, чтобы сытым быть! А зерно клевать я не могу: нос у меня чересчур слаб.

- Да, твой нос никуда не годится, - сказал дубонос, - слабенький у тебя нос. То ли дело мой! Я им вишнёвую косточку, как скорлупку, раскусываю. Сидишь себе на месте, клюёшь ягоды да щёлкаешь. Крак! - и готово. Крак! - и готово. Вот бы тебе такой нос.

Услыхал его клёст-крестонос и говорит:

- У тебя, дубонос, совсем простой нос, как у воробья, только потолще. Вот посмотри, у меня какой замысловатый нос: крестом. Я им круглый год семечки из шишек вылуциваю. Вот так.

Клёст ловко поддел кривым носом чешуйку еловой шишки и достал семечко.

- Верно, - сказал мухолов, - твой нос хитрей устроен.

- Ничего вы не понимаете в носах! - прохрипел из болота бекас-долгонос. - Хороший нос должен быть прямой и длинный, чтоб им козявок из тины доставать удобно было. Поглядите на мой нос.

Посмотрели птицы вниз, а там из камыша горчит нос, длинный, как карандаш, и тонкий, как спичка.

- Ах, - сказал мухолов, - вот бы мне такой нос!

- Постой! - запищали в один голос два брата-кулика - шилонос и кроншнеп-серпонос. - Ты ещё наших носов не видел!

И увидал мухолов перед собой два замечательных носа: один смотрит вверх, другой - вниз, а оба тонкие, как шило.

- Мой нос для того вверх смотрит, - сказал шилонос, - чтоб им в воде всякую мелкую живность поддевать.

- А мой нос для того вниз смотрит, - сказал кроншнеп-серпонос, - чтоб им червяков из травы таскать.

- Ну, - сказал мухолов, - лучше ваших носов не придумаешь.

- Да ты, видно, настоящих носов и не видел, - крикнул из лужи широконос. - Смотри, какие настоящие носы бывают: во-о!

Все птицы так и прыснули со смеху прямо широконосу в нос:

- Ну и лопата!

- Зато им воду щелокчить-то как удобно! – досадливо сказал широконос и поскорей опять кувырнулся головой в лужу.

Набрал полный нос воды, вынырнул и давай щелокчить: воду сквозь края носа пропускать, как через частую гребеночку. Вода-то вышла, а козявки, какие в ней были, все во рту остались.

Обратите внимание на мой носик, - прошептал с дерева скромный серенький козодой-сетконос. - У меня он крохотный, однако замечательный: мошкара, комары, бабочки целыми толпами в глотку мою попадают, когда ночью над землёй летаю, разинув рот и сеткой растопырив усы.

- Это как же так? - удивился мухолов.

- А вот как, - сказал козодой-сетконос.

Да как разинет пасть - все птицы так и шарахнулись от него.

- Вот счастливец! - сказал мухолов. - Я по одной мошке хватаю, а он ловит их сразу стаями!

- Да, - согласились птицы, - с такой пастью не пропадёшь!

- Эй вы, мелюзга! - крикнул им пеликан-мешконос с озера. - Поймали мошку - и рады! А того нет, чтоб про запас себе что-нибудь отложить. Я вот рыбку поймаю - и в мешок себе отложу, опять поймаю - и опять отложу. Поднял толстый пеликан свой нос, а под носом у него мешок, набитый рыбой.

- Вот так нос! – воскликнул мухолов. – Целая кладовая! Удобней уж никак не выдумаешь.

- Ты, должно быть, моего носа еще не видал, - сказал дятел. – Вот полюбуйся!

- А что ж на него любоваться? – спросил мухолов. – Самый обыкновенный нос: прямой, не очень длинный, без сетки и без мешка. Таким носом обед себе доставать долго, а о запасах и не думай.

- Нам, лесным работникам, - сказал дятел-долбонос, - надо весь инструмент при себе иметь для плотничьих и столярных работ. Мы им не только корм себе добываем из-под коры, но еще и дерево долбим: дупла выдалбливаем, жилища устраиваем для себя и для других птиц. Нос у меня – долото!

- Чудеса! – сказал мухолов. – Сколько носов видел я нынче, а решить не могу, какой из них лучше. Вот что, братцы: становитесь вы все рядом. Я посмотрю на вас и выберу самый лучший нос.

Выстроились перед мухоловом – тонконосом дубонос, крстонос, долгонос, шилонос, серпонос, широконос, сетконос, мешконос и долбонос.

Да тут вдруг упал сверху серый ястреб-крючконос, схватил мухолова и унес себе на обед.

Остальные птицы с перепугу разлетелись в разные стороны.

Так и осталось неизвестно, чей нос лучше.

В. Бианки

Annemum

Мама мне говорит:
«Где же твой аппетит?»
Я плечами пожал:
«Может он убежал?»
Стал его я искать.
Заглянул под кровать,
И во двор, и в подвал,
В огород,

На сеновал...
Сбегал я на лужок,
На крутой бережок.
Может, спрятался в лен?
Или бродит в овсе
На большой полосе?
Может он где-то спит?
Где же ты, аппетит?
Я его не нашел,

Снова к маме пришел.
Съел я хлеб,
Съел салат,
Съел, что было, -
Подряд!
Стал я сыт, очень сыт!
Где ты был, аппетит?

Сергей Худяков.

Пришел сегодня в гости
Не доктор Айболит,
Пришел сегодня в гости
Хороший аппетит!
Большую...
Нет, Бо-о-оль-шу-у-у-ю
Взял тарелку
И ну стучать по дну:
«Скорее дайте каши!!!
Хоть ложечку одну!!!»

Про девочку,
которая плохо кушала...

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
- Съешь яичко, Юлечка!
- Не хочу, мамулечка!
- Съешь с колбаской бутерброд! -
Прикрывает Юля рот.
- Супик?
- Нет ...
- Котлетку?
- Нет ... -
Стынет Юлечкин обед.
- Что с тобою, Юлечка?
- Не хочу, мамулечка!
- Сделай, девочка, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
- Не могу, бабулечка! -
Мама с бабушкой в слезах -
Таает Юля на глазах!
Появился детский врач -
Глеб Сергеевич Пугач.
Смотрит строго и сердито:
- Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,

Безусловно, не больна!
А тебе скажу, девица:
Все едят -
И зверь и птица,
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жует овес.
Кость грызет дворовый Пес.
Воробьи зерно клюют
Там, где только достают.
Утром завтракает Слон -
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет жёлуди Кабан.
Ловит мышку ловкий Стриж
Сыр швейцарский любит Мышь... -
Попрощался с Юлей врач -
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
- Накорми меня, мамуля!

С.Маршак.

Перепутаница

Погляди-ка, у зайченка
Меду - полных два бочонка,
А морковки нету!
А у рыженькой у белки
Три морковки на тарелке,
А орешков нету!
А орешки - у бычка,
Два дубовых сундучка,
А травки-то нету!
А у пети-петушка
Травки целых три мешка!
А зернышек нету!
У мохнатых медвежат
В миске зернышки лежат,
А медку-то нету!
А у журы-журавля
Три тарелки киселя,
А лягушек нету!
А у Маши в кружке
Квакают лягушки.

Лягушонок скачет –
Что же это значит?
Это значит,
Что все тут перепутано.
А теперь попробуй сам
Все расставить по местам!

В. Данько.

Убежало молоко

Убежало молоко.
Убежало далеко!
Вниз по лестнице скатилось,
Вдоль по улице пустилось,
Через площадь потекло,
Постового обошло,
Под скамейкой проскочило,
Трех старушек подмочило,
Угостило двух котят,
Разгорелось – И назад!
Вдоль по улице летело,
Вверх по лестнице пыхтело
И в кастрюлю заползло,
Отдуваясь тяжело.
Тут хозяйка подроспела:
- Закипело? Закипело!

М. Бородинская.

Баллада о королевском бутерброде

Король,
Его величество,
Просил ее величество,
Чтобы ее величество
Спросила у молочницы:
Нельзя ль доставить масла
На завтрак королю.
Придворная молочница
Сказала: - Разумеется,
Схожу, скажу корове
Покуда я не сплю!
Придворная молочница
Пошла к своей корове
И говорит корове,
Лежащей на полу:
- Велели их величество
Известное количество

Отборнейшего масла
Доставить к их столу!
Ленивая корова
Ответила спросонья:
- Скажите их величествам,
Что нынче очень многие
Двуногие - безрогие
Предпочитают мармелад.
А также пастилу!
Придворная молочница
Сказала: - Вы подумайте! –
И тут же королеве
Представила доклад:
- Сто раз прошу прощения
За это предложение.
Но если вы намажете
На тонкий ломтик хлеба
Фруктовый мармелад, -
Король, его величество,
Наверно, будет рад!
Тотчас же королева
Пошла к его величеству
И, будто между прочим,
Сказала невпопад:
- Ах да, мой друг, по поводу
Обещанного масла...
Хотите ли попробовать
На завтрак мармелад?
Король ответил: - Глупости! Король
сказал: - О боже мой! –
Король вздохнул: - О Господи!-
И снова лег в кровать.
- Еще никто, - сказал он, -
Никто меня на свете
Не называл капризным...
Просил я только масла
На завтрак мне подать!
На это королева
Сказала: - Ну конечно! –
И тут же приказала
Молочницу позвать.
Придворная молочница
Сказала: - Ну конечно! –
И тут же побежала
В коровий хлев опять.
Придворная корова

Спросила: - В чем же дело?
Я ничего дурного
Сказать вам не хотела.
Возьмите простокваши
И молока для каши,
И сливочного масла
Могу вам тоже дать!
Придворная молочница
Сказала: - Благодарствуйте! –
И масла на подносе
Послала королю.
Король воскликнул: - Масло! –
Отличнейшее масло!
Прекраснейшее масло!
Я так его люблю!

Никто, никто, - сказал он,
И вылез из кровати.
- Никто, никто, - сказал он,
Спускаясь вниз в халате.
- Никто, никто, - сказал он,
Намылив руки мылом.
- Никто, никто, - сказал он
Съезжая по перилам,
- Никто не скажет, будто я
Тиран и сумасброд,
За то, что к чаю я люблю
Хороший бутерброд!

Алан Александр Милн
(перевод С.Маршака)

Носорог и добрая фея.

Много-много лет назад, когда все папы были еще маленькими мальчиками, жил на свете носорог, по имени Сэм.

Он был очень и очень толстый, но это его ничуть не огорчало. Он чувствовал себя совершенно счастливым и каждый вечер перед сном пел песенку:

Носо-носо-носо-роги
Все съедают по дороге
И не думают о том,
Что случится с животом.

Потом съедал сто шоколадных печений, запивал их стаканом молока и засыпал.

Но по ночам ему снился сон, каждый раз один и тот же. Ему снилось, что кто-то его щекочет. Сначала чуть – чуть, потом сильнее и, наконец, так, что не было мочи терпеть. Из-за этого Сэм беспокойно крутился во сне и каждую ночь падал с кровати.

А так как он был очень большой и толстый, то и падал с постели очень громко – бух!!! И все, кто жил по соседству, были недовольны и жаловались, что он слишком шумный и беспокойный носорог.

Бедняга Сэм не знал, что и придумать. И вот он пошел за советом к мудрой сове, жившей на старом дубе. Сову завали Джуди, она умела читать, писать и считать, а по пятницам чистила себе когти.

Сэм рассказал Джуди, что он каждую ночь падает с кровати и будит своих соседей и они на него жалуются, а что сделать, чтобы не крутиться во сне, он не знает: может быть Джуди научит его?

- Знаю, знаю, - сказала Джуди, - попроси добрую фею, она тебе поможет.

- Фею так фею, - согласился Сэм.

И он сказал про себя «фея», «фея» и еще раз «фея». Как только он в третий раз сказал «фея», в траве что – то зашуршало, и появилась фея, хорошенькая, как лютик. В правой руке у нее была серебряная палочка.

Пока Сэм рассказывал ей о своих неприятностях, она гладила его по носу. Сэм рассказал ей обо всем: как он ложится в постель, съедает сто шоколадных печений, запивает их молоком и засыпает и как ему снится, что кто-то его щекочет, и он крутится во сне, и падает с кровати, и соседи на него жалуются.

- Ах, какой глупый носорог, - сказала фея. – Ну, кто же ест шоколадное печенье в постели? А про крошки ты забыл? Конечно, щекотно! И ничего удивительного, что ты падаешь с постели.

- Но что же мне делать? – спросил Сэм. – Если я откажусь от плотного ужина, я похудею.

- Я помогу тебе, - сказала фея. – Зажмурь глаза и не подглядывай.

Сэм зажмурил глаза, а фея взмахнула серебряной палочкой над Джуди и превратила ее в канарейку.

- Что со мной сделали? – удивилась Джуди.

- Не сердись, - сказала фея, - зато теперь ты сможешь клевать шоколадные крошки.

- Ну тогда ладно, - согласилась Джуди, - канарейка так канарейка.

Она расправила желтые перышки и пропела:

Комары и мошки,
Комары и мошки,
Слон любит печенье,
А канарейка крошки.

Сэм открыл глаза.

- Ешь мои крошки, ешь на здоровье! – обрадовался он. – Ну да! Они-то мне и не давали спать. Спасибо тебе, добрая фея, большое-большое спасибо. Теперь мне не будет щекотно и я перестану крутиться во сне и падать с кровати. Ура!

- До свидания! – сказала добрая фея.

Она поцеловала Джуди и Сэма и, взмахнув палочкой, исчезла.

А Джуди и Сэм вернулись домой. С тех пор все пошло хорошо. Сэму больше ничего не снилось, и он больше не крутился во сне и не падал с кровати. Все соседи считали его теперь замечательным носорогом и говорили, что ему очень повезло: у него есть верный друг, который подбедает все крошки.

Иногда ранним утром Сэм спускается к реке, и пел такую песенку:

Комары и мошки,
Канарейка Джуди
Очень любит крошки.
И теперь я уже –
Ура! Ура! –
Не верчусь, не кручусь
А сплю до утра.

Да здравствует Джуди! Да здравствую я!

Дональд Биссет

Горшок каши

Жила – была девочка.

Пошла девочка в лес за ягодами и встретила там старушку.

- Здравствуй, девочка, - сказала ей старушка, - дай мне ягод, пожалуйста.

- На, бабушка, - говорит девочка.

Поела старушка ягод и сказала:

- Ты мне ягод дала, а я тебе тоже что – то подарю. Вот тебе горшочек. Стоит тебе только сказать:

Раз, два, три, Горшочек, вари! –

и он начинает варить вкусную, сладкую кашу. А скажешь ему:

Раз, два, три, Больше не вари! –

и он перестает варить.

- Спасибо, бабушка, - сказала девочка, взяла горшочек и пошла домой, к матери.

Обрадовалась мать этому горшочку. Да и как не радоваться? Без труда и хлопот на обед вкусная, сладкая каша готова.

Вот однажды ушла девочка куда-то из дому, а мать поставила горшочек перед собой и говорит:

Раз, два, три, Горшочек, вари!

Он и начал варить. Много каши наварил. Мать поела, сыта стала. А горшочек все варит и варит кашу. Как его остановишь?

Нужно было сказать:

Раз, два, три, Больше не вари! –

Да мать забыла эти слова, а девочки дома не было.

Горшочек варит и варит. Уж вся комната полна каши, уж и в прихожей каша, и на крыльце каша, и на улице каша, а он все варит и варит. Испугалась мать, побежала за девочкой, да не перебраться ей через дорогу – горячая каша рекой течет.

Хорошо, что девочка недалеко от дома была. Увидела она, что на улице делается, и бегом побежала домой. Кое-как взобралась на крылечко, открыла дверь и крикнула:

Раз, два, три, Больше не вари! –

И перестал горшочек варить кашу.

А наварил он ее столько, что тот, кому приходилось из деревни в город ехать, должен был себе в каше дорогу проедать.

Только никто на это не жаловался. Очень уж была каша вкусная и сладкая.

Братья Гримм.

Мама пришла

Я маме шубу расстегнуть помог.
Она пришла усталая с работы.
Сказала ёжась:
- Я промерзла что-то.
На улице так холодно, сынок.
И я на кухню тороплю её:
- Ты руки положи на батарею.
А щеки я ладошками согрею. –
Шепнула мама:
- Солнышко моё.

Г. Глушнёв.

Как я рядышком стояла

Мама целый день стирала,
А я рядышком стояла.
Я стояла около,
Не стирала – охала,
Да глазами хлопала,
Да ногами топала...
Лучше было не стоять,
Взять и тоже постирать!
Выстирать пелёночки
Для сестры Аленочки!
Выстирать штанишки
Для братишки Мишки!

Л. Дьяконов

У меня сестренек семь

У меня сестренек – семь!
Помогать я буду всем!
С Пашей сеять, с Дашей жать,
С Женей куклу снаряжать,
С Нюрой стряпать,
С Шурой шить,
С Верой сено ворошить,
Песни петь с Марусенькой,
Самою малюсенькой!..

Л. Дьяконов

Волшебник

Ты мне скажешь:
«Волшебников нет!»

- Почему же, - спрошу я в ответ, -
Через каждые четверть часа
Происходят везде чудеса?
Ты чулок разорвешь – да ведь как! –
Можно в дырку просунуть кулак!
Станешь утром чулок надевать –
Что за чудо? Он целый опять!
Нагуляешь в саду аппетит:
«Эх, поесть бы», а стол уж накрыт –
Тут котлеты, кисель и баранка ...
Может, скатерть у вас – самобранка?
Ты мечтаешь иметь самосвал,
В Новый год загляни-ка под ёлку:
Ведь не сам самосвал прискакал?
Без волшебника не было б толку!
Волшебники всюду, где дети,
Все могут волшебники эти:
Умеют испечь пирожки,
Умеют лечить синяки.
Упала девчушка – малышка,
Вскочила лиловая шишка,
Но шепчет волшебник: - Не плачь! –
Ведь он замечательный врач.
Не лечит волшебник могучий
Ни йодом, ни мазью пахучей,
Он только подует, погладит, потрет,
Потом поцелует – и все заживет!
Любовно хранит он ребячий покой.
Он добрый – предобрый...
Да кто ж он такой?

Е. Серова

Три мамы

Танюша по вечер с гулянья пришла
И куклу спросила: - Как, дочка,
дела?
Опять ты залезла под стол,
непоседа?
Опять просидела весь день без
обеда?
С этими дочками - просто беда,
Скоро ты будешь, как спичка, худа!
Иди-ка обедать, вертушка,
Сегодня к обеду ватрушка.

Танюшина мама с работы пришла
 И Таню спросила: - Как, дочка,
 дела?
 Опять заигралась, наверно, в саду,
 Опять ухитрилась забыть про еду?
 «Обедать!» - кричала бабуся сто раз,
 А ты отвечала: «Сейчас» да
 «Сейчас!»
 С этими дочками - просто беда,
 Скоро ты будешь, как спичка, худа!
 Иди-ка обедать, вертушка,
 Сегодня к обеду ватрушка.
 Тут бабушка, мамина мама, пришла
 И маму спросила: Как, дочка, дела?
 Наверно, в больнице за целые сутки
 Опять для еды не нашла ни минутки,
 А вечером сунула в рот
 Сухой бутерброд?
 Нельзя же сидеть
 Целый день без обеда.
 Уж доктором стала, а все –
 непоседа!
 С этими дочками - просто беда,
 Скоро ты будешь, как спичка, худа!
 Иди-ка обедать, вертушка,
 Сегодня к обеду ватрушка.
 Три мамы в столовой сидят,
 Три мамы на дочек глядят.
 Что с дочками сделать упрямыми?
 Ох, как не просто быть мамами!

Е. Серова

Стирка

Не мешайте нам сейчас, -
 Стирка срочная у нас,
 Я и мама, мы вдвоем,
 Управляемся с бельем.
 Наше правило такое:
 Не давать белью покоя!
 Так и этак повернем,
 И намылим, и потрем.
 Я стираю кукле платья.
 До чего люблю стирать я!
 Пена шапкой поднялась,

Вся до капли смыта грязь!
 Вот халат закручен ловко –
 Стал как толстая веревка!
 Из халата в три ручья
 Потекла вода, журча.
 А потом она устала –
 Даже капать перестала,
 Это значит, что халат
 Окончательно отжат.
 Я развесила бельё
 Куклино и мишкино,
 Мама вешает моё
 И еще братишкино.
 Сохнут трусики и майки ...
 Отдыхают две хозяйки.

Е. Серова

Как я оставался за маму

Ушла мама из дома по делу,
 И мне приглядеть
 За братишкой велела.
 Поймал я братишку
 И нянчиться стал:
 Веселую книжку ему прочитал.
 Смешно, как козёл
 Очутился в колодце ...
 - Ну, смейся, Андрюшка! –
 А он не смеётся, он мне говорит:
 - Ты читаешь не так!
 - Да я с выражением читаю, чудак!
 Он слушать не стал
 И поплакал немножко,
 И сразу в углу замяукала кошка.
 Так тонко, так жалко мяучит она ...
 Да что это с кошкой?
 Наверно, больна!
 Я стал было кошку
 Лечить порошками,
 Но кошка умчалась
 Большими прыжками!
 Я бегал за кошкой,
 Замучился, взмок ...
 И вдруг я услышал,
 Как щелкнул замок.
 Ура! Это – мама, навстречу скорей!

Андрюшка и кошка уже у дверей.
И вот уж мы с мамой сидим у стола,
И мама ту самую книжку прочла –
Прочла, как козел
Очутился в колодце...
Андрюшка сияет,
Андрюшка смеётся!
И вдруг я припомнил,
Что кошка больна.
Но мама сказала: - Она голодна!
Мы кошкину плошку
Наполнили рыбой,
И кошка мурлыкала:
- Мяу! Спасибо!
Подчистила плошку
До самого дна...
Действительно, кошка
Была голодна!
Потом мы втроем
Прибрали игрушки,
И не было скучно
Ни мне, ни Андрюшке.
Смотрите, как славно:
Ни пыли, ни хлама;
А самое главное, рядышком – мама!

Е. Серова

Игральный автомат

Любой из нас, конечно, рад
Монетку бросить в автомат,
На кнопку красную нажать
И вражьи цели поражать.
Но через три минуты свет
Внутри погаснет.
Кончен бой.
И если больше денег нет,
Не будут здесь играть с тобой.
Другое дело – Вовка!
С ним играем мы
Когда хотим.
И он мне брат, и он мне рад –
Не то что жадный автомат!

С. Махотин

Я учу братишку Мишу

Я учу братишку Мишу,
Я учу по букварю.
Все, что в школе я услышу,
Мише дома повторю!

Л. Дьяконов

Кто играет?

И солнце играет
(Лучами на речке),
и кошка играет
(Клубком на крылечке),
И Женя играет
(Есть кукла у Жени),
И мама играет
(В театре на сцене),
И папа играет
(На медной трубе),
И дедушка
(С внуком играет в избе)...
А бабушка внуку
Пеленки стирает.
Бабушка в стирку, наверно,
Играет?..

А. Шибаев

Мамин день

В детском саду суматоха и шум:
- Скоро начнется!
- Где мой костюм!
- Витя и Женя, Дайте флажки!
Шёпот, движение, споры, смешки,
Что же за праздник готовиться тут
Видно, почетные гости придут!
Может, придут генералы? Нет!
Может, придут адмиралы? Нет!
Может, герой,
Облетевший весь свет?
Нет, нет, нет!
Гадать понапрасну бросьте,
Смотрите, вот они – гости,
Почетные, важные самые:
- Здравствуйте, мамы!

Е. Серова

Папа во сне негромко вздыхает –
Он после смены ночной отдыхает.
Леночка знает – нужна тишина.
Тихо на цыпочках ходит она.
Он, проработавший целую ночь,
Спит и не видит, что выросла дочь.
Словом, в апреле, седьмого числа
Ровно на цыпочки дочь подросла.

С.Рыбаков.

Наступает мамин праздник
Наступает мамин праздник,
Наступает женский день.
Знаю – очень любит мама
Розы, маки и сирень.
Только в марте нет сирени,
Роз и маков не достать...
А ведь можно на листочке
Все цветы нарисовать!
Приколю картинку эту
Я над маминым столом,
Утром маму дорогую
Обниму и расцелую,
И поздравлю с Женским днём!

Т.Волгина.

Если ты ужасно гордый,
Если ты ужасно твердый,
Но нечаянно обидел
Маму среди бела дня.
Оставаясь очень гордым,
Независимым и твердым,
Все-таки шепни ей тихо:
- Мамочка, прости меня.

Р.Сеф.

Девятое марта
Я вскочил, убрал кровать,
Хоть и мог еще поспать.
На будильник не ворчу,
А на кухне хлопочу.
Чаю маме наливаю,
Праздник маме продлеваю.

О.Махотин.

Утреннее настроение

У папы настроение
Завтракомчитательное,
У мамы настроение
Напапуобижательное,
У брата настроение
Кричальнопогремучее,
А у меня,
А у меня
Покомнатампрыгучее.

Виктор Лунин.

Игрушки

Спать пора! Уснул бычок.
Лег в коробку на бочок.
Сонный мишка лег в кровать,
Только слон не хочет спать ...

А. Барто.

Спят луга, спят леса.
Пала свежая роса.
В небе звездочки горят.
В речке струйки говорят.
К нам в окно луна глядит,
Малым детям спать велит.

А.Блок.

Спим

Так привыкли мы к порядку:
Ровно девять!
Все в кроватку,
На бочек и молчок!

Г. Лагздынь

Сон

Солнце село за селом,
Спят синицы, сойки спят.
Спит в реке усатый сом,
Спят и лес, и степь, и сад.
Стадо спит, пастух и пёс.
Смолкли скрипы, песни, смех.

Сон в страну свою унес ВСЕХ.

В. Лунин

Встала – прямо не узнать!

До пояса умылась,
Убрала свою кровать
И даже косы расчесать
Сама не поленилась.

С. Баруздин

Если звонко за окном

Защечечут птицы,
Если так светло кругом,
Что тебе не спится,
Если радио у вас
Вдруг заговорило,
Это значит, что сейчас
Утро наступило.

Ю. Яковлев.

Утро начинается

Глядят часы со стенки.
Ползут по кругу стрелки,
И маятник качается.
Показывают стрелки,
Что утро начинается.
Стучи сильнее, маятник!
Вот так: тик-так! Тик- так!
Буди быстрее маленьких!
Вот так: тик-так! Тик- так!
Светланы! Тони! Сони!
Тик-так! Тик- так! Тик- так!
Довольно спать, засони!
Вот как!
Степаны, Мити, Вити!
Тик-так! Тик- так! Тик- так!
Уроков не проспите!
Вот как!

Л. Дьяконов

Утренние стихи

Как это приятно –
Проснуться
И встать,
Синее небо
В окне увидеть,

И снова узнать,
Что повсюду – весна,
Что солнце и утро
Прекраснее сна!

И. Мазнин.

Умываемся мы чисто,
Вытираемся мы быстро.
Мы опрятны, аккуратны –
Всем смотреть на нас приятно.

Никому и никогда не была
Вредна вода!

Дразнилка

Замарашка рук не мыл,
Месяц в баню не ходил.
Столько грязи, разных ссадин!
- В уши лук ему посадим,
Репу – на ладошки,
На щеках – картошку,
На носу морковь взойдет –
Будет целый огород!

И. Демьянов

Умывалка

Лапки? Мыли
Ушки? Мыли
Хвостик? Мыли.
Все помыли.
И теперь мы чистые,
Зайчики пушистые!

Г. Лагздынь

Я мою руки

Мыло бывает
Разным-преразным:
Синим, зеленым,
Оранжевым, красным ...
Но не пойму, отчего же
Всегда черной-пречерной
Бывает вода?

М. Яснов

Говорит гусь Коле:
- Пошел бы ты умылся, что ли.
Говорит Коле утка:
- Смотреть на тебя жутко.
Говорит Коле кошка:
- Дай, полижу тебя немножко.
Говорит ему свинья:
- До чего же ты похож на меня!

Кран, откройся!
Нос, умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!
Мойтесь уши,
Мойся шейка, шейка, мойся
Хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся!
Грязь, сдавайся!
Грязь, смывайся!

Э. Мошковская.

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.Барто.

Страшная история

Мальчик стричься не желает,
Мальчик с кресла уползает,
Кричит и заливается,
Ногами упирается.
Он в мужском и женском зале
Весь паркет слезами залил.
Парикмахерша устала
И мальчишку стричь не стала.
А волосы растут.
Год прошел,
Другой проходит ...
Мальчик стричься не приходит.
А волосы растут.
А волосы растут.
Отрастают,
Отрастают,
Их в косички заплетают ...

- Ну и сын, - сказала мать, -
Надо платье покупать.
Мальчик в платице гулял,
Мальчик девочкою стал.
И теперь он с мамой ходит
Завиваться в женский зал.

Э. Успенский.

Дядя Стёпа утром рано
Быстро вскакивал с дивана,
Окна настежь открывал,
Душ холодный принимал.
Чистить зубы дядя Степа
Некогда не забывал.

С. Михалков.

Дождь

Не хватает вечера, утра, дня.
Ждут дела серьезные
Друга и меня.
Надо и попрыгать нам,
И попеть,
Да нельзя и к завтраку
Не поспеть.
Нам нельзя и к ужину опоздать-
Не хватало нам еще голодать.
Если не побегаешь перед сном,
Но не успокоимся, не уснем.
Все у нас расписано по часам.
И умыться некогда –
Видишь сам.
Если мы не нравимся,
Ну так что ж –
Пусть для нас придумают
Мыльный дождь.
По нему побегаем без рубаш
И навек избавимся от нерях.

Г. Граубин

Никогда не мойте руки

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо.
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять.
Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова.

Г.Остер

...Весь промок Кулик в болоте:
- Заболел я гриппом, вроде...
- Вот, Кулик, тебе чеснок –
Очень многим он помог...

По В.Лукше.

Зелёная больница

Лесу низкий наш поклон
Все болезни лечит он.
В нем найдет спасенье каждый
И от зноя, и от жажды.
Из лесного родника,
Как нектар, вода сладка.
Чистый воздух и красоты
Девственной лесной природы
От усталости избавят,
Настроение поправят,
Отдохнуть дадут душой,
Вселят радость и покой.
Это сказочное царство,
Где кругом растут лекарства.
В каждой травке, в каждой ветке
И микстура, и таблетки.
Ну, а чем, как, что лечить,
Может Дятел научить
Все целебные растения
Знает он без исключения.
Умный Дятел будет рад
Научить всему ребят.
Нужно только не лениться,
Нужно только поучиться
Находить в лесу растения,
Что пригодны для лечения.
На ольхе у Дятла дом –
Дятел в нем ведет прием.
Развернув большой учебник

Под названием «Лечебник»,
Принимает он больных
Всех зверей и птиц лесных.
А из ближнего села
К доктору Коза пришла.
Были Кот и Утка,
Ведь болезнь – не шутка.
Вы послушайте, ребята,
Чем лечить болезни надо.

Сосна

Утка крикнула с порога:
- Простудилась я немного.
Я минуту каждую
Кашляю и кашляю ...-
Дятел книгу полистал,
Дятел книгу почитал,
Подчеркнул две строчки:
- Сосновые почки
Не лекарство – просто чудо,
Вмиг пройдет твоя простуда.

Медуница

Еле-еле, тяжело
Лось просунул рог в дупло.
- Наступил на кочку я,
А под ней жила змея.
Так ужалила гадюка ...
- Это, Лось, тебе наука –
Где бы ты ни шел в пути
Всюду под ноги гляди.
А сейчас давай лечиться:
Тут поможет медуница.

Плаун

Раз Коза пришла сюда,
Плачет бедная:
- Бе-е-да-а...
Так болит голова,
Что не лезет в рот трава.-
Дятел глянул в книгу косо:
«Чем и как болеют козы?»
Носом ткнул в страницу:
- Вот ...
Здесь в лесу плаун растет.
Пить его отвар изволь –
Как рукою снимет боль.

Девясил

Вывернул сосну медведь –

Надорвался, стал худеть.
- Дай мне зелья –
- Нету сил, -
Он у дятла попросил.
Заглянул в «Лечебник» Дятел:
- Помогу тебе, приятель.
Чтоб назад вернулась сила –
Пей настойку девясила.
Но имей в виду, Медведь, -
Не ломай деревья впрямь!

Ежевика

Неприятность у Бобра,
К Дятлу он пришел с утра:
- Строил я всю ночь плотину –
Видимо, схватил ангину.-
Успокоил врач Бобра:
- Ты, когда спадет жара,
Ежевике собери, ежевику отвари,
Чтоб над ней клубился пар, -
Вместо чая пей отвар.

Черемуха

У Совы печальный взгляд,
У Совы глаза болят.
Уселась на крышу:
- Ничего не вижу!-
Доктор Дятел дал совет:
- Рви черемуховый цвет.
Пей отвар –
Быть может,
Он тебе поможет.

Кипрей

На прием пришла Лисица.
Села, в зеркало глядится,
Недовольно морщится.
Дятел глянул на Лису:
- Что тебе не нравится?
- Вот веснушки на носу...
Как от них избавиться?
- Ты иди скорее
Да нарви кипрея.
Соком нос натрешь –
И веснушки все сведешь.

Крапива

Ревматизм согнул Куницу –
Не садится, не ложится.
- А попробуй-ка, Куница,

Ты крапивой полечиться.

Луна

Бедный Ёж попал под дождь,
Простудился бедный Ёж.

Умный Дятел не спеша
Трубкой выслушал Ежа.

- У тебя я слышу хрипы ...

Выпей-ка отвара липы.

Чабрец

В потемках Олень

Споткнулся о пень.

К утру у Оленя распухло колено.

К обеду он к Дятлу приковылял.

Тот свою книгу вновь полистал.

И сказал ему Дятел-мудрец:

- Ты завари и попей-ка чабрец.

Калина

Стало дурно Горностаю:

- Ой, спасите! Умираю!..-

Дятел дал совет умелый:

- Съешь-ка гроздь калины спелой...

Черника

- До чего вкусны лягушки

На болоте у опушки.-

Аист всех глотал подряд,

Так наелся – сам не рад.

Еле к Дятлу на прием

Дотащился он шажком:

- Я объелся, выручай ...

- Ты попей с черникой чай.

Одуванчик

Взгляд печальный у Енота

- Очень печень ноет что-то.

- Ты настойку из корней

Одуванчика попей!

Даже года не пройдет –

Будешь вновь здоров, Енот!

Полынь

Отощал бедняжка Кот,

Подвело Коту живот.

- Аппетита нет совсем:

Пятый день не пью, не ем ...

Дятел глянул на Кота,

Покосился в книгу:

- М-да...

Ты ленился, много спал –

Вот и аппетит пропал.

Запустил болезнь настолько,

Что утратил бодрый вид.

Пей полынную настойку,

И вернется аппетит.

Мак

На прием явился Дрозд –

Сел на ветку, свесил хвост.

- Дятел, можешь мне помочь?

Я не сплю вторую ночь. -

Врач достал лекарство:

- На-ка,

Вот тебе настойка мака.

На ночь выпей ложек пять, -

Как убитый будешь спать.

Подорожник

Под замлëю роя ход

Как-то лапу ранил Крот.

Дятла просит:

- Помоги!

Вдруг останусь без ноги. –

Дятел глянул на Крота,

Отмахнулся:

- Ерунда!

Лапу вылечить несложно –

Вот совет мой от души:

К свежей ране осторожно

Подорожник приложи.

Клюква

Тетерев являлся дважды:

- Умираю, брат, от жажды.

- Подожди, спасу сейчас –

Клюквенный отдавай квас!

Ромашка

- Что такое? Кто там воет?-

Выдру зубы беспокоят ...

Дятел произнёс:

- Бедняжка!..

Видно, тут нужна ромашка.

Полощи ромашкой рот,

И зубная боль пройдет.

Мята

Тут Бекас пришел как раз,

Жаловаться стал Бекас.

- Дятел, у меня изжога.

Мне нужна твоя подмога.

Трудно крыльями взмахнуть,
Дай мне, дятел, что –нибудь.-
- Дам тебе совет, как брату, -
Пей заваренную мяту.

Чеснок

Весь промок Кулик в болоте:
- Заболел я гриппом, вроде...
- Вот, Кулик, тебе чеснок –
Очень многим он помог...

Кончились часы приема,
Все больные снова дома.
Врач лесной, чем только мог,
Каждому из них помог.
Ведь недаром все растенья
Знает он без исключения.
И, конечно, будет рад
Научить всему ребят.
Нужно только не лениться,
Нужно только поучиться
Находить в лесу растенья,
Что пригодны для лечения, -
Те, что для больных полезны, -
И отступят все болезни.

По В. Лукше.

Уши

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

Э. Мошковская.

Кто бросает вещи
В беспорядке,
С тем они потом
Играют в прятки.

Б. Заходер

Ну все пропадает
У девочки Вали!
Сегодня у Вали
Перчатки пропали.
Их дедушка ищет
У Вали в кармане.
А бабушка ищет
На кухне, в чулане.
Их нет под плитой,
Где варится ужин,
Зато под плитой
Башмак обнаружен.
Быть может, упали
Они за буфет?
Там Валина кукла,
Перчаток там нет.
Сестра говорит:
- Загляну под кровать я!
Там Валина лента
И Валино платье.
Вдруг мама воскликнула:
- Вот они, Валенька! –
И вынула обе перчатки
Из валенка...

В. Лифшиц.

Какая одежда?

Летом, в жаркие часы –
Только майка и трусы.
А зимою нам нужны:
Свитер, теплые штаны,
Шарф, пальто, сандалии,
Шапка и так далее.
Шапка..., свитер...
Впрочем, я ...
Я запутался, друзья!
(сандалии – летняя обувь!)

А.Шибяев.

Фома

В одном переулке
Стояли дома.
В одном из домов
Жил упрямый Фома.

Ни дома, ни в школе,
 Нигде никому –
 Не верил
 Упрямый Фома
 Ничему.
 На улицах слякоть,
 И дождик,
 И град.
 - Наденьте галоши, -
 Ему говорят.
 - Неправда, -
 Не верит Фома, -
 Это ложь... -
 И прямо по лужам
 Идет без галош.
 Мороз.
 Надевают ребята коньки.
 Прохожие подняли воротники.
 Фоме говорят:
 - Наступила зима. –
 В трусах
 На прогулку выходит Фома.

Чучело

Охраняло чучело
 Сад от воронья,
 Застыдилось чучело
 Своего рваньё.
 Вырядилось чучело
 Будто на парад,
 В новенький с иголки,
 Праздничный наряд.
 Нацепило чучело
 Расписной ремень.
 Волосы подстрижены,
 Шапка набекрень.
 Только – только чучело
 Сбросило рваньё,
 В сад слетело тучёю
 Злое воронье.
 Грозно рты разинуло,
 Раскричалось зло,
 Съело вместе с чучелом
 Что в саду росло.

Г. Граубин

Перчатки

(из английского фольклора)

Потеряли котятки
 На прогулке перчатки
 И в слезах прибежали домой:
 - Мама, мама, прости,
 Мы не можем найти,
 Мы не можем найти перчатки!
 - Потеряли перчатки?
 Вот дурные котятки!
 Я вам нынче не дам пирога.
 Мяу-мяу, не дам,
 Мяу-мяу, не дам,
 Я вам нынче не дам пирога!
 Побежали котятки,
 Отыскали перчатки
 И, смеясь, прибежали домой:
 - Мама, мама не злись,
 Потому что нашлись,
 Потому что нашлись перчатки!
 - Отыскали перчатки?
 Вот спасибо, котятки!
 Я за это вам дам пирога.
 Мур-мур-мур, пирога,
 Мур-мур-мур, пирога,
 Я за это вам дам пирога!

Перевод **С.Я.Маршака.**

Все разбросано кругом,
 А ты слоняешься от скуки.
 А на столе зачем-то брюки,
 На полу рубашка ...
 Мальчик, ты неряшка!
 Ну-ка, руки приложи,
 И по местам все разложи.

М. Авдеева

У Сани модный пиджачок,
 Но тут и там висит «значок»
 От сметаны, от котлеты,
 От пюре, от винегрета...
 И рубашка, и штаны –
 На них кругом «значки» одни!
 Каждый скажет, кто ни глянет,
 Что сегодня кушал Саня.

А. Вольский

Про Сережу - растеряху

Потихоньку, понемножку
Замела зима дорожку
И обсыпала снежком
Каждый двор и каждый дом.
Поглядел в окно Сережка:
До чего ж бела дорожка!
Взял у бабушки очки,
Ищет лыжи и коньки.
Ищет дольше, ищет ближе...
Где же лыжи? Не видать!..
Но ведь лыжи не могли же
Из квартиры убежать?..
Он нашел - в подвале! – лыжу,
За другой полез на крышу!
- Нет на крыше?.. Пустяки!..
Разыщу тогда коньки!..
Ищет в ванне и в диване,
В чемодане и в чулане!
Под плитой нашел конёк,
А второй найти не смог!
- Ах, как это неприятно!
Как обидно! Как досадно!
Ну – да ладно! Марш вперед! –
Взял и вышел из ворот.
Под его ногою правой
В снег конёк уходит ржавый,
А под левою ногой
Лыжа выгнута дугой.
Если он кататься станет,
Он ноги нога отстанет!
Если с места не сойдет,
Он замерзнет у ворот!
Ах Сережка-растеряха!
Ты ползешь как черепаха!
Не смей людей, Сергей
Уходи домой скорей!

Л. Дьяконов

Растеряха

Пропал щенок мой в воскресенье
Наперсток – в среду...Невезенье!
В четверг я не нашла альбома
А в пятницу - ключей от дома.

И маму пробирает дрожь:
- Чего ты завтра не найдешь?..
И впрямь, давно пропасть бы мог
Цветастый новенький платок –
Так просто выпасть из кармашка!
Ведь я такая растеряхка!
Я нос бы потеряла – точно!
Да он сидит на месте прочно.

Перевод **М. Яснова**

Медвежонок – невежа

...Родители беседуют –
мешает он беседе.
Перебивать не следует
Взрослого медведя!
Вот он примчался к дому
И первый влез в берлогу –
Медведю пожилому
Не уступил дорогу.
Вчера пропал куда-то,
Мамаша сбилась с ног!
Взъерошенный, лохматый
Пришел домой сынок
И заявляет маме:
«А я валялся в яме!»
Ужасно он воспитан,
Всю ночь ревет, не спит он!
Он мать изводит просто.
Тут разве хватит сил?
Пошел сыночек в гости –
Хозяйку укусил,
А медвежат соседки
Столкнул с высокой ветки.
Не знает он приличий –
Он дом разрушил птичий,
Дерется он в кустах,
В общественных местах!
Я знаю понаслышке,
И люди говорят,
Что такие мишки
Есть среди ребят.

А.Барто.

Одна рифма
Шел трамвай десятый номер
По бульварному кольцу.

В нем сидело и стояло
 Сто пятнадцать человек.
 Люди входят и выходят,
 Продвигаются вперед.
 Пионеру Николаю
 Ехать очень хорошо.
 Он сидит на лучшем месте –
 Возле самого окна.
 У него коньки под мышкой:
 Он собрался на каток.
 Вдруг на пятой остановке,
 Опираясь на клюку,
 Бабка дряхлая влезает
 В переполненный вагон.
 Люди входят и выходят,
 Продвигаются вперед.
 Николай сидит скучает,
 Бабка рядышком стоит.
 Вот вагон остановился
 Возле самого катка,
 И из этого вагона,
 Вылезает пионер.
 Не свободное местечко
 Захотелось бабке сесть,
 Оглянуться не успела –
 Место занято другим.
 Пионеру Валентину
 Ехать очень хорошо,
 Он сидит на лучшем месте,
 Возвращается с катка.
 Люди входят и выходят,
 Продвигаются вперед.
 Валентин сидит скучает,
 Бабка рядышком стоит.
 Этот случай про старушку
 Можно дальше продолжать,
 Но давайте скажем в рифму:
 - Старость нужно уважать!

С. Михалков.

Носом – шмыг

Мальчугану скоро шесть.
 У него карманы есть,
 А добра в карманах этих
 И не счесть!

Там – конфетные бумажки,
 Пряжки,
 Пробки,
 Деревяшки,
 Гвозди,
 Пугови,
 Катушки,
 Старый ключ от кладовушки –
 Всякой всячины полно,
 НО
 В двух карманах паренька
 Нету места для ... платка!
 Так и ходит озорник:
 Носом – шмыг,
 Носом – шмыг,
 То и дело носом – шмыг!

Л. Десяну.

Если есть хороший друг

Настроение упала,
 Дело валиться из рук...
 Но еще не все пропало,
 Если есть хороший друг.
 С делом справимся вдвоем,
 С облегчением вздохнем –
 Настроение поднимем
 И от пыли отряхнем!

А. Шалыгин

Кто кого

- Кто кого обидел первый?
- Он меня!
- Нет, он меня!
- Кто кого ударил первый?
- Он меня!
- Нет, он меня!
- Вы же раньше так дружили!
- Я дружил!
- И я дружил!
- Что же вы не поделили?
- Я забыл!
- И я забыл!

В. Орлов

Груша

Грушею сладкой

Нетрудно хвалиться -
Трудно с товарищем
Грушей делиться.
За спину прятать
Ее от него.
Только труднее,
Труднее всего,
Если он скажет:
«Не мучайся! Кушай...»,
Бросив тебя
С этой глупою грушей.

С. Махотин

Вежливое слово

Театр открывается!
К началу все готово!
Билеты предлагаются
За вежливое слово.
В три часа открылась касса,
Собралось народу масса,
Даже Ёжик пожилой
Притащился чуть живой...
Подходите,
Ёжик, Ёжик!
Вам билет в каком ряду?
- Мне поближе:
Плохо вижу.
Вот СПАСИБО!
Ну, пойду.
Говорит Овечка:
- Мне – одно местечко!
Вот моё БЛАГОДАРЮ –
Доброе словечко.
Утка: - Кряк! Первый ряд
Для меня и для ребят!
И достала Утка
ДОБРОЕ УТРО.
А Олень:
- УВАЖАЕМЫЙ кассир,
ДОБРЫЙ ДЕНЬ!
Я бы очень попросил
Мне, жене и дочке
Во втором рядочке
Дайте лучше места,
Вот моё ПОЖАЛУЙСТА!

И вдруг, отпихнув
Старух, стариков...
Ворвался Косолапый,
Отдавил хвосты и лапы,
Стукнул Зайца пожилого...
- Касса, выдай мне билет!
- Ваше вежливое слово?
- У меня такого нет
- Ах, у вас такого нет?
Не получите билет!
Ничего кассир не дал!
Косолапый зарыдал,
И ушел он со слезами,
И пошёл к лохматой маме.
Мама шлепнула слегка
Косолапного сынка
И достала из комода
Очень вежливое что-то
- На, сыночек, дорогой,
И всегда носи с собой!
Театр открывается!
К началу все готово!
Билеты предлагаются
За вежливое слово.
Вот уже второй звонок!
Медвежонок со всех ног
Подбегает к кассе...
- ДО СВИДАНИЯ!
ЗДРАСТЕ!
ДОБРОЙ НОЧИ!
И РАССВЕТА!
ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЙ ЗАРИ!
И кассир дает билеты –
Не один, а целых три!
С НОВЫМ ГОДОМ!
С НОВОСЕЛЬЕМ!
РАЗРЕШИТЕ ВАС ОБНЯТЬ!
И кассир дает билеты –
Не один, а целых пять.
И кассиру
Во всю силу
Очень хочется запеть:
- Очень очень-очень –
Очень вежливый Медведь!

Э. Мошковская.

Инструмент

Перед самым входом в эту книгу был задержан человек, умеющий открывать любую дверь за две секунды. Преступник сознался, что при этом он пользовался особым инструментом. На вопрос, что это за инструмент, он ответил:

- Вежливое слово.

Действительно, оказалось, что перед вежливым словом открываются все двери.

С. Капутикан.

Спасибо солнышку за свет,
Спасибо няне за обед.
Спасибо всем моим друзьям, Спасибо
вам, и вам, и вам.

Обед наступает.
Кто стол накрывает?
Мы вас благодарим
За все, что мы едим.

Спасибо тетям – поварам!
Спасибо тем, кто варит нам!

Вас благодарю –
«Спасибо» говорю.
Говорю слова волшебные.
Говорю слова лечебные.
Говорю я пожелания,
Говорю я «До свидания»,
Говорю «Пожалуйста»,
Говорю «Спасибо», «Здрасьте»
Кате, Саше, Вере, Насте.

Я сказала кукле:
- Ты большая стала.
Вежливые куклы
Всех благодарят,
Здравствуй при встрече
Взрослым говорят,
Старикам в трамвае
Место уступают.
Вежливые куклы
Все так поступают!

- С Добрым утром! –
Воробьишки гомонят,
Севши в ряд на жёрдочку.
- С добрым утром! – говорят,
Слышно через форточку.
- С добрым утром, - я пою
Маме, папе, бабушке,
И дождю, и воробью,
И травушке-муравушке.
- С добрым утром! – я кричу,
Чтоб погромче вышло,
И хочу, чтоб всем вокруг
Это было слышно!

И.Токмакова.

Когда нас бранят за шалости,
Мы говорим... (простите,
пожалуйста)

Что за слово?

Даша знала слов немало,
Но одно позабывала,
А оно-то, как на грех,
Говорится чаще всех.
Это слово ходит следом
За подарком, за обедом,
Это слово говорят
Всем, кого благодарят... (спасибо).

В.Голяховский.

Песня о вежливом чижике

В гости чижик прилетел,
Прилетел, прилетел,
Очень вежливо пропел:
- Здравствуй, Ваня!
Ваня с клеткой подбежал,
Подбежал, подбежал,

Чижик весело сказал

- До свиданья!

Н. Гернет

Вежливый слон

Вышел слон на лесную дорожку,
Наступил муравью на ножку
И вежливо очень сказал муравью:
- Можешь и ты наступить на мою!

В. Лунин

Сколько есть на свете
Добрых и отзывчивых людей!
И поэтому добро не победит
Даже самый злой злодей.
Если будем улыбаться,
Станем мы добрее!
Ну, а доброта на свете
Нам всего нужнее!

Света Столяр, 10 лет

Обида

Я ушел в свою обиду
И сказал, что я не выйду.
Вот не выйду никогда!
Буду жить в ней все года!
И в обиде
Я не видел
Ни цветочка, ни куста ...
И в обиде я обидел
И щеночка, и кота ...
Я в обиде
Съел пирог,
И в обиде
Я прилег,
И проспал в ней два часа.
Открываю я глаза ...
А она куда – то делась!
Но искать
Не захотелось.

Э. Мошковская.

Совет

Поссорились чашка и блюдец.
Сейчас они разобьются,
Скоро в кухне, на полке

Будут лежать осколки.

И ты не ссорься напрасно –
Это очень опасно.

Р. Сеф

Мне грустно

Мне грустно:
Папе на меня
Нажаловалась мама.
... Конечно, я не слушался
И вел себя упрямо,
Но можно было шлепнуть
И даже накричать...
Сама ж меня учила:
Не ябедничать.

С. Махотин

Совесть

Принесли ребята новость:
Потерял Валерка совесть!
Вот растяпа так растяпа,
Как же он такое смог?
Это ж совесть, а не шляпа,
Не портфель, не кошелек!
Пусть она неощутима,
Не бросается в глаза.
Но всегда необходима,
Как машине тормоза.
Все теперь с Валеркой ясно:
Он начнет хамить ужасно.
Будет с ним одно мученье
Всем, кто рядом с ним живет:
Чай посадят пить – он сразу
Загребет к себе всю вазу,
И конфеты и печенье
По карманам рассует.
Про долги свои забудет Навсегда.
Никогда краснеть не будет
От стыда.
О такой большой потере
Сокрушались долго мы:
Разве кто-нибудь Валере
Свою совесть даст взаимы?
Стоит совесть потерять –
Перестанут доверять...

Г. Граубин

Трусишка

Светлана пришла со слезами из школы:

- Завтра нам будут делать уколы ...
Мальчишки сказали – полметра игла!

Такой ка-а-ак уколят – и жизнь не мила!

А шишки потом – словно чайные чашки...

Зачем же колоть нас?

Ведь мы – первоклашки!

Врачи потерпеть бы немножко могли –

Вот будем в десятом – тогда и коли.

Тогда я, конечно, бояться не стану...

...Вот что придумала наша Светлана.

Н. Мордовина

Аниска на катке

На каток пришла Аниска.

Ой, как скользко здесь на льду!

Я девчонка, не мальчишка –

Непременно упаду!

Да и мамы рядом нету.

Я без мамы не поеду.

И ботинки велики,

И не точены коньки.

Сто причин нашла Аниска –

Ни за что на лед не вышла.

А причина – то одна:

Просто струсил она.

Л. Дьяконов

Приятное занятие

Нет приятнее занятия,

Зайка заболел.

Сидит зайка дома и поет песню. А в песне два куплета. Первый – тра-ля-ля, второй – тра-ля-ля. Вдруг кто – то постучал в дверь: тук, тук.

- Войдите, - сказал зайка.

Но никто не вошел. Зайка опять начал петь: тра-ля-ля, тра-ля-ля.

Кто – то опять постучал.

Чем в носу поковырять.

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.

Г. Остер

Маленькие феи.

Три очень милых феечки

Сидели на скамеечке

И, съев по белке с маслицем,

Успели так замаслиться,

Что мыли этих феечек

Из трех садовых леечек.

С.Маршак.

Медвежонок – невежа.

Был сынок у маменьки –

Медвежонок маленький.

Сыночек дисциплины

Совсем не признает!

Нашел он мед пчелиный –

И грязной лапой в мед!

Мать твердит: «Имей в виду –

Так нельзя хватать еду!» -

А он, как начал чавкать,

Измазался в меду...

А. Барто

- Войдите, - говорит зайка. Но никто не вошел. Зайка опять запел песню: тра-ля-ля ...

И все. Второй куплет он петь не стал. Он задумался.

Опять кто – то постучал: тук, тук. Тогда зайка через окно вылез на улицу. На цыпочках подкрался к двери посмотреть, кто там стучит. Но у дверей никого не было!

«Вот так штука!» - подумал зайка. Да вдруг видит: дятел.

- Это вы стучали, дяденька дятел? – спрашивает зайка.
- Да, я стучал, - говорит дятел.
- Вы в дверь стучал? - спрашивает зайка.
- Да в дверь стучал, - отвечает дятел.
- В мою дверь? – спрашивает зайка.
- Да, в твою дверь, - отвечает дятел
- А почему же вы не вошли, дяденька дятел? Ведь я сказал: войдите
- Нужно говорить: войдите, пожалуйста.
- А, - говорит зайка, - ну войдите, пожалуйста.

И дятел с зайкой вошли в дом.

Дятел говорит:

- Вот я пришел к тебе в гости, и ты, зайка, угости меня чем –нибудь. Ну, спроси у меня, не хочу ли я семечек вкусных.
- Но у меня нет семечек вкусных, - говорит зайка.
- А что у тебя есть?
- Морковка.
- Хорошо. Спроси меня, не хочу ли я морковки, - говорит дятел
- Морковка войдите, пожалуйста, не хотите, - быстро сказал зайка.
- Что? – удивился дятел. – Что ты сказал? Ты все перепутал. Ведь я уже вошел, и ты меня морковкой угощаешь.

Зайка принес морковку, молча положил на стол.

- Слушай, - говорит дятел, - сейчас ты должен сказать: «ешьте на здоровье, дяденька дятел». Ну, говори же, говори.
- Ешьте на здоровье, морковку войдите, дяденька дятел, пожалуйста, пожалуйста, не ходите, - протараторил зайка.
- Нет! Нет! Не так! – закричал дятел. – Что с тобой?

Но зайка стоит и молчит, только кончик хвоста у него шевелится.

Дятел съел морковку. А зайка сидел рядом и смотрел.

- Спасибо, зайка, - говорит дятел, - спроси меня, не хочу ли я еще морковки. Ну, спрашивай.

И зайка спросил:

- Войдите морковку, здоровье хотите, пожалуйста, дятел, не хотите...
- Ой! Что ты, зайка? Стой, стой! Не так! – закричал дятел. – Вот что, можешь развлекать меня. Это у тебя получится, - решил он.
- А что такое развлекать? – спросил зайка.
- Это просто! Спроси меня, как я себя чувствую, как здоровье медведя, как живет лиса, что нового в лесу, не появились ли охотники. Очень просто! – объяснил дятел и уселся поудобнее слушать зайку и развлекаться.

Но зайка стоял и молчал, о чем – то думая.

- Почему молчишь? – спросил дятел. – Развлекай! Я же гость все-таки.

А зайка вдруг закричал и ногами застучал:

- Медведь, морковка, еще войдите, пожалуйста, почувствуйте, и не хотите, охотник, нового, лиса, здоровье, еще...

Но что еще кричал зайка, дятел уже не слышал. Он с криков вылетел в окно.

- Спасите, помогите! И помогите, и спасите! – кричал дятел. – Зайка заболел!

А зайка, когда остался один, начал так смеяться, что даже стекла в доме зазвенели. И смеялся долго – долго, пока у него живот от смеха не заболел. А когда заболел живот, зайка перестал смеяться и сказал:

- Вот какой смешной дяденька дятел. Заболел, заболел! А я вовсе и не заболел. Ха-ха-ха! Мне просто скучно было, и я решил повеселиться. И все нарочно путал, вот!

Ю. Леплер

Вездекот

- Вы куда? Пойдите кот!
Знает каждый пешеход:
Перейти дорогу можно
Перейти дорогу можно
Только через переход!
- Вы ошиблись. Я не кот!
Я сегодня – вездеход!
Я гуляю как угодно,Ю
Даже задом наперед!
- Не спешите, вездекот!
Ради мамы, ради папы
Берегите вездехвост
И четыре везделапы!

А. Усачев

Прогулка

Мы приехали на речку
Воскресенье провести,
А свободного местечка
Возле речки не найти!
Тут сидят и там сидят:
Загорают и едят,
Отдыхают, как хотят,
Сотни взрослых и ребят.
Мы по бережку пошли
И поляночку нашли.
Но на солнечной полянке
Тут и там – пустые банки
И, как будто нам назло,
Даже битое стекло!
Мы по бережку прошли,
Место новое нашли.
Но и здесь до нас сидели:
Тоже пили, тоже ели,
Жгли костер, бумагу жгли –
Насорили и ушли!
Мы прошли, конечно, мимо...
- Эй, ребята! – крикнул Дима.
Вот местечко хоть куда!
Родниковая вода!
Чудный вид!
Прекрасный пляж!
Распаковывай багаж!

Мы купались,
Загорали,
Жгли костер,
В футбол играли –
Веселились, как могли!
Пили квас,
Консервы ели,
Хоровые песни пели ...
Отдохнули - и ушли!
И остались на полянке
У потухшего костра:
Две разбитых нами склянки,
Две размокшие баранки –
Словом, мусора гора!
Мы приехали на речку
Понедельник провести,
Только чистого местечка
Возле речки не найти!

С. Михалков

Ребятишкам про глаза.

Разберемся вместе, дети,
Для чего глаза на свете?
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз?
Для чего нужны глаза?
Чтоб текла из них слеза?
Ты закрой глаза ладошкой,
Посиди совсем немножко:
Сразу сделалось темно,
Где кровать, где окно?
Странно, скучно и обидно –
Ничего вокруг не видно...

Очень много неизвестного,
Очень много интересного
Разузнаешь ты из книг.
Вот представь себе на миг:
Ты прочтешь про все на свете –
Как летают на ракете,
Сколько всех на небе звезд,
Как устроен длинный мост,
Кто живет на дне морском,
Как построен каждый дом,
Как железо добывают,
Как микробов изучают,

Как Америку открыла,
Как на льдине люди жили...
Но, чтоб книгу прочитать,
Нужно зрением обладать.
Значит, каждому из нас
Нужно пару зорких глаз!

Женя хочет быть пилотом –
Править быстрым самолетом;
Все моря на белом свете
Переплыть мечтает Петя,
Будет Николай танкистом,
А Сергей парашютистом,
Станет снайпером Илья...
Но для этого, друзья,
Кроме знания и умения,
Всем необходимо зрение!
Чтоб отправился в полет
Реактивный самолет,
Чтобы смело корабли
По морям студеным шли,
Нужно помнить каждый час,
Как важны глаза для нас!

Н. Орлова

Для чего нужны глаза

Глаза у Вари – карие,
У Васи с Верой – серые,
У маленькой Аленки
Зеленые глазенки.
Для чего нужны глаза?
Чтоб текла из них слеза?
Ты закрой глаза ладошкой,
Посиди совсем немножко:
Сразу сделалось темно,
Где кровать, где окно?
Странно, скучно и обидно –
Ничего вокруг не видно.
Женя хочет быть пилотом –
Править быстрым самолетом;
Все моря на белом свете
Переплыть желает Петя,
Будет Николай шофером,
Павлик электромонтером
И охотником Илья...
Но для этого, друзья,

Кроме знания и умения,
Всем необходимо зрение!
Чтоб рука была крепка
За работой у станка,
Чтоб не дрогнула рука
У охотника – стрелка.
Чтоб отправился в полет реактивный
самолет,
Чтобы смело корабли
По морям студеным шли –
Нужно помнить каждый час,
Как важны глаза для нас!
Очень много неизвестного,
Очень много интересного
Разузнаешь ты из книг.
Вот представь себе на миг:
Ты прочтешь про все на свете –
Как летают на ракете,
Сколько есть на небе звезд,
Как устроен длинный мост,
Кто живет на дне морском,
Как построен школьный дом,
Как железо добывают,
Как микробов изучают,
Как Америку открыла,
Как на льдине люди жили...
О животных и о птицах,
И о пчелках-мастерицах.
Но, чтоб книгу прочитать,
Нужно зрением обладать.
Если смотришь ты кино –
Тоже зрение нужно,
Да и в цирке представление
Посмотреть нельзя без зрения.
Значит, каждому из нас
Нужно пару зорких глаз!

А.Боске.

Хорошие приятели

Мальчик Миша мается –
Миша заикается.
Как другие – чисто, ясно, -
Он не может говорить.
И просить его напрасно
То, что скажет, повторить.

Нелегко ему даются
Все слова на букву «ка»,
Но ребята не смеются –
Дружба классная крепка:
- Ты, Мишутка, не теряйся!
Ты с других пример бери!
Молча с духом собирайся
И смелее говори!
Миша выговорит слово,
А другого не видать...
Но приятели готовы,
Если нужно, подождать!

С. Михалков.

Когда он вслух читает,
Поймешь едва – едва:
И буквы он глотает,
И целые слова.
Он так спешит с налета
Прочесть, спросить, сказать,
Как будто тонет кто-то
А он бежит спасать...
Он может, но не хочет
За речью последить.
Нам нужен переводчик –
Его переводить.

С. Михалков.

Сашина каша

Живет на свете Саша.
Во рту у Саши каша –
Не рисовая каша,
Не гречневая каша,
Не манка, не овсянка
На сладком молоке.
С утра во рту у Саши
Слова простые наши –
Слова простые наши
На русском языке.
Но то, что можно внятно
Сказать для всех понятно,
Красиво, Чисто, Ясно, -
Как люди говорят, -
Наш Саша так корёжит,
Что сам понять не может:
Произнесет словечко –
И сам тому не рад!
Он скажет: «До свидания!»
А слышится «До здания!»
Он спросит: «Где галоши?»
А слышно: «Это лошадь?»

Странная история

Встретил жук в одном лесу
Симпатичную осу:
- Ах, какая модница!
Пож-ж-жвольте
пож-ж-жзнакомиться?
- Уваз-з-заемый прохоз-зе!
Вы не предз-з-зтавляете,
Как вы с-сепелявите! –
И красавица оса
Улетела в небеса...
- Штранная граж-ж-жданка,
Наверно, иноштранка?
Жук с досады кренделями
По поляне носится:
- Это ж-ж надо было так
Опроштоволоситься?!
Как бы вновь не окаж-жаться
В полож-жении таком!
Нужно шрочно ж-жаниматься
Иноштранным яж-ж-жыком!

А. Крылов

г. Вятские Поляны Кировской области

Для детей создана оздоровительная среда:

- зимний сад, где выращиваются специально подобранные растения, выделяющие наибольшее количество кислорода, фитонцидов (например: лимонарий), влияющие на нервную систему и умственные способности человека,
- спортивные тренажеры,
- кабинет культуры здоровья,
- сенсорная комната,
- физкультурный зал с современным оборудованием,
- музыкальный зал,
- кабинеты тифлопедагогов, оснащенные специальной сеткой для проведения интегрированных с физкультурой занятий,
- лечебно-профилактический комплекс «сауна-бассейн»,
- кабинет охраны зрения,
- кабинет БОС офтальмологический.
- на участке детского сада большую площадь занимают цветники, огород, экспериментально – опытный участок с лекарственными травами и кустарниками, виноградник, «зеленые уголки уединения».

