



Картоотека игр по

формированию

здорового образа жизни



Дидактические игры

Эстафета

Цель: формировать представления о предметах личной гигиены.

Оборудование: разные игрушки, музыкальные инструменты, одежда, предметы гигиены.

На столах лежат разные предметы. Дети делятся на две команды. Каждый участник подбегает к столу, выбирает предмет, необходимый для умывания, кладёт его на поднос, возвращается к своей команде и передаёт эстафету следующему игроку.

Ровным кругом

Цели: уточнить знание детей о предметах личной гигиены; развивать творчество, воображение.

Оборудование: шапочки – маски с изображением мыла, зубной щётки, шампуня, мочалки, полотенца, зеркала, расчёски.

Дети, взявшись за руки, встают в круг. В середине круга стоит ребёнок, исполняющий роль мыла (у него шапочка – маска с изображением мыла), дети двигаются хороводным шагом вокруг него и поют.

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки. Дети повторяют движения. Затем соответствующее движение показывают полотенце, расчёска, мочалка, шампунь.

Как нужно ухаживать за собой

Цель: формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

Оборудование: волчок, фишки, карточки с вопросами.

Ведущий крутит волчок, который определяет карточку с вопросом. За правильный ответ ребёнок получает фишку. Выигрывает тот, у кого окажется больше фишек.

Вопросы:

Назови предметы, которые тебе понадобятся для умывания (мыло, полотенце).

Назови предметы, которые потребуются для того, чтобы принять душ (шампунь, мыло, гель для душа).

Как часто нужно мыться? (Каждый день).

Как часто нужно чистить зубы? (Утром и вечером).

Как часто нужно подстригать ногти? (Не реже 1 раза в 10 дней).

Как часто нужно мыть уши? (Каждый день).

Как часто нужно менять нижнее бельё? (Каждый день).

Хвастунишка

Цель: формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены. Расскажи о своей коже. Покажи на своё личико, свои руки, ноги и продолжи: "Моя кожа чистая, нежная, упругая, она помогает мне..."

Чтобы кожа была здоровой

Цель: формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

Оборудование: картинки, помеченные красным ободком с неправильными действиями детей.

Дети рассматривают картинки, находят, что неправильно. За правильный ответ ребёнок получает фишку. Выигрывает тот, у которого окажется больше фишек.

Картинки: Ребёнок облизывает ссадины, порезы. Мальчик в грязном белье.

Девочка надевает чужую обувь.

Определения

Цель: научить ребёнка давать определения.

О каких предметах идёт речь? Продолжить определения.

Средство для мытья волос – это...

Однородная масса для чистки зубов – это...

Кусок ткани для вытирания лица и тела – это...

Средства для мытья рук и тела – это...

Ответы: шампунь, зубная паста, полотенце, мыло.

Чистоплотные дети

Задачи игры. Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

Ход игры. Воспитательница говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Затем воспитательница говорит: "Руки". Дети, которых она вызывает, отвечают: "Мыло, щетка, полотенце". Подобным же образом дети реагируют на слова "волосы" (гребень, щетка, ножницы, шампунь, мыло), "купание" (ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.).

Вариант. Воспитательница задает вопрос: "Что нам нужно, когда мы утром встаем?" Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (щетка для рук, паста, мыло, платок).

Воспитательница может задать и наводящие вопросы: "Для чего мама купила мыло?" (Она хочет стирать.) "Что сделает мама, когда полотенце станет грязным?" (Выстирает его.)

В заключение дети умывают и купают кукол, вытирают их и т.д.

Что мы делали – не скажем

Цель: имитация движений с ориентировкой на звучащее слово, по инструкции взрослого; закрепление в активном и пассивном словаре названий основных частей тела.

Ход игры: Дети становятся в круг. При помощи считалки выбирают водящего. Взрослый называет определенное действие, например, чистим зубки. Водящий показывает предложенное действие, а остальные дети повторяют за ним.

Таким образом, обыгрываются следующие действия: моем ручки, моем ушки, лицо, причесываемся, чистим зубки, вытираем нос платочком.

Правила гигиены для детей

Вода и мыло

Задачи: Изучить понятие микробы. Знать прямой и непрямой путь передачи инфекции. Знать как правильно мыть руки. Следить за чистотой своего тела.

Простое мыло и вода да - да - да

Нужны всегда, нужны всегда

От них уют и чистота, да - да - да

И аромат и красота.

От простой воды и мыла

У микроба тает сила

Мойте руки с мылом, мылом белым

Пропадут микробы навсегда

Защищает тело, тело, тело солнце, воздух, мыло и вода

Чтобы то микробов защитится,

Водою с мылом нужно мыться

И каждый день перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Делая прическу, помни про себя,

Что твоя расческа только для тебя

Ты ее хозяин, властелин

На всем белом свете ты один,

Только ты один

Пусть поймут друзья,

Что давать нельзя Личную расческу им.

Чтобы, чтобы, чтобы все свои микробы

Ты не передал другим.

Утром чистя зубы, помни про себя

Что твоя зубная щетка тоже для тебя

Ты ее хозяин, властелин,

На всем белом свете ты один

Только ты один.

Пусть поймут друзья, что давать нельзя

Щетку и расческу им

Чтобы, чтобы, чтобы все свои микробы Ты не передал другим

Можно – нельзя

Собираются все вещи, которыми мы пользуемся и положим их на стол. Начинаем играть. Поднимаем по очереди личные вещи, и спросить, можно ли её пользоваться сообща или нет. Можно - положим её в коробку "Можно", нет - в коробку "Нельзя" (Ключ от квартиры тоже в коробке "Нельзя", его нельзя ни кому давать).

Микробы

Ребята делятся на две команды, на команду "Чихающих" и команду "Заражающихся". Команды расходятся на 5 - 10 метров. Команда "Чихающих" говорит "Ап - чхи"! и бросают в противоположную команду теннисные шарики. Противоположная команда должна стараться увернуться. Тот, в кого попал шарик, выходит из игры и начинает чихать (прямой способ передачи микробов чихание, кашель, не прямой способ передачи через личные вещи: расческа, зубная щетка носовой платок, шапка.)

Чих – чих (прямой путь, показать как правильно чихать)

Способы проникновения микробов в наш организм

Первый – чихаем и не прикрываем рот и нос руками

Второй – передаем друзьям наши личные вещи

Третий – на грязных руках все микробы

Четвертый – не моем перед едой овощи и фрукты, на которых есть микробы.

Пятый – грызем ногти, под которыми есть микробы

Шестой – ковыряемся в носу, а потом этот палец берем в рот

Седьмой – не закаливаемся. Купаемся в теплое время и простужаемся

Восьмой – раним себе кожу и не обрабатываем её йодом или зеленкой.

Девятый – едим старый не качественный продукты и пьем плохую воду.

Десятый – живем в очень грязной квартире, носим грязную одежду и не принимаем душ.

Личные вещи

Рисуем 2 больших панно. На одном изображаем предметы, которыми могут пользоваться сообща, на другом - те которыми нельзя.

Чистые руки

Очищенный картофель дети передают друг другу. Он становится черным (грязь). После этого дети идут в умывальную комнату и выполняют все этапы правильного мытья рук.

Правила здоровья

Грубых слов не говорите

Только бодрые дарите

Чтобы жить и не болеть

Каждый день старайтесь петь.

Чтоб здоровья улучшить,
Нужно носикам дышать.
По больницам не ходить,
Жизнь активную водить.
Прямо в ванну не стесняйтесь,
В ледяную окунайтесь!
Перед едой – напейтесь воды
Во время еды – никакой воды.

Части тела

Части тела

Развивать представление и воображение ребёнка.

12345 – начинаем мы играть

Вы смотрите не зевайте

И за мной всё повторяйте.

Что я вам сейчас скажу и при этом покажу.

Взрослый, называя части тела, показывает их на себе, кладет на них руку. Дети повторяют. Затем взрослый начинает путать детей. Дети должны не повторить ошибку.

Руки вверх поднимем - раз

Выше носа, выше глаз.

Прямо руки вверх держать

Не качаться, не дрожать.

Три - опустили руки вниз,

Стой на месте не вертись.

Вверх раз, два, три, четыре, вниз!

Повторяем, не ленись!

Будем делать повороты.

Выполняйте все с охотой.

Раз - налево поворот,

Два - теперь наоборот.

Так, ничуть, не торопясь,

Повторяем 8 раз.

Руки на поясе, ноги шире!

Мы здоровы и счастливы!

Сделаем разминку, держим ровно спинку!

Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот!

Руки вверх поднять прямые –

Вот высокие какие!

Еще выше потянитесь,

Вправо, влево повернитесь.
А теперь танцует таз –
Посмотрите-ка на нас!
Этим славным упражненьем
Поднимаем настроенье.
Дальше будем приседать:
Дружно сесть и дружно встать!
Прыгать нам совсем не лень –
Словно мячик целый день.

Дидактические игры

Собери человечка

Цель: закрепить названия основных частей тела человека, собрать человечка из частей (геометрических фигур)

Моё лицо

Цель: учить познанию самого себя, своей индивидуальности. Обучать детей составлению лица человека (с использованием различных предметов). Развивать мелкую моторику рук. Закреплять понятия детей о цвете (голубые, зеленые, серые, карие глаза). Закреплять представление о частях лица. Развивать тактильные ощущения.

Наши помощники – органы чувств

Цель: закрепить знания детей об органах чувств, с помощью которых мы познаём мир; уточнить, какое значение для человека имеет слух, обоняние, осязание, вкус, зрение в познании окружающего мира; учить подбирать соответствующие карточки к определённому органу чувств; воспитывать потребность быть здоровым.

Все помощники нужны, все помощники важны, а кому какой важнее?

Цель: активизировать знания детей о доминирующем развитии того или иного органа чувств для людей определённой профессии.

Найди пару

Цель: упражнять детей в подборе пары благодаря тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Пары предметов

Цель. Учить понимать и находить парные органы и предметы. – У тебя две

руки: одна левая, а другая правая. Обведи свои ладошки карандашом на альбомном листе (песке, асфальте, снегу). Раскрась их в разный цвет. – У тебя две руки – правая и левая, а ещё две ноги – правая и...(левая). На две руки надевают варежки – это пара. Два ботинка – это тоже пара. И два носка – это ... (пара). Можно ли назвать парой рот и нос? А какие органы у тебя парные? (Уши, глаза, щеки, брови, руки, ноги и т.д.)

Части тела

Цель: Упражнять детей в умении ориентироваться на собственном теле, при словесном обозначении активно использовать соответствующие пространственные термины. Один из игроков дотрагивается до какой-либо части тела своего соседа, например, до левой руки. Тот говорит: "Это моя левая рука". Начавший игру соглашается или опровергает ответ соседа. Игра продолжается по кругу.

Мои помощники

Раз, два, три – глазками смотри!

А головку повернем – ушком слушать мы начнем!

К Ване, Тане подойдем – их помощников найдем:

Глазки смотрят, ушки слышат,

Ручки трогают, берут,

Ножки топают, бегут.

Вот, ребятки, молодцы!

Всех помощников нашли.

Упражнение "Это я"

Цели: Развитие общей моторики, координации движений. Формирование умения договаривать за логопедом слова или словосочетания.

Это глазки. Вот. Вот. Это ушки. Вот. Вот.

Это нос. Это рот. Там спинка. Тут живот.

(левую ладонь кладут на спину, правую - на живот.)

Это ручки. Хлоп, хлоп. Это ножки. Топ, топ. Ой, устали. Вытрем лоб. (движения по тексту)

Разминка

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе-хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге-ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра повторим урок!

Волшебное зеркало

Цель: отработать навыки взаимодействия, развивать воображение, ориентировку в пространстве и на своём теле, умение повторять движения по показу.

Ну-ка, зеркальце, смотри,

Всё нам верно повтори,

Встану я перед тобой,

Повторяй-ка всё за мной!

Взрослый показывает движение, ребёнок его повторяет.

"Нос. Пол, потолок".

Дидактические игры по ознакомлению детей с организмом человека

Дидактической игре отводится особое место в самых различных системах обучения. Игры по ознакомлению детей с организмом человека органично входят во все виды деятельности ребенка. И определяется это тем, что игра очень созвучна природе ребенка. Ребенок от рождения и до наступления зрелости уделяет огромное внимание играм.

Игра для ребенка - не просто интересное времяпрепровождение, но способ моделирования внешнего, взрослого мира, способ моделирования его взаимоотношений со сверстниками. Дети с удовольствием сами придумывают игры, с помощью которых самые банальные, бытовые вещи переносятся в особый интересный мир приключений.

Дидактические игры по ознакомлению детей с организмом человека способствуют, главным образом, развитию умственных способностей ребенка, но также они способствуют и развитию органов чувств ребенка, внимания, памяти, логического мышления. В игре развиваются физические силы ребенка, тверже рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность,

находчивость, инициатива, вырабатываются организационные навыки, развиваются выдержка, умение взвешивать обстоятельства.

Замечу, что дидактическая игра - эффективный метод закрепления знаний, она отнюдь не должна превращаться в учебное занятие. Игра захватывает ребенка только в том случае, если дает радость и удовольствие. Непременным условием дидактической игры являются правила, без которых деятельность приобретает стихийный характер. В хорошо продуманной игре именно правила, а не воспитатели, управляют поведением детей. Правила помогают всем участникам игры находиться и действовать в одинаковых условиях (дети получают определенное количество игрового материала, определяют очередность действий игроков, очерчивают круг деятельности каждого участника).

Для ребят дошкольного возраста игра имеет исключительное значение: игра для них – учеба, игра для них – труд, игра для них - серьезная форма воспитания. В игре ребенок делает открытия того, что давно известно взрослому. Руководя игрой, организуя жизнь детей в игре, педагог воздействует на все стороны развития личности ребенка: на чувства, на сознание, на волю и на поведение в целом. Выдающийся педагог – реформатор, автор "педагогике сердца" Януш Корчак писал: "Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься".

Работа по ознакомлению детей с организмом человека через дидактические игры построены в три этапа.

Знакомство детей с внутренними органами человека.

При ознакомлении с внутренними органами педагоги объясняют детям, что человеческое тело имеет сложное внутреннее строение.

Что у нас внутри?

Цель: познакомить детей с внутренними органами человека. Закреплять знания о строении человека, о функциях внутренних органов. Развивать познавательный интерес детей, обеспечивая возможность самостоятельной, интересной познавательно-исследовательской деятельности. Стимулировать интерес детей к познанию. Развивать мышление, память, внимание, способность к самоконтролю. Подвести детей к пониманию необходимости заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни. К пособию прилагается книга, из которой дети узнают, какую функцию выполняет тот или иной внутренний орган. Данное дидактическое пособие можно использовать в непосредственно образовательной деятельности с детьми по ознакомлению со строением человека. Например: воспитатель задает вопросы: - Где находятся легкие? - Где находится сердце? - Какие функции они выполняют? И т.д. Дети отвечают на вопросы, рассказывая какие функции, выполняют внутренние органы в организме и крепят их на места. Педагоги объясняют детям, что главным органом у человека является сердце, что сердце у

каждого размером с его кулак, для чего человеку необходимо сердце, что случится, если оно не будет работать.

Формирование представлений о здоровом образе жизни. _____

Дидактическая задача: закрепить знания о том, как уберечь, как ухаживать за разными органами и частями тела, какие есть вредные для здоровья привычки и продукты. При помощи серии дидактических игр, детей подводила к мысли о том, что организму для здоровья необходимы разные полезные продукты и витамины. Это такие игры, как: "Полезно - вредно", "Составь меню", "Чудесный мешочек", "Красный - синий", "Разложи правильно".

Где живут витамины

Цель: познакомить детей с основными витаминами "А", "В", "С", "Д"; в каких продуктах они содержатся, какую роль играют для здоровья человека; учить объединять карточки в одну группу витаминов; развивать внимание, мышление, память; воспитывать у детей желание принимать витамины в пищу.

Организуя работу на этом этапе, педагоги должны показать, что здоровый человек должен не только ухаживать за своим телом, но и соблюдать режим дня, заниматься спортом, много гулять, закалять свой организм. Этому, например, способствует организация двигательной активности на прогулке. На прогулках организую шуточные игры: попрыгай, побегай, не сгибая колен; стань маленьким, низкого роста; стань большим; достань веточку на дереве и т.д. Выполняя эти упражнения, ребенок понимает, зачем нужны руки, ноги, колени, локти, пальцы на руках и ногах.

Используют педагоги в работе словесные игры "Нужно - не нужно", "Полезно - вредно", "Съедобное - несъедобное", "Что я вижу одним глазом"; игры на дыхание "Пузырь", "Ветерок", "Чья птичка дальше улетит?"; на развитие слухового внимания "Повтори, что услышал", "Где звенит?".

Вывод: дидактические игры помогут детям получить знания о себе, своем теле, сформировать осознание важности каждой системы организма для полноценного здоровья.

(средний дошкольный возраст)

Угадай, кто это

Цель: учить детей умению мысленно воспроизводить образ через своё видение человека.

Воспитатель выбирает одного из детей ведущим. Остальные садятся в кружок на стульчики. Ведущий должен, не называя имени, рассказать о коком – либо из детей: какой он (она), что умеет делать, какого цвета волосы, глаза, какое лицо, во что одет, какой у него характер. Выслушав рассказ, дети угадывают, о ком шла речь. Тот, кто первым угадает, занимает место ведущего.

Что есть у игрушки

Цель: воспитывать у ребёнка самоопределение, осознание своего тела и его

специфических особенностей.

Оборудование: игрушки зверей, птиц, человечка, картинки с изображением разных людей. Воспитатель предлагает ребёнку сравнить себя с той или иной игрушкой: уточкой, мишкой, клоуном, солдатиком, куклой. Примерные ответы детей: у уточки клювик, а у меня носик; мишка лохматый, а у меня кожа гладкая; у собачки четыре лапы, а у меня две руки, две ноги. Солдатик и я - смелые, я живая, а кукла, хотя и передвигаются, но всё равно не живая.

Мой портрет

Цель: научить детей различать индивидуальные особенности своей внешности: лица, роста, возраста.

Оборудование: альбомные листы, цветные карандаши; стенд для выставки; картинки с изображением детей (разных по возрасту, росту, внешности). Воспитатель предлагает рассмотреть картинки с детьми разного возраста в игровых ситуациях. Спрашивает, какими дети себя видят: большими, маленькими или не очень маленькими. Дети отвечают, показывают на пальцах, сколько им лет, говорят, какими они хотят вырасти. Воспитатель предлагает детям нарисовать самих себя, какими они хотят быть.

По рисункам детей, выставленным на фланелеграфе, пытаются угадать, кто на них изображён. Воспитатель спрашивает, зависит ли от роста, какой человек, - хороший или плохой.

Игры на знание частей тела и лица

Попросите ребёнка показать (и покажите вместе с ним) верхнюю и нижнюю губу, верхние и нижние зубы, кончик языка, передние и боковые зубы, нёбо, подбородок, уголки рта, правую и левую щёки.

Знание частей тела и лица можно закрепить в играх.

Сказочка - указочка

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

Не устала ты пока, Покажи, моя рука:

Это - правая щека, Это - левая щека.

Ты сильна, а не слаба,

Здравствуй, верхняя губа,

Здравствуй, нижняя губа,

Ты не меньше мне любя!

Есть у губ одна черта -

В них улыбка заперта:

Вправо - правый угол рта,

Влево - левый угол рта.

Подбородок тянем вниз,

Чтобы с челюстью отвис.

Там - к прогулкам не привык -

Робко прячется язык.

А вокруг-то - целый ряд

Зубки нижние стоят:
Боковые слева, справа,
Впереди - зубов оправа.
Нёбо вместо потолка
Есть во рту у языка.
А когда открылся рот,
Язычок пошёл вперёд.
Интересная картинка:
Есть и кончик, есть и спинка,
Боковые есть края - Всё про ротик знаю я!

Весёлые фигуры

Детям даются поручения. Например:

- 1."Правую руку вытяни вперёд, а левой рукой закрой левый глаз".
- 2."Левой рукой возмись за правое ухо, а правой рукой - за левое".
- 3."Левую руку положи на затылок, правую на живот, а правую ногу поставь на пятку".

Далее всё зависит от вашей фантазии. Играйте вместе с ребёнком.

Всё за мною повторяй, только не показывай щёки (нос, живот, зубы)

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

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

Наши руки

Это упражнение выполняется с маленькими каучуковыми шариками.

Эта ручка - правая (мячик на ладошке),

Это ручка - левая (мячик на ладошке),

Я на мячик нажимаю. И зарядку делаю:

Будет сильной правая (сжимаем мячик в правом кулачке),

Будет сильной левая (в левом),

Будут ручки у меня

Ловкие, умелые (катаем шарик между ладошками).

Фокусник

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

За рукой и под рукой

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

Из-под кисти на покой

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

Над рукою мяч кружит

(одна кисть прямая, ладонью вниз, другая рука с мячиком кружится над нею), От неё теперь бежит
(рука с мячом как бы уходит от другой руки).
Между пальцев подержи (соответственно),
И в ладошку положи (соответственно).
Вдоль ладони (катим от кончиков пальцев к середине ладони),
Через палец (перекатываем через лежащий на ладони большой палец).
И вокруг запястья танец (обводим вокруг запястья одной руки).

Дыхательная гимнастика, как здоровьесберегающая технология в ДОУ

Кораблик

На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

Задуй упрямую свечу

В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".

Самолёты

По команде воспитателя "заводятся моторы" - произносятся на выдохе "р-р-р-р"; летают самолёты - "ж-ж-ж-ж"; разворачиваются на виражах - "у-у-у-у"; садятся на посадку - "ух-ух-ух".

Поймай пчёлку

Дети стоят в кругу, воспитатель в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана "пчёлка". Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением "ж-ж-ж".

Жуки

Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: "Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у". Дети обнимают себя за плечи, произносят: "Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у". Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков "ж-ж-ж-ж-ж" (2 – 3 мин)

Чудо нос

После слов "задержу дыхание" дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание. Носиком дышу, дышу свободно, Глубоко и тихо - как угодно. Выполню задание, задержу дыхание. Раз, два, три, четыре - снова дышим: глубже, шире.

Сад-огород

Собирайся народ, поиграем в "Сад-огород"! Вверх мы голову поднимем - фрукты спелые увидим. Пахнет грушей очень вкусно. а внизу растет капуста. Апельсин на ветке близко - а внизу растет редиска. Африканский фрукт - банан, овощ синий - баклажан, От лимона - аромат, нюхать лук не каждый рад.

Отгадай, что за овощ

Задача: тренировать глубокий вдох носом, научить различению запахов. Оборудование: блюдо с овощами, имеющими ярко выраженный, особенный запах: лук, чеснок, огурец, укроп. Описание. Рекомендуется для детей от 4 лет. Ребенок рассматривает, называет овощи, нюхает и запоминает их запахи. Чтобы получить более насыщенный запах, взрослый делает на овоще надрез, укроп можно растереть в руках. Затем ребенок с завязанными глазами должен понюхать и узнать по запаху предложенный ему овощ. Взрослый следит, чтобы вдох был медленным, плавным, глубоким, не поднимая плеч.

Отгадай, что за фрукт

Задача: тренировать глубокий вдох носом, научить различать запахи. Оборудование: ваза с фруктами, имеющими ярко выраженный, особенный запах: апельсин, лимон, яблоко, груша. Описание. Рекомендуется для детей от 4 лет. Взрослый делает надрезы на фруктах. Ребенок рассматривает, называет, нюхает их, затем с завязанными глазами старается определить по запаху предложенный ему фрукт.

Буря в стакане

Задача: развить сильный, целенаправленный выдох.

Оборудование: стакан с водой, соломинка.

Описание. В стакан с водой опускается соломинка. Ребенок должен сделать глубокий вдох носом, вытянуть губы трубочкой и сильно подуть в соломинку, чтобы в стакане забурлила вода. При этом щеки не должны раздуваться, нельзя делать дополнительного вдоха.

Погудим!

Задача: тренировать длительный, целенаправленный выдох.

Оборудование: любые стеклянные пузырьки небольшого размера с диаметром горлышка около 1 см.

Описание. Взрослый показывает ребенку, как можно погудеть с помощью стеклянного пузырька. Для этого кончик языка должен касаться горлышка пузырька, а сам пузырек - подбородка.

Далее нужно сделать глубокий вдох носом и затем сильно, длительно выдохнуть на язык в этом положении. Потом ребенок пробует погудеть самостоятельно.

Кто дальше задует ватку в ворота

Задача: тренировать плавную, непрерывную воздушную струю, при необходимости изменять ее направление.

Оборудование: кубики, конструктор или другой строительный материал, небольшой кусочек ваты.

Описание. Игра проводится как соревнование, если у детей хорошо получается предыдущее упражнение. На ровной поверхности строят двое широких "ворота" из кубиков или другого строительного материала и на одинаковом расстоянии кладут небольшой ватный шарик.

Играющие принимают определенное положение: губы в улыбке, широкий язык приподнимается к верхней губе. Далее, как бы произнося звук [ф], ребенок старается задуть ватку в "ворота" как можно дальше. Не допускается нарушение положения речевых органов: раздувание щек, выдох только на губы, произнесение звука [ф] вместо [х].

Лети, самолетик!

Задача: развить длительный, целенаправленный выдох, укрепить мышцы губ.

Оборудование: бумажные самолетики, изготовленные совместно с ребенком.

Описание. Игра проводится парами. Самолетики ставят на краю стола. Напротив них садятся играющие. По сигналу взрослого они должны на одном выдохе, не делая дополнительного вдоха, как можно дальше продвинуть свой самолетик по столу.

Каша кипит

Дети садятся на пол, кладут одну руку на живот, другую на грудь. Втягивая живот, делают вдох, а выпячивая его – делают выдох, произнося звук: "пф-ф-ф".

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

Задуй свечу

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

Ленивая кошечка

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело, затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Упражнения на расслабление мышц лица:

Озорные щечки

Набрать воздух сильно, надувая щечки. Задержать дыхание, медленно выпустить воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются, потом расслабить щеки и губы.

Рот на замочке

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (4-5 сек.).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю!

Злюка успокоилась

Напрячь челюсти, растягивая губы и обнажая зубы, рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело.

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть!

Упражнения на расслабление мышц шеи:

Любопытная Варвара

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по два раза в каждую сторону. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы. Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

Лимон

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить лимон и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон,

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить тоже движение левой рукой.

Пара

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук)

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется и наоборот.

Вибрация

Какой сегодня чудный день!

Руками потрясли.

Прогоним мы тоску и лень!

Вот мы здоровы и бодры!

Упражнения на расслабление мышц ног:

Палуба

Представьте себя на корабле. Качает, чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу - перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону - прижать левую ногу к полу.

Выпрямиться! Вдох- Выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Слон

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

Упражнение на расслабление всего организма:

Снежная баба

Дети представляют, что каждый из них снежная баба, огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две, торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, затем другая. Постепенно начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекающуюся по земле.

Бубенчик

Дети ложатся на спину, закрывают глаза, отдыхают под звучание мелодичной спокойной музыки. "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

Птички

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой прохладной водицы. Поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Летний денек

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы, закрывая глаза. Происходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу,

Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром как барабан (дети "пробуждаются").

Замедленное движение

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную негромкую музыку:
Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать
Но не все пока умеют расслабляться отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно – расслабление приятно!

Тишина

Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать
И тихонько будем спать.
Выполнение таких упражнений очень нравится детям, поскольку в них есть элемент игры.
Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психологическое здоровье.

Карандаши и кисточки

Попросить ребенка вытянуть вперед прямую правую руку, напрячь ее (это карандаш) и "нарисовать" ею круг. Сообщить, что рука превратилась в "кисточку", расслабить кисть и "нарисовать" ею круг. Выполнить упражнение левой рукой.

На лесной полянке

Предлагаем детям отдохнуть на лесной полянке. "Раз, два, три в снежинки превратились мы". Звучит музыка. Дети легко, на носочках бегают по "полянке" Тихо падают снежинки, легкий ветер гонит их. Ветер стих, снежинки плавно опускаются, ложатся и засыпают волшебным сном. Дети закрывают глаза. Лишь одна снежинка-ладошка улеглась на горочку-живот и качается: "вверх-вниз, вверх-вниз; вдох-выдох, вдох-выдох". Музыка продолжает звучать. Затем сказать: "Раз, два, три вот опять ребята мы". Дети спокойно садятся.

Путешествие в волшебный лес (звучит спокойная расслабляющая музыка)

- "Лягте удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее.....Прислушайтесь к звукам... Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день".

Тихое озеро (звучит спокойная расслабляющая музыка)

- "Внимание! Мы прибыли на станцию, которая называется "Тихое озеро". Выйдите из поезда и лягте ковер. Закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи

согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете. А теперь откройте глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня".

Послушаем свой организм

Цель: познакомить детей с элементарными приемами релаксации, что оказывает позитивное влияние на самочувствие и самоощущение.

Воспитатель предлагает детям удобно сесть или лечь, закрыть глаза, расслабиться (расслабить руки, ноги, все тело), прислушаться к себе, к тому, как работают внутренние органы организма (как пульсирует кровь в такт ударам сердца, как ровно мы дышим, находясь в спокойном состоянии и т. п.

Саморегуляция

Спаси птенца

Ребенку говорят: "Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладошками вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!".

Сбрось усталость

- Нужно сказать ребенку: "Встань, расставь широко ноги, согни их немного в

коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще".

Стойкий солдатик

- "Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты - стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!".

Лимон

Взрослый предлагает детям представить, что у них в руке лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулачок, затем расслабляют ее. Аналогично выполняется упражнение левой рукой.

Хлопай и качайся

Участники хлопают в ладоши, пока ведущий поет подходящие слова на мелодию известной песни "Нам не страшен серый волк". Например, такие: "Ну-ка, все в ладошки хлоп, дружно хлоп, дружно хлоп".

Закончив фразу, ведущий начинает петь в другом темпе, значительно медленнее, изменяя текст песни. Например: "Мы – деревья на ветру, на ветру".

Две песни поочередно повторяются несколько раз.

Возьми себя в руки

- В данном упражнении ребенку говорят: "Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочешь кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти, сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека".

Комарик

Представьте, что вы поймали комарика – спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит. Через несколько секунд педагог предлагает детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошки: "Лети, комарик!" Повторить 2 – 3 раза.

Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком, листочком, снежинкой и др.

Карандаши

Пальчики – это карандаши и их надо убрать в коробку - сжать кулачок. Сжимать надо сильно, а то карандаши упадут. Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши - разжать кулачок. Дети шевелят пальчиками: "Вот какие карандаши!" Повторить 2 - 3 раза.

Прятки

Взрослый предлагает поиграть в прятки с ежиком. Ежик отворачивается, а дети прячутся – обхватывают себя руками и замирают. Через несколько секунд ежик находит детей. Дети прыгают, хлопают в ладоши. Повторить 2 – 3 раза.

Вместо ежика в прятки с детьми может поиграть любой другой персонаж.

Птички в гнездышке

Взрослый говорит, что пальчики детей – это птички, предлагает спрятать птичек в гнездышки – сжать в кулачок. Через несколько секунд педагог просит отпустить птичек – разжать кулачки. Дети дуют на ладошки: "Летите, птички!".

Физминутка

Сделаем разминку, держим ровно спинку!

Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот!

Руки вверх поднять прямые –

Вот высокие какие!

Еще выше потянитесь,

Вправо, влево повернитесь.

А теперь танцует таз –

Посмотрите-ка на нас!

Этим славным упражненьем

Поднимаем настроенье.

Дальше будем приседать:

Дружно сесть и дружно встать!

Прыгать нам совсем не лень –

Словно мячик целый день.

Руки вверх поднимем - раз

Выше носа, выше глаз.

Прямо руки вверх держать

Не качаться, не дрожать.

Три - опустили руки вниз,

Стой на месте не вертись.

Вверх раз, два, три, четыре, вниз!

Повторяем, не ленись!

Будем делать повороты.

Выполняйте все с охотой.

Раз - налево поворот,

Два - теперь наоборот.

Так, ничуть, не торопясь,

Повторяем 8 раз.

Руки на поясе, ноги шире!

Раз - подняться, подтянуться
Два - согнуться, разогнуться
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре - ноги шире.
Пять - руками помахать.
Шесть - за стол тихонько сесть.

Все движения разминки повторяем без запинки!
Эй! Попрыгали на месте. Эх! Руками машем вместе.
Эхе - хе! Прогнули спинки, посмотрели на ботинки.
Эге - ге! Нагнулись ниже. Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко. В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок? Завтра повторим урок!

Игра с движениями

Мы решили закаляться

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два!
(приседания, с вытягиванием рук перед собой)
И водою обливаться, раз – два – раз – два!
(поднять руки вверх, имитация обливания)
А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!
Не забудем растереться, раз – два – раз – два!
(имитация растирания полотенцем)

Игрушки

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)
И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)
Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)
Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)
Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)
Начинают все играть (изобразить любое движение)
Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)
Покатился по дорожке (бег на месте)
Подождал меня немножко (остановиться)
Наклонюсь, возьму его (наклониться)
И подброшу высоко (имитация движения)

Здоровей и веселей

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать! (потянуться)
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться.
(движения стишка)
Вот и стали мы сильней, Здоровей и веселей!
(показать "силу", улыбнуться друг другу)

Игры, которые лечат



Большой и маленький

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

Паровоз

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза,

произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

Летят гуси

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

Аист

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

Дровосек

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

Мельница

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

Конькобежец

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

Сердитый ежик

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

Лягушонок

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

В лесу

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

Веселая пчелка

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

Великан и карлик

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Игры при заболеваниях дыхательной системы:

Пастушок дудит в рожок

Взрослый просит ребенка как можно громче подуть в рожок, чтобы созвать всех коров. Показать, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

Король ветров

Взрослый говорит: собрались как-то ветры с разных сторон света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех. Ребенку дают 3 шарика, связанные на ниточке. По команде ребенок вдыхает через нос и резко выдыхает через рот. Провести в форме соревнования: мама дует свои шарики, ребенок – свои. Кто победил, становится "королем ветров".

Бульканье

Поставить перед ребенком стакан с водой и соломинкой. Показать ребенку, как правильно дуть: глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длительный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

Запасливые хомячки

Хомячки носят запасы в щечках. Нужно перенести через болото зерно. Необходимо от стула до стула ("болото"), шагая по листам бумаги, преодолеть "болото" и перенести фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам». На другой стороне оставляет фант, на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по кочкам обратно.

Чей шарик дальше

Взрослый садится рядом с ребенком. Каждому вручается теннисный шарик. По команде вдохнуть через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик остановился, напротив ставится пуговица. Побеждает тот, у кого дальше.

Фокус

У ребёнка на носу ватка, выдох так, чтобы ватка полетела.

Будем мы сейчас играть, надо фокус показать.

Ватка на носу у нас, сдуем мы её сейчас.

Будем воздух выдыхать и она начнёт летать.

Косари

Предложите ребенку "покосить траву". Исходная поза: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы показываете, как "косить" и читаете стихи, а ребенок со слогом "зу" переводит руки махом в сторону (влево - выдох, затем вперед, вправо - вдох).

Зу-зу, зу-зу, Косим мы траву,

Зу-зу, зу-зу, И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу, Вместе быстро, очень быстро

Зу-зу, зу-зу. Мы покосим всю траву.

Затем предложите ребенку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3-4 раза.

Игры, после перенесенных заболеваний

Ау – Ау!

Выбрать, кто будет водить. Спрятавшийся время от времени говорит "Ау! Ау!
Отгадай, где я стою".

Карусели

Родители с ребенком встают, в круг идут вправо и говорят:

Еле - еле - еле - еле, Завертелись карусели,

А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом!

Затем команда "ГОП!", переворачиваются, идут в другую сторону:

Тише, тише, не спешите, карусель остановите:

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Лев в цирке

Предложить ребенку поиграть в цирк, быть в нем дрессированным львом.
Поставить обруч, сказать "ГОП!", по этому сигналу, ребенок прокатывает мяч, и пролезает в обруч, затем темп ускорить.

Веселый танец

В соответствии с текстом выполнять хлопки в ладоши над головой, перед собой, по коленям.

Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду!

Сидит ворон на дубу.

Он играет во трубу

Во серебряную.

Поиграй со мною в мяч

Ребенок со взрослым кидают (если ребенок маленький – сидят на корточках и катают, выполнять начинает ребенок) мяч и говорят:

Ты поймай веселый мяч,

Мне верни его, не прячь.

Затем встают, прыгают:

Мячик прыгай и лети

И детишек весели!

На сигнал "Горелка!", нужно быстро сесть на стул.

Игровой массаж Снеговик

Раз - рука, два - рука, лепим мы снеговика.

Три - четыре, три – четыре, нарисуем рот пошире.

Пять нарисуем рот пошире. Пять найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз. Шесть – наденем шляпу косо

Пусть смеется он для нас. Семь и восемь, семь и восемь

Мы плясать его попросим. Хорошее развитие грудной клетки и полноценное дыхание – залог прочного здоровья.

Оздоровительные упражнения для горла

Лошадка

Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки.

Цокаем язычком то громче, то тише.

Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.

Ворона

Села на забор и решила всех развлечь своей веселой песней.

Произнести протяжно "ка-а-а-аар" (5 - 6 раз).

Так громко каркала, что охрипла и стала каркать беззвучно с закрытым ртом (5 - 6 раз).

Змеинный язычок

Представляем, как длинный змеинный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка.

Зевота

Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот, вслух произнести "о-о-хо-хо-хо-о-о-о", позевать.

Весёлые плакальщики Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30 - 40 сек.).

Смешинка

Попала в рот смешинка, и невозможно от нее избавиться.

Глаза радостно прищурились, губы радостно приоткрылись и слышались звуки ха - ха - ха, хи - хи - хи, гы - гы - гы.

Игры после перенесенных инфекционных заболеваний

Зайнышка- паинька

Встаньте напротив ребенка и попросите его повторять движения в соответствии

со словами песни:

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись,

(кланяется в разные стороны.)

Вот так, вот сяк поклонись.

Заинька, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, вот сяк повернись.

(Поворачивается, руки на поясе.)

Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так, вот сяк топни ножкой.

(Топают по очереди каждой ногой.)

Взрослый следит за правильным выполнением движений.

Наблюдает, чтобы не было переутомления и сверх возбуждения.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

Футбол

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Кораблики

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Упражнения для детей с нарушением носового дыхания

1. Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половину носа.
2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь - вдох, опустить руки вниз - выдох. Выполнять медленно до 5 раз.

3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5 - 6 раз через каждую половину носа.
4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).
5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук "м-м-м" (медленно до 8 раз).
6. При ходьбе дышать только через нос. Постепенно удлинять фазу выдоха: на 2 счета - вдох, на 3-4-5-6 - выдох; на 2 счета - вдох, на 3-4-5-6-7 - выдох (2-3 мин).

Дыхательные упражнения при нарушении голоса нужно чередовать с голосовыми. Ребенок может повторять текст за взрослым. Совместное чтение стихотворного текста помогает развитию голоса ребенка.

Приводим тексты, специально подобранные для этой цели:

Я жук, я жук!
Я тут живу,
Жужжу, жужжу,
Гляжу, лежу.
Я не тужу, Всю жизнь жужжу: ж - ж - ж - ж.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цели: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета "Построим лесенку"

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Упражнения, для детей с плоскостопием в виде домашних заданий

Продолжительность занятий 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку - на одной и на двух ногах.

Каток - ребенок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Разбойник - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Маляр - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. "Поглаживание" повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Сборщик - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

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

Гусеница - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

Кораблик - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

Хождение на пятках - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Поймай рыбку

Вам понадобятся: таз с водой, плавающие предметы (пробки), тонущие предметы (камешки). В таз с водой опускаются камешки и пробки, ребенок пальцами ног "ловит рыб" (пробки) и достает со дна "жемчужины" (камешки).

Найди клад

Вам понадобятся: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

Котенок

Вам понадобится: круглый предмет (мяч, клубок шерсти)
Ребенок изображает котенка, играющего с клубком – перекатывает его стопами, приподнимает, взявшись двумя ногами, перебрасывает.

Цикл валеологических игр, направленных на формирование здорового образа жизни

Где живет витаминка?

Дидактическая задача: знакомить детей с видами витаминов и их источником.

Игровые правила: Нужно выбрать картинку, и назвать какие витамины находятся в данном фрукте или овоще.

Игровые действия: выбор карточек и соотнесение их с изображением овоща или фрукта.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям разделиться на две команды. Игрок первой команды показывает витамин, а игроки другой команды показывают картинки с изображением овощей и фруктов, в которых он есть. Далее наоборот: игрок второй команды показывает картинку с изображением фрукта или овоща, а игроки первой команды называют витамины, которые в нем есть и показывают соответствующую картинку. Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию.

Что любит сердце?

Дидактическая задача: прививать привычку к здоровому образу жизни, расширять кругозор детей по профилактике болезни сердца.

Игровые правила: Нужно называть вид продукта или вид деятельности полезный для сердца.

Игровые действия: называние слов и соединение частей сердца в целое.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям называть виды продуктов и виды деятельности, полезные для сердца. Каждое названное слово - это часть сердца. Постепенно по мере названия детьми слов получается целое сердце. Количество игроков 8-10 человек. Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

Утро начинается...

Дидактическая задача: приучать детей к выполнению режима дня, закреплять виды деятельности, проводимые в разное время суток.

Игровые правила: Нужно называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.

Игровые действия: выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям выбрать картинку времени суток и назвать к ней соответствующие виды деятельности, которые необходимо проводить в это время суток и расположить карточки в той последовательности, в которой они должны выполняться. Количество игроков

8-10 человек.

Часы здоровья

Дидактическая задача: закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания и видах деятельности.

Игровые правила: Нужно прокрутить стрелки на "часах здоровья" и определить полезность или вредность изображения.

Игровые действия: определение полезности или вредности изображения на картинке.

Ход игры:

1 вариант. Воспитатель предлагает детям по очереди прокручивать стрелки на "часах здоровья", при этом периодически говорит: "Стоп". Игрок останавливает стрелку на "часах здоровья", рассматривает изображение, на которое она направлена и рассуждает о полезности или вредности того, что находится на картинке. Количество игроков 8-10 человек.

2 вариант. Совместить два круга часов и соотнести варианты картинок. Например, во время занятия - не кричать или перед сном не смотреть долго телевизор; Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

Дерево здоровья

Дидактическая задача: закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания.

Игровые правила: Нужно распределить картинки на листочках по соответствующим деревьям.

Игровые действия: определение полезности или вредности изображения на картинке.

Ход игры: Воспитатель предлагает детямделиться на две команды, выбрав для себя дерево "здоровья" или дерево "нездоровья" и включает легкую музыку. Пока играет музыка, дети развешивают листочки с картинками по соответствующим деревьям. Как музыка остановилась, воспитатель подводит итоги выполнения задания. Количество игроков 8-10 человек. Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

Здоровье с комнатными растениями

Дидактическая задача: закреплять знания у детей о комнатных растениях, их названиях и полезных свойствах.

Игровые правила: Нужно выбрать из ряда картинок картинку с изображением комнатных растений, назвать их и перечислить его полезные свойства.

Игровые действия: называние растения и определение его полезности.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям выбирать по очереди перевернутые картинки. Рассмотрев изображение на картинке ребенку необходимо назвать комнатное растение и перечислить его полезные свойства. Выполнив задание, ребенок получает фишку. Выиграл тот, у кого больше фишек. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

Будь здоров

Дидактическая задача: формировать привычку здорового образа жизни, закреплять знания у детей о полезных продуктах и видах деятельности.

Игровые правила: Нужно выбрать по очереди картинку с изображением продукта питания и вида деятельности и соотнести их между собой.

Игровые действия: соотнесение продукта питания с видом деятельности.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям выбрать, например, картинку с изображением моркови и спортсмена и соотнести их между собой: спортсмен для питания выбирает полезные овощи и т. д. Количество игроков 8-10 человек. Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

Здоровье и цвет

Дидактическая задача: учить создавать определенный настрой на определенный вид деятельности с помощью цвета.

Игровые правила: Нужно соотносить определенный цвет с определенным видом деятельности.

Игровые действия: соотнесение цвета с соответствующим видом деятельности.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям выбрать цвет и соотнести с соответствующим видом деятельности:

Красный - возбуждающий, энергетический (занятия, экзамен, спорт);

Желтый - при напряженной работе глаз (пишут, рисуют, читают);

Синий, голубой - при напряженных физических нагрузках (отдых после физических нагрузок); Фиолетовый - ускоряет процессы регенерации (быстрое заживление после болезни); Оранжевый - для преодоления вялости (поют, танцуют); Зеленый - для создания положительного эмоционального фона (спальня, отдых);

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

Ежики

Дидактическая задача: развивать мелкую моторику пальцев рук, дикцию, внимание, нормализация дыхания.

"Прибежали, прибежали ежики, ежики.

Наточили, наточили ножики, ножики.

Прискакали, прискакали зайчики, зайчики.

Ну-ка дружно, ну-ка вместе, девочки - мальчики!"

Волшебный точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три!

И под носом себе утри – раз, два, три!

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять!

Вытри пот себе со лба – раз, два, раз, два!

Серьги на уши повесь, если есть, если есть!

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три!

Сзади пуговку найди и пристегни – раз, два, три!

Бусы надо примерять – раз, два, три, четыре, пять!

А сюда повесим брошку, разноцветную матрешку!

А сюда браслетики, красивые манжетики!

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики!

Вы так славно потрудились и красиво нарядились!

Осталось ножки растереть, и всегда мы будем здороветь!

Игры, которые лечат Нос Уши Глаза Язык Хотите всё знать о носе?

Загадка о носе

Между двух светил посредине один.

Вот гора, а у горы две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

то заходит, то выходит.

Очень нужен всякий нос

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.

Зачем нам нос?

(беседа-рассуждение)

И зачем только они нам нужны, эти носы? Одни страдания с ними. То с горки упадешь, да нос расшибешь. То он чихает. Даже платок для него специальный придумали - носовой. Дышать мы и ртом можем. Так? Так, да не так.

Нос наш не менее важен, чем другие органы. И дышать желательно именно носом, а не ртом. Почему? А вот послушайте.

Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосками. Вы сами можете их увидеть, если рассмотрите свой нос в зеркальце. Волоски выполняют роль охранников. Они не пропускают в нос пылинки. Далее воздух проходит через лабиринт. (Можно показать рисунок - нос в разрезе). Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью - слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм. Кроме того, проходя по лабиринтам, воздух согревается. Так что в легкие он попадает уже теплым и очищенным от микробов. Когда слизи с налипшими микробами набирается много, мы чихаем: А-ап-чхи! И нос очищается. А еще нос первым сообщит мозгу о не пригодном для дыхания воздухе (газ, химические запахи). А как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос!

Насморк

Чаще всего простуда начинается с насморка. Нос первым вступает в бой с микробами. Прежде всего, он начинает вырабатывать как можно больше слизи. С ее помощью нос пытается задержать нашествие микробов, не дать им проникнуть в горло и к легким. Когда слизи становится очень много, нос пытается освободиться от нее. Как? А вот так: А-ап-чхи! Но при чихании необходимо прикрывать нос платком, иначе своими микробами мы можем заразить всех, кто находится рядом.

Как бороться с насморком

Вспомните, что делает ваша мама, когда у вас начинается насморк? Во-первых, нужно потеплее одеться. И главное, чтобы ноги оказались в тепле. При чем здесь ноги? А вот причем. Еще древние греки заметили связь между состоянием ног и насморка. Промочил ноги - схватил насморк. Поэтому возьмите тазик с горячей (но такой, чтобы не обжечься) водой, можно добавить сухой горчицы, опустите в него ноги и посидите, погрейтесь. Затем вытрите сухо - насухо ноги и поскорее надевайте теплые шерстяные носки. Не забудьте про горячее питье. Подойдет чай с медом, малиной, другими лекарственными травами. Можно попить теплое молоко. Главное, побольше тепла!

Профилактика насморка

Еще древние греки говорили: "Держи голову в холоде, желудок в голоде, а ноги в тепле". Старайтесь, чтобы ноги были всегда теплые и сухие. Промочили ноги - немедленно домой переобуваться. Опытные туристы и путешественники всегда

носят с собой запасные носки и обувь. И никогда не тронуться в путь, пока не высушат, отсыревшую пару у костра...

Можно нос закалить. Для этого нужно два раза в день промывать его подсоленной водой (на стакан воды комнатной температуры полчайной ложки соли). Можно закапывать в нос настойку из чеснока (мелко нарезанный зубчик чеснока заливается стаканом воды и настаивается 1-2 часа).

Нос

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?

Поиграем с носиком

Найди и покажи носик
Прикосновение пальцев.

Носик балуется

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

Носик нюхает приятный запах

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем. Если ноздря какая-то не дышит ребенок сам идет мыть нос. Нюхают подушечки "Ромашка" и "Чабрец".

Носик поет песенку

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет "Ба-бо-бу". Носик прикрыть одним пальцем "Са-со-су". Другим пальцем "На-но-ну". Потом нос закрыть пальчиками "Ма-мо-му".

Носик гуляет

Взрослый предлагает детям закрыть крепко рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

Погреем носик

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

Угадай, что это?

В пластиковых стаканчиках, закрытых марлей, лежат жевательная резинка, корка апельсина, пихтовое масло (хвойный запах), чеснок, духи, туалетное мыло, укроп, ваниль и т.п. Ведущий предлагает детям догадаться, что внутри стакана. После ответов детей уточняет: для того, чтобы почувствовать и определить запах, нужно сделать несколько глубоких вдохов подряд. Человек может различить около 400 различных запахов.

Знакомый запах

Предложить детям закрыть глаза и определить некоторые знакомые запахи.

Для этого можно использовать лекарство (например, микстуру от кашля на основе аниса), жевательную резинку, дольку апельсина, пихтовое масло (хвойный запах), чеснок, соленья (запах маринада).

Узнай по запаху

Цель: развивать у детей обоняние. Познакомить с ароматерапией.

Некоторые растения помогают человеку не только, когда он их проглотит. Есть такие растения, которые помогают даже своим запахом. Мы с вами делали чесночные кулоны (резаный чеснок в пластиковом яйце от Киндер-сюрприза с отверстиями, на ленточке). Запах чеснока защищает от гриппа и простуды.

Вот мята. Ее запах восстанавливает силы, помогает справиться с кашлем.

А это лаванда. Ее запах помогает уснуть. Это кожура любимого вами фрукта.

Какого? Апельсина. Ее запах поднимает настроение, улучшает аппетит.

Это хвоя какого растения? Сосны. Ее запах успокаивает и помогает справиться с кашлем. Это комнатное растение вам знакомо. Как оно называется?

Запах герани устраняет беспокойство, повышает работоспособность, внимание.

(Детям предлагается определить некоторые растения по запаху).

Рассказ "Как найти дорожку" (отрывок)

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

"Скачет заяц. Ребята и ему спели свою песенку: - Зайка, зайка, расскажи. Зайка, зайка, покажи, как найти дорожку к дедушке в сторожку. - В сторожку? - переспросил Заяц. - Нет ничего проще. Сначала будет пахнуть грибами. Так? Потом - заячьей капустой. Так? Потом запахнет лисьей норой. Так? Обскачете этот запах слева или справа. Так? Когда он останется позади, понюхаете вот так и услышите запах дыма. Скачите прямо на него, никуда не сворачивая. Это дедушка-лесник самовар ставит". Как вы думаете, смогут ли по такому описанию ребята найти дом дедушки? Почему не смогут?

В. Берестов

Правила гигиены и безопасности

Нельзя ковырять в носу пальцами тем более острым предметом.

Нельзя засовывать в нос посторонние предметы.

При насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя.

Это может привести к заболеванию среднего уха.

Нельзя пользоваться чужим носовым платком.

Носовой платок должен быть личным для каждого члена семьи.

Когда так говорят?

Совать нос не в свое дело.
Водить за нос.
Остаться с носом.
Нос не дорос.
Нос повесил.
Держи выше нос.
Нос утереть.

Хотим всё знать об ушах?

Беседа с ребенком

Слух - способность воспринимать звуки. Звуки улавливаются наружным ухом и через барабанную перепонку и слуховые косточки звуковые колебания передаются во внутреннее ухо. Затем колебания передаются по слуховому нерву в головной мозг. За долю секунды мозг обрабатывает информацию. Например: мама крикнула из окна, а гуляющий во дворе ребенок может сказать сам себе: "Мама зовет меня домой".

Проверяем слух

Взрослый шепотом произносит слова. Если ты услышал, то поднимаешь руку, а затем называешь слово.

Пальчиковая игра "Тук-тук-тук"

Тук-тук-тук, тук-тук-тук.
Наши ушки слышат стук.
(Ударяют кулачками друг о дружку.)
Вот ладошечки шуршат,
Наши пальчики трещат.
(Потирание ладоней друг о друга.)
Теперь в ладоши громко бей,
А теперь ты их согрей.
(Хлопки, ладони на щеки.)

Послушаем тишину

Дети расслабляются и слушают тишину.
Все действия воспитатель сопровождать стихами:
- Подходи ко мне, дружок, и садись скорей в кружок.
- Ушки ты свои найди и скорей их покажи.
- Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами.
- А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались!
- А потом, а потом покрутили козелком.
- Ушко, кажется, замерзло, отогреть его так можно.

- Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра.
- А раз кончилась игра, наступила ти-ши-на!

Массаж ушей

Цель массажа: воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

Чтобы уши не болели,

Разомнем мы их скорее,

(пальцами мягко разминают ушную раковину)

Вот сгибаем, отпускаем

И опять все повторяем,

(пальцами сгибают ухо и отпускают его)

Козелок мы разомнем,

(большим и указательным пальцами растирают козелок.)

По уху пальчиком ведем

(проводят указательным пальцем по краю ушной раковины.)

И ладошкой прижимаем, сильно-сильно растираем

(ладонями энергично растирают уши.)

Что можно услышать ушами?

Дети: Ушами можно услышать различные звуки.

Воспитатель: Возьмите бумажный листок, сверните в трубочку и подуйте в него. Что вы чувствуете? Бумажная трубочка дрожит, пальцам стало щекотно. Звук заставляет дрожать бумажную трубочку, а трубочка щекочет пальцы. Почувствовали? Теперь давайте прислушаемся к своему телу. Ладонями обхватим свое горло и произнесём своё имя и фамилию. Внутри горла что-то дрожит. Это дрожат голосовые связки. А теперь давайте послушаем, как наш голос по-разному звучит. Мы сами можем менять наш голос, сделать его тихим и громким, глухим и звонким, низким и высоким.

Этюд Три медведя

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

Игры

Угадай по звуку

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

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

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

Угадай, где можно услышать такие звуки

Звучит запись с разными звуками: звуки дождя, грозы, реки, гоночной машины, каблучки по дороге, лай собаки. Дети определяют и называют услышанные звуки. Педагог: Наш мир полон прекрасных звуков, стоит только прислушаться. Эти звуки приносят много радости. Но иногда бывает, что люди не слышат. Таких людей мы называем глухими. Мы никогда не должны смеяться над глухими людьми или плохо слышащими. Ведь они ужасно страдают.

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

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

Отчего могут болеть уши?

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

Защищай уши от ветра.

Не допускай попадания в уши воды.

Не ковыряй в ушах.

Не заталкивай в уши посторонние предметы.

Не кричи громко.

Если в ухе возникла боль, немедленно обратись к врачу.

Массаж Подходи ко мне, дружок

Подходи ко мне, дружок

Становись скорей в кружок.

(дети подходят, становятся в круг)

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

(дети находят свои уши, показывают их.)

Ушко кажется замёрзло

Отогреть его как можно?

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

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

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

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

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

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

(играющие замолкают и слушают тишину.)

Узнай по голосу

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

Ты сейчас стоишь в кругу,

Мы зовем тебя: "Ау!".

Глаза крепко закрывай,

Кто позвал тебя, узнай!

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

Какой музыкальный инструмент звучит?"

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

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

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

Массаж ушей

Загибают вперед всеми пальцами ушные раковины, прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок. Кончиками большого и указательного пальцев тянут вниз обе мочки ушей 4 раза. Захватывают большим и указательным пальцами козелок. Сдавливают, поворачивают его во все стороны. Всеми пальцами массируют ушную раковину.

Муха-горюха села на ухо.

Сидела, сидела, никуда не летела.

Жужжала, жужжала, ухо чесала.

Песню пела: "За-за-за!".

И по уху поползла.

Посидела, посидела, дальше полетела.

Массаж противозавитка - хрящевого выступа, находящегося сзади наружного

слухового прохода.

Поиграем с ушками

Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

Найдем и покажем ушки

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

Похлопаем ушками

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

Потянем ушки

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

Покрутим козелком

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20 – 30 секунд.

Погреем ушки

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Хотите всё знать о глазах?

Загадки о глазах

Мы посмотрит на кота.

На картинки, сказки,

Но для этого нужны

Всем нам очень ...Глазки!

На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются.

На краю полей пшеничных
Под тенистою листвою
Два ключа есть необычных
С чистой, свежею водой.
Не умыться той водицей
Хоть и глубока она,
Целый мир в нее глядится
Небо, звезды, облака.
Днем открыты всем навстречу
Эти чудо - роднички,
А во мраке, в поздний вечер
Их скрывают колпачки.
Два соседа - непоседы,
День на работе, Ночь на отдыхе.

Игра "Покажи и позвони"

Правила: Перед детьми расположены картинки с изображением предметов (опасные, безопасные предметы для глаз), повернутые изображением вниз. Дети под музыку выполняют разные движения, на конец музыки нужно взять любую картинку. У кого - опасные предметы - поднять картинку вверх.

Зрительная гимнастика

Морковка

Цель: Развитие двигательных мышц глаза.

Ход упражнения: У детей в руках морковки (вырезанные из бумаги) и они выполняют движения соответственно тексту.

Вверх морковку подними

На неё ты посмотри, вниз морковку опусти
Только глазками смотри. Вверх и вниз и вправо-влево
Ах, да Заинька умелый. Глазками моргает
Глазки закрывает. Зайчики морковки взяли,
С ними весело плясали.

Руки за спинку, головки назад

Руки за спинку, головки назад.

(закрывать глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим - на стол глядим. (Вниз.)

И снова наверх - где там муха летит? (Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее. (По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

Проведем, друзья, сейчас

Упражнение для глаз

Вправо, влево посмотрели,

Глазки все повеселели. Снизу вверх и сверху вниз.

Ты, хрусталик, не сердись, Посмотри на потолок,

Отыщи там уголок. А теперь на кончик носа.

Повтори так восемь раз - Лучше будет видеть глаз.

Глазки нас благодарят. Поморгать нам всем велят.

Плавно глазками моргаем, Потом глазки закрываем.

Чтобы больше было силы. К ним ладошки приложили.

(Дети закрывают глаза ладонями, держат их так до тех пор, пока не почувствуют глазами тело от рук.)

Раз, два. три, четыре, пять. Можно глазки открывать!

Солнечный зайчик

(ведущий использует зеркало). Каждое движение дети проделывают 6-8 раз.

Глазки, глазки, где вы были?

В гости к зайчикам ходили.

Мы увидели зайчат, стали быстро догонять.

Влево - вправо, влево - вправо,

Влево кругом ходят глазки друг за другом.

Вправо - влево, вправо - влево

Побежали глазки смело.

Снизу вверх, а сверху вниз -

Опустились на карниз.

А потом восьмерки пишем:

Кто подальше, кто повыше?

Плавно глазками моргаем,

С силой глазки закрываем.

Повторим все еще раз

И рукой закроем глаз.

На нос посмотрим, потом вдаль.

Как ленивых деток жаль:

Играть с нами не хотели -

У них глазки заболели.

(Последние две строки дети произносят на выдохе, формируя правильное дыхание.)

Весёлая неделька

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх, опустить их книзу, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение) .

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца смотреть на него, опустить руку.

(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

- В пятницу мы не зевали глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять... в другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо

и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

- Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый, перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый;

(совершенствует сложные движения глаз) .

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

(закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот; (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

Соблюдайте все требования гигиены зрения и безопасности:

Зрительная работа должна проходить только при хорошем освещении

Обязательно следите за правильной осанкой и позой, когда ребенок сидит за столом, от предмета до глаз должно быть 40 см.

Не позволяйте ребенку рассматривать книгу или рисовать лежа.

Общая продолжительность просмотра телевизора детям до 7 лет не должна превышать 30 - 40 минут в день.

Нельзя смотреть без темного стекла на солнце, сварку и другие яркие предметы.

А вот зеленый цвет растений благоприятно воздействует на зрение.

Нельзя долго смотреть телевизор, если смотришь, нужно, чтобы был еще источник света, т.к. яркий экран телевизора и темнота в комнате создают неблагоприятные условия для глаз.

Нельзя сидеть близко к экрану.

Опасно тереть глаза руками, особенно если они грязные.

Если в глаз что-нибудь попало, нужно промыть его водой.

Если мусор не вынимается, нужно срочно обратиться к врачу.

Хотите всё знать о зубах?

Чистить зубы не ленись, снизу-вверх, сверху-вниз.

Кто поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое:

К стоматологу идем в год два раза на приём.

И тогда улыбки свет сохранишь на много лет!

Физкультминутка:

Наши деточки устали,

И со стульчиков все стали,

Потянулись, потянулись,

Солнышку мы улыбнулись,

Вправо, влево наклонились

Быстро к речке мы спустились,

Льется чистая водица

Мы умеем сами мыться,

Зубную пасту мы берем

Крепко щеткой зубы трем

Моем шею, моем уши

Сами вытремся посуше.

Как беречь зубы

Цель: рассказать, что полезно, что вредно для зубов.

Оборудование: два плоскостных зуба – здоровый и больной; предметные картинки с продуктами питания.

На игровом поле представлены картинки полезных и вредных для зубов продуктов питания. Дети по очереди кладут изображение больного или здорового зуба рядом с картинкой с изображением продуктов питания, объясняют свой выбор.

-Дети, что это? - Руки.

-Что мы делаем руками?

-А это что? - Голова.

–А что у нас на голове? - Глаза - они смотрят, уши - ими слушают, волосы - их причесывают, заплетают в косички, завязывают бантики.

-А что это? - Рот.

-Ротик открывают губы: верхняя и нижняя.

-Что делают губы? - Снимают пищу с ложки.

-Что еще есть во рту? -Язык.

-Что делает язык - Разговаривает.

-Еще что во рту? - Зубы. Зубы во рту сидят на подставках, которые называются

челюстями. Челюсти открывают и закрывают рот.

Зубы белые, красивые. Зубы есть передние и боковые. Передние зубы откусывают пищу – хлеб, морковь, яблоко. Нужно откусывать только передними зубами. А жевать нужно только дальними зубами – жевательными.

Овощи, фрукты, молочные продукты, рыба – самые ценные продукты питания. В них много витаминов, от них дети растут здоровыми, зубы у этих детей крепкие. Надо много грызть и жевать: морковь, яблоко, крушу, сухарики, корочку хлеба. Нельзя отказываться и от жидкой пищи. От нее зубы также укрепляются. Нужно правильно и красиво кушать. Пищу снимать с ложки

губами. Не засовывать ложку в рот. Жевать нужно не спеша, с закрытым ртом. Глотать пищу нужно хорошо разжеванной, не запивая. После каждого приема пищи нужно прополоскать рот чуть соленой водой, она делает зубы крепкими. Нужно пить молоко, чай, минеральную воду медленно, подержав во рту, чтобы зубы тоже попили. От молока, чая и минеральной воды зубы становятся крепкими.

Для работы с родителями

Как увлечь ребенка ежедневной гигиеной зубов?

Родители, договоримся сразу: это ритуал, не поддающийся дискуссии. Рассчитываю в данном случае на рассудительность и здравый смысл взрослых.

Можно рассказать малышу о вредных микробах, которых можно выгнать из ротика щеткой и пастой. Только чистые зубки могут быть счастливы. Можно нарисовать грустный испачканный зубик и для сравнения – чистый и веселый.

Моим детям последнее время очень нравится идея с песочными часами, с помощью которых интересно отмерять время чистки зубов. У малышей оно должно составлять не менее 1,5-2 минут.

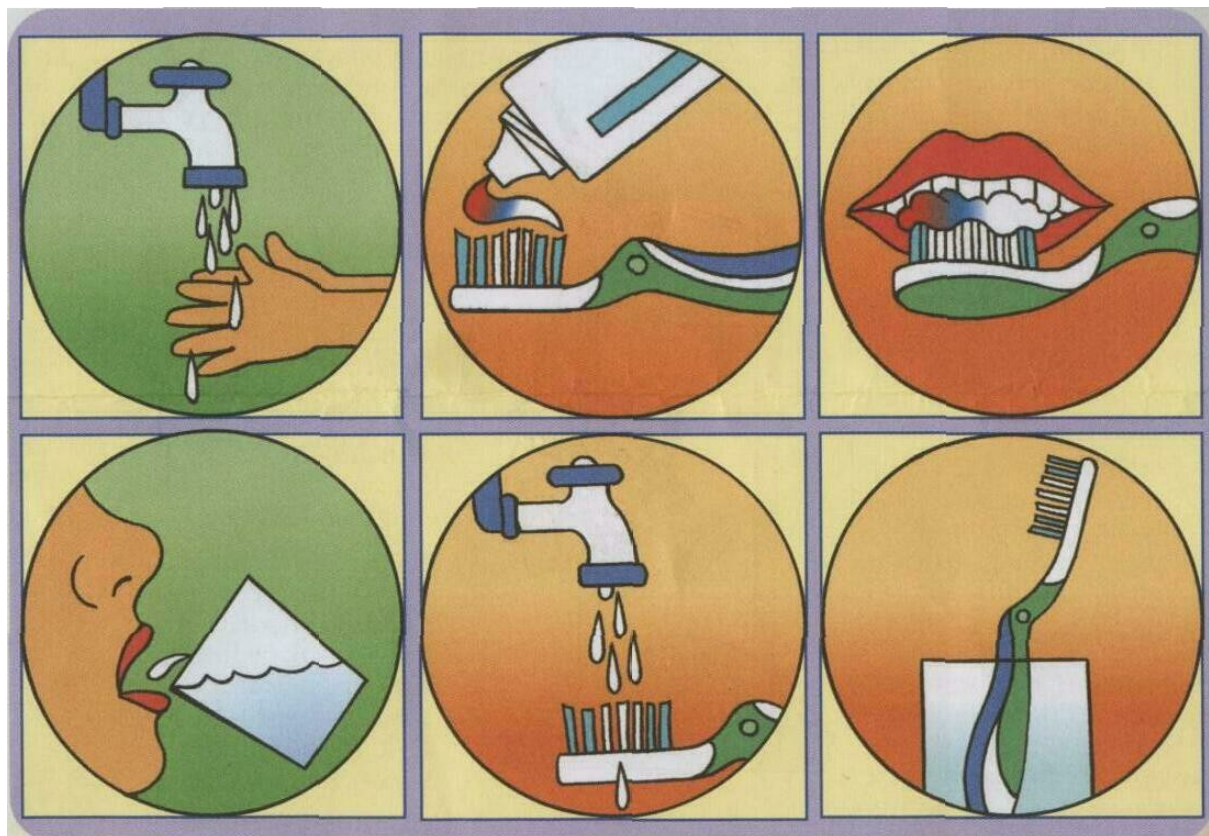
Можно разрезать на кусочки большую наклейку, и после каждой чистки зубов наклеивать один кусочек. В итоге получится картинка, за которую полагается приз!

Советы для маленьких упрямцев

Иногда зубная щетка используется детьми для немислимых забав, только не для чистки зубов. Отправляйтесь вместе за покупками и позвольте малышу самому выбрать 2-3 щеточки из детского ассортимента. Утром и вечером дайте ему право выбора зубной щетки. Это отвлечет его от самой необходимости чистки зубов. Возможно, потребуется приобретение щетки и для любимого плюшевого мишки или куклы.

Сначала - сам. Пусть ребенок почистит свои зубки сам - хвалите его, несмотря на то, что качество чистки оставляет желать лучшего. Нужно только договориться, что мама или папа заканчивают это действие. Или такой вариант: утром - сам, вечером - кто-то из родителей. Со временем навыки ребенка будут становиться все лучше, и ваша помощь вовсе не потребуется.

Однако, вероятнее всего, этот момент наступит не ранее 6-летнего возраста, поэтому запаситесь терпением. Некоторые специалисты советуют контролировать детей до 9 лет, т.к. все-таки они чистят неряшливо, особенно мальчишки.



Все хорошие ребята чистят зубы аккуратно.
Чистить зубы нам не лень – чистим зубки дважды в сутки,
Чистим долго - три минутки щеткой чистой, не лохматой,
Пастой вкусной, ароматной, чистим щеткой вверх и вниз
– ну, микробы, берегись!
Чтобы зубы не болели, знают наши дети:
Каждый должен дважды в год показать врачу свой рот.

Красивые здоровые зубы

Здоровый зуб - белый, гладкий, чистый, без пятнышек и дырочек.

Чтобы зубы не болели - нужно:

Правильно их чистить
Полоскать рот после еды
Не есть много сладкого
Не есть очень горячее
Не есть очень холодное
Два раза в год ходить к врачу

Что полезно для зубов:

Сырые овощи и фрукты
Молочные продукты
Хорошо пережевывать пищу

Что вредно для зубов:

Конфеты и шоколад
Грызть твердые предметы
Ковырять в зубах острыми предметами

Учимся правильно чистить зубы

Сделаем такой опыт. Пусть расческа будет рядом зубов, а кусочки ваты между зубами – это "кусочки пищи", застрявшие в зубах. Возьмите зубные щетки и попробуйте почистить эти "зубы" справа налево. Что получилось? А теперь поведите щеткой вверх-вниз с одной и с другой стороны расчески. Что получилось? Все "кусочки пищи" выскочили.

Чтобы зубки не болели- были чисты, были целы!

Зубы нужно чистить по 3 минуты 2 раза в день: после завтрака и перед сном.
Перед тем, как чистить зубы, вымыть руки.
Вымыть с мылом щетку.
Нанести пасту на всю длину головки щетки.
Почистить зубы.
Вымыть щетку с мылом и поставить ее в стаканчик.



Не следует обращаться к врачу только тогда, когда боль стала нестерпимой. Самое правильное – два визита к стоматологу в год.

Стихотворение Л.Фадеевой "Лечим зубы"

Мы сидим у кабинета. До чего же страшно это!
А какой он врач зубной? Не с ногой ли костяной?
И не в ступе ли сидит? Не взлохмачен?
Не сердит? Дверь тихонько приоткрылась,
Врач - царица появилась! Улыбнулась мне слегка:
"Первый раз я вижу смельчака!"
Две минуты был я в кресле! Даже три - с влезаньем если.
Боль терпел не просто так, а за то, Что я смельчак!

Вопросы викторины

1. Раскусываем грецкие орехи зубами. (Вредно.)
2. Полощем рот после еды, если нет под рукой зубной щётки. (Правильно.)
3. Едим семечки, раскусывая их зубами. (Вредно.)
4. Чистим зубы утром и вечером. (Правильно.)
5. Жуём жвачку и час, и два, и три. (Вредно.)
6. Не боимся идти к стоматологу, если заболел зуб. (Правильно.)

7. Стараясь есть каждый день фрукты, овощи, ягоды. (Полезно.)
8. Пьём очень горячий чай. (Вредно.)
9. Любим есть сметану, рыбу, яйца. (Полезно, в них есть витамин Д, нужный для зубов)
10. Съедаем сразу килограмм карамели. (Вредно.)
11. Раскусываем леденцы, жуём их. (Вредно.)
12. Едим овсяную, пшеничную каши, хлеб, зелёный горох, капусту, морковь. (Полезно, в них есть витамин К, важный для зубов.)
13. Пьём тёплое молоко. (Полезно.)
14. Ковыряем вилкой в зубах. (Вредно.)
15. Раскусываем и жуём сухари, твёрдые ириски. (Вредно.)
16. Пьём холодную воду. (Вредно.)
17. Ни дня не проживём без пирожных. (Вредно.)
18. Используем детские зубные щётки с мягкой щетиной. (Правильно.)
19. Меняем свою зубную щётку 1 раз в год. (Это - редко.)
20. Ходим к стоматологу только тогда, когда заболят зубы. (Это - редко.)
21. Осенью и весной, в период недостатка витаминов, пьём рыбий жир, принимаем витамины. (Полезно.)

22. Меняем свою зубную щётку раз в 2 - 3 месяца. (Правильно.)
23. Посещаем стоматолога раз в полгода. (Правильно.)
24. Между завтраком и обедом перекусываем чипсами и сладкой газированной водой. (Вредно.)
25. Пользуемся специальными детскими зубными пастами, содержащими фториды, кальций и фосфаты. (Полезно.)
26. После сладкого всегда полощем рот водой, если нет возможности почистить зубы. Правильно
27. Ограничиваем употребление сладкого. Правильно.

Хотите всё знать о языках?

Сказка про Язычок Е. Карельской

Жил-был Язычок, очень грустный Язычок. Да и откуда было взяться веселью, если у него не было своего дома? Язычку ничего другого не оставалось, как жить на улице, а там осенью дождь, зимой снег и летом дни холодные случаются. Плохо было Язычку, он часто простужался и подолгу болел. Но в один прекрасный день Язычок нашел себе дом. Какой? (*Рот.*)

Обрадовался Язычок и решил привести свой новый дом в полный порядок. Дом должен быть крепостью, поэтому Язычок установил две двери: первая дверь - ... (*губы*), вторая дверь - ... (*зубы*). В новом доме Язычка не было окон, зато были стены, правда, очень странные. Они могли раздуваться, как шарики. Как они называются? (*Щеки.*) А потолок был твердым и назывался небо. Небо неровное и напоминает купол. Передняя часть потолка - неба - заканчивается маленькими бугорками. Найдите язычком их у себя во рту. Это альвеолы. Они расположены за верхними зубами. Сзади потолок переходит в занавеску с маленьким язычком. Язычку понравилось новое жилище. Правда, в нем всегда было сыро, даже спать приходилось в мокрой постели. Зато было тепло и уютно, а главное - не было сквозняков.

Игра "Разомнем-ка язычок" Н. Пикулевой

У нас во рту живет язык. К словам знакомым он привык. Легко сказать ему:
"Вода, утенок, небо, нет и да". Но пусть он скажет: "Черепашка". Не задрожит ли
он от страха? Пусть повторит за мной язык такое слово: боровик. Боровик растет
в бору. Боровик в бору беру. А теперь наш язычок скачет: чики-чики-чок! Сел на
дудочку сверчок. Начал дырочки считать: Раз - два - три - четыре - пять! Снова
осень. Листопад. Листья желтые летят. Ты за мною повтори:
Прилетели снегири. С нами будут зимовать, А весной - в путь опять!
Где вы, птицы, зимовали? - На Урале! На Урале!

Скажем вместе: "Ща-ща-ща, рыбы нет вкусней леща!".

Повторите: "Жа-жа-жа, Вы не видели ежа?".

Если ж видели ежа, То скажите: ... ("*Жа-жа-жа!*").

Если ж видели леща - То скажите: "Ща-ща-ща!"

Если ж видели грача, Отвечайте: ... ("*Ча-ча-ча!*") Если ж видели сороку,

Отвечайте: ... ("*Оку-оку!*") Чики - чики - чики - чок, Стал послушней язычок!

Загадки про человека



Загадки про человека важно задавать детям с раннего возраста. Ребята должны
понимать, какой орган выполняет какую функцию.

Что за обедом всего нужнее?

Ответ: рот

Два брата через дорогу живут, а друг с другом не видятся.

Ответ: глаза

Два соседа - непоседа: день – на работе, ночь – на отдыхе.

Ответ: глаза

Если б не было его, не сказал бы ничего.

Ответ: язык

Полон хлевец белых овец

Ответ: рот и зубы

Между двух светил я один.

Ответ: нос

Не сеют, не сажают, а сами вырастают.

Ответ: волосы

В клетке целый век, не остановишь его бег.

Ответ: сердце

Чего не устанешь всю жизнь делать?

Ответ: дышать

Если б не было его, не сказал бы ничего.

(Язык)

У тридцати двух воинов один командир.

(зубы и язык)

Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб - всю добычу мою -

Я с радостью белым зверям отдаю.

(Губы, зубы, рот)

Тридцать два молотят,

Один поворачивает.

(Зубы и язык)

Этот маленький дружок –

Твой веселый язычок.

Чтоб он ловким был, умелым,

Чтобы слушался тебя,

Каждый день зарядку делай

Перед зеркалом, шутя!

Наша сказка – вам подсказка,

Ведь зарядку каждый день
Должен делать непослушный Язычок
Забыв про лень.

Вот проснулся язычок, выглянул в окошко.

Видит: спинку выгнула

Розовая кошка.

(Улыбнуться, приоткрыть рот, прижать кончик языка к нижним зубам, спинку языка выгнуть. Удерживать в таком положении на счет 5-7.)

Расстелил половичок

На крылечке язычок.

Взял он клещи,

Взял топор

И пошел чинить забор.

(Улыбнуться, приоткрыть рот, положить язык на нижнюю губу. Удерживать в таком положении на счет от 1 до 5-10.)

Д-д-д-д-д-д-д – стучит молоточек,

Т-т-т-т-т-т-т – вот забит гвоздочек.

Светит солнышко с утра –

В гости к тетушке пора!

(Улыбнуться, открыть рот. Постучать кончиком языка по верхним зубам.

Многократно и отчетливо произносить сочетания звуков "ддд", "ттт".)

Тетушка Щечка племянничка ждет,

Блинчики с маком к обеду печет.

Кашку сварила, чай заварила,

Даже варенья банку открыла.

(Немного приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить: "пя-пя-пя...")

На лошадке, по дороге

Скачет Язычок,

И копытами лошадка – Цок, цок, цок, цок, цок.

А с горы стрелой несется:

Цок, цок, цок, цок, цок.

(Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка.

Сначала медленнее, затем быстрее.)

Тетушка племянничка

Весело встречает.

Чай ему с вареньем

Тут же предлагает.

Ах, какое вкусное,
Сладкое варенье,
Да и каша манная –
Просто объеденье –
Ням-ням-ням-ням.

(Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизывать верхнюю губу, совершая движения языком слева направо и сверху вниз.)

Под окошком – блл, блл, блл –
Индюки болтают.
Индюшачей речи
Никто не понимает.
На качели индюки
Весело кивают.
Покататься язычку
"Блл, бллл!" - предлагают.

(Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и совершать движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая ее. Сначала производить медленные движения, затем увеличить темп и включить голос, пока не послышится сочетание: "БЛ-БЛ-БЛ..." Болтушка.)

Ну-ка, детки, с язычком
Вместе покатаемся!
Поиграем в паровозик
И поулыбаемся: "И-у! И-у! И-у!"
(Раздвинуть губы в широкой улыбке, затем вытянуть в трубочку. Чередовать 6-7 раз.)

Дайте язычку дуду
И еще пять шариков
Покатать комариков!
Надуваем шарики:
"Садитесь, комарики!"
(Предложить ребенку длительно произносить звук "ШШШ". Обратить его внимание на то, что при произнесении звука "Ш" передний край языка находится за верхними зубами, губы округлены, выдыхаемая струя воздуха теплая.)

Вот интересная игра –
Воздушный Колобок.
Из щечки в щечку покатать
Его не каждый мог!
(Приоткрыть рот, языком поочередно упираться в щеки, выдавливая шарики.)

Выполнять упражнение 8-10 раз.)

Ой, потемнело все вокруг,
Сильный вихрь поднялся вдруг.
Язычок затрепетал,

Задрожал и затрепал: Брррр – брррр – бррррр....

(Положить широкий язык на нижнюю губу, с силой подуть на нее, вызывая вибрацию кончика языка. Выполнять упражнение в течение 10 сек.)

Ох, устал наш язычок,
Лег в кроватку на бочок:
Пя-пя-пя-пя-пя-пя...

Отдыхаем все, друзья!

(Немного приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и пошлепывая его губами, произносить: "пя-пя-пя..." Выполнять упражнение в течение 10 сек.)

(Е.С. Анищенкова)

Используемая литература:

1. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. "Логопедические упражнения. Артикуляционная гимнастика."
2. Егоров Б.Б., Нестерюк Т.В. Оздоровительно - воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ. Пособие для практических работников. Элиста: "Джангар", 1999, - 64с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей ДОУ / Под. Ред.З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 32 с.(Серия "Библиотека руководителя ДОУ")
4. Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. "Школа здорового человека" Сфера, 2010.
5. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим Оздоровительные интегрированные занятия.
6. Марченко Т.К., Змановский Ю.Ф.. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. М., 1996.
7. Сивцова, А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С.65-68.
8. Физкультминутки для учителя и ученика: Методическое пособие. - 2-е изд. -Пермь: ПОИПКРО, 2006. - 100 с.
9. Журнал "Инструктор по физкультуре" №2 2008 год.
10. Интернет ресурсы: http://ds82.ru/doshkolnik/mdou153.ucoz.ru/publ/konsultacii/budte_zdorovy/...octschool.edusite.ru

