

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №27»

# **Проект**

# **«В здоровом теле – здоровый дух»**

**Подготовительная к школе группа**

**Воспитатели:** Иващенко Я.М.

Костенко В.Н.

**Инструктор по физической культуре:** Смирнова Л.Ю.

Вышневолоцкий городской округ, 2024 год

# 1 этап

Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться,

И всё будет получаться.

## Участники проекта:

Дети подготовительной группы, родители, воспитатели.

Привлеченные педагоги: инструктор физкультуры - Смирнова Л.Ю.

## **Мотивация:**

В беседах с детьми часто звучали вопросы: «Зачем надо делать утреннюю зарядку? Зачем мы едим лук и чеснок зимой? Почему дети часто болеют? И др.» Вот так и возникла идея через проектную деятельность сформировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь свое здоровье и заботиться о нем. Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

## **Модель трех вопросов:**

Что мы знаем про это?	Что хотим узнать?	Как мы можем узнать?
Если не чистить зубы, заведутся микробы (Артем)	Зачем нужно делать зарядку и заниматься физкультурой? (Лена)	Наблюдения Беседы
Нужно есть лук и чеснок зимой, чтобы не заболеть (София)	Почему полезно делать разные гимнастики (Саша)	Узнаем на занятиях Спросим у воспитателей
Если высокая температура, нужно вызвать врача (Алиса)	Что такое микробы? (Артем)	Спросим у инструктора физкультуры
Надо больше гулять, дышать воздухом (Аня М.) Нужно закаляться (Алена)	Какие витамины есть в овощах и фруктах? (Ангелина)	Спросим у родителей
Надо делать дома зарядку	Как правильно чистить зубы? (Аня К.)	Посмотрим в энциклопедиях, в интернете

(Саша)  Нужно есть фрукты и овощи с огорода, потому что там витамины (Даша)	Что нужно делать, чтобы не болеть? (Дима)  Зачем нам делают прививки? (Олеся)  Из чего состоит тело человека? (Лена)  Для чего нам сердце? (Ярик)  Что такое органы чувств? (Степа)	Прочитаем в художественной литературе
---	---	---------------------------------------

### **Вывод:**

- дети проявляют интерес к вопросу о здоровье;
- у детей поверхностные знания о человеческом организме;
- некоторые дети не занимаются физическими упражнениями в домашних условиях, мало находятся на свежем воздухе.

**Цель:** формирование интереса у дошкольников к здоровому образу жизни; средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем

### **Задачи:**

Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.

Формирование элементарных знаний в области гигиены, медицины, физкультуры.

Формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

Познакомить со строением тела человека, дать элементарные знания и представления об органах человека, их значении

Учить ценить, беречь и укреплять свое здоровье

Воспитывать культуру здоровья

### **Предполагаемый результат.**

1. Расширение знаний детей о своем здоровье.
2. Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
3. Знакомство с ролью витаминов в жизни человека.
4. Знакомство с причинами болезней.

5. Знакомство с произведениями худ. литературы по теме.
6. Знакомство со строением тела человека.

**Срок реализации проекта: с 09.01 по 29.02 (среднесрочный)**

## **2 этап. ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ**

### **Организационная деятельность:**

**Беседы:** - «Что значит быть здоровым?»,  
«Внутренняя жизнь в человеке»,  
«Зачем заниматься спортом и физкультурой»  
«История Олимпийских игр»  
«Зимние развлечения с пользой для здоровья»  
«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»,  
«С физкультурой дружить – здоровым быть».  
«Может ли грязь на руках повлиять на наше здоровье?»  
«Как нужно заботиться о своем здоровье?»  
«Полезная и вредная еда»  
"Полезные и вредные привычки".

### **НОД:**

**Физкультура** «Путешествие в страну спорта»

«Зимние Олимпийские игры»

**Познание:** «Строение человека»

«Здоровье – главное богатство»

**Развитие речи** «Как фрукты и овощи о своей пользе спорили» (Сочинение сказки)

«Мой любимый вид спорта» (Составление описательных рассказов)

**Лепка:** «Мы спортсмены»,

«Мы делаем зарядку»

**Рисование:** «Микробы» (Кляксография)

«Зимние забавы»

«Здоровое питание» (коллаж)

**Чтение художественной литературы:** Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»,  
А. Барто «Девочка чумакая», «Зарядка», «Физкультура всем нужна», «Вовкина победа»; С. Семёнов «Как стать неболейкой», «Где здоровье медвежье» Владимир Бондаренко, Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду», «Про девочку, которая все время сосет палец»; «Тридцать шесть и пять», «Прививка», «Не спать» С. Михалков; С. Олесьяк «Распорядок дня»; Тувим «Письмо к детям по одному важному делу»; З. Александрова «Большая ложка»; В. Сулова «Про Юру и физкультуру»; Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры»; «Сказка про Крокодила, который не следил за своим здоровьем», «Необычный огород»; «Сказка про трех микробов», «Как Илюша животик кормил», «О зайке, мышке и больном зубе», «Зубик-заснайка»; «Пес – Барбос», «Твой носовой платок»; Шорыгина Т. «Зарядка и простуда» и др сказки; К. Чуковский «Федорино горе», «Айболит», «Мойдодыр», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо».

Чтение и обсуждение пословиц о здоровье

Создание альбома с загадками, пословицами.

Создание альбома «Зимние виды спорта», «Строение человека», «ЗОЖ»

Дидактические игры: «Чудесный мешочек», «Полезные и вредные продукты», «Овощи и фрукты», «Одень по сезону», «Спортивные игры», «Зимние виды спорта»

Подбор иллюстраций, плакатов, книг

Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека». портретов людей разной внешности».

Экскурсия медкабинет

Опытно-экспериментальная деятельность: «Микробы передаются из рук в руки» и др. см . приложение

Посадка лука

Гимнастики: пальчиковая, дыхательная, бодрящая, физминутки, зрительная (подбор, создание картотеки по теме)

Совместная и самостоятельная деятельность:

СХД: «Зимние забавы» (Пуантилизм)

Коллаж «Витамины»

Фотогазета «Зимние забавы»

Совместная работа «ЗОЖ» (газета)

Выставка рисунков совместно с родителями «Зимние развлечения»

Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Поликлиника», «Скорая помощь», «Магазин», «Фитнес-центр», «Кафе здорового питания», «Спасатели»

Конструирование «Стадион», горки, больница

Просмотр мультфильмов «Мойдодыр», из серии «Уроки тетушки Совы».

Инсценировка стихотворной пьесы «О пользе витаминов»

Работа с родителями:

-Выставка рисунков совместно с ребенком «Зимние развлечения»

- Помощь в создании тематической папки «Строение человека», «ЗОЖ»
  - Оформление папки –ширмы «Шесть заблуждений о морозной погоде», «Как приучить ребенка есть фрукты и овощи», «Профилактика гриппа и ОРВИ», «10 заповедей о здоровье!
  - Рекомендации: «Как сохранить зрение ребенка»; «Комплекс упражнений для глаз»; «Чтобы зубки не болели», «Учимся чистить зубы правильно»; «Как сохранить зубы здоровыми», «Дети и компьютер. Хорошо и плохо».
  - Консультация для родителей «Витамины»
  - Анкетирование родителей «Растем здоровыми?»
  - Изготовление масок фруктов для пьесы «О пользе витаминов»
- Помощь в приобретении спортивных мини тренажеров, атрибутов, дорожек здоровья.
- Видеоролик «Презентация проекта»

### 3 этап. Реализация проекта

### 4 этап. Презентация проекта

#### Стихотворная пьеса «О пользе витаминов»

Действующие лица: Ведущий, Грипп, Чеснок, Яблоко, Абрикос, Лимон, Виноград.

Ведущий: Дети, будьте осторожны!

Заболеть сейчас возможно:

Полны ярости и злобы

Окружают нас микробы.

Свора целая бацилл

Поджидает тех, кто хил.

Гриппа вирусы дежурят

Свои жертвы караулят!

Если время не терять-

Витамины пронимать-

То микробная орда

Не страшна нам никогда!

(появляется Грипп)

Грипп: Мне пора уж подкрепиться!

Так в кого же мне внедриться?

-Кто меня здесь дожидался,

С витаминами не знался?

Ведущий: Объявляется тревога!

Нам уже нужна подмога!

Вызывайте витамины

Пусть болезням ставят мины!

Грипп: Ну зачем же этак злиться?

Мне лишь дайте поселиться!

Хорошо и мне и вам-

Я без дров вам жар поддам!

Ведущий: Ни за что и никогда!

Витамины, все сюда!

(входят фрукты и чеснок)

Ну наваливайтесь дружно,

Вирус гриппа выгнать нужно!

Грипп: Ох, уж этот злой чеснок-

Для меня, что вилы в бок!

Остальные тоже злюки

Брать придётся ноги в руки!

Хоть от вас сейчас сбегу,

Жить без пищи не смогу!

А пока я не погиб,

Превращусь-ка в «птичий грипп»!

Ведущий: Вот наглядная картина:

Грипп боится витаминов!

И от всех других болезней

Витамин всего полезней!

Чтобы быть всегда здоровым  
И румяным и весёлым  
Потребляй из магазинов  
Все пятнадцать витаминов!

(обращается к Яблоку)

Ну-ка, Яблочко, скажи нам  
В тебе сколько витаминов?

Яблоко: Если будешь мной питаться-  
То узнаешь про двенадцать:  
Выбирай на вкус и цвет-  
Проживёшь до сотни лет.

Ведущий: (обращается к Абрикосу)

А скажи нам, Абрикос,  
Отчего ты так подрос?

Абрикос: (высокого роста)

Во мне главный витамин-  
Всем известный каротин.  
Он любому очень просто  
Без проблем добавит роста.

Ведущий: (обращается к Лимону)

Ну, а ты Лимон, что скажешь,  
Удаль как свою покажешь?

Лимон: У меня ответ один:

«С»- мой главный витамин.  
Со мной будете дружить  
Без цинги вам жизнь прожить!

Ведущий: (обращается к винограду)

А теперь я очень рад  
Слушать сочный Виноград!  
Есть в тебе ли витамины?  
Расскажи, чем ты богат?

Виноград:

Есть полезная глюкоза,  
Витамины «В» да «С».  
Виноградный сок с мороза  
Даст румянец на лице!

Ведущий: (обращается к Чесноку)

Вы уж видели, ребята,  
Появился лишь Чеснок,  
Всеми нами распроклятый-  
Грипп пустился наутёк!  
Что же ты ему сказал,  
Чем так сильно испугал?

Чеснок: Ничего не говорил,

Фитонциды лишь пустил,  
Будто стрелы – невидимки,  
Гриппа сразу след простыл!



Но не только фитонциды  
Испускать умею я,  
Витамины разных видов  
Щедро вам дарю, друзья.  
Вы всегда мои найдёте  
В колбасе и в холодце,  
И в салате и в котлете-  
Витамины «В» и «С».

Ведущий: Нам сегодня преподали  
Замечательный урок:  
Витамины мы узнали,  
И какой от них нам прок,  
Что найдём мы их в продуктах,  
Роль которых так важна.  
Ешьте овощи и фрукты-  
Будет хворь вам не страшна!

**Спортивное развлечение**  
**«Путешествие в сказку»**  
**по мотивам сказок К. Чуковского**

**Задачи:**

Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека; устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитывать интерес детей к произведениям К. Чуковского.

Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки.

**Оборудование:**

Фонограммы песен «В мире много сказок», «Если хочешь быть здоров». Костюмы для взрослых – Мойдодыр и Айболит.

Для эстафет: 6 обручей, 4 ведра, 2 пластиковых стакана, игрушечная посуда – 6 шт., поролоновые мячи для игры, 2 корзины, кубики – для судей, ориентиры.

**Ход.**

Дети входят в зал под звучание песни «В мире много сказок» и строятся по периметру зала.

**Вед.:** Все мы любим сказки - и дети, и взрослые. Со сказками у нас связаны самые добрые воспоминания. Смелость, ловкость, смекалку, быстроту, силу проявляют герои разных сказок. Ребята, подскажите мне, кто придумывает сказки? Назовите мне, каких писателей – сказочников вы знаете?

(ответы детей).

Сегодня в наш день здоровья, мы с вами отправимся в путешествие по сказкам К. И. Чуковского. Путешествовать вместе с нами будут две команды – команда доктора Айболита и команда Мойдодыра.

Повернулись за ведущим и пошли друг за другом, теперь побежали легким бегом, а теперь пойдем тихо – тихо – на носочках, чтобы не спугнуть сказку.

Повторяем вместе со мной шепотом:

«По щучьему велению,

по моему хотению.

Хочу очутиться в сказке К. И. Чуковского «Путаница».

Покружились, покружились, сразу в сказке очутились. (Дети повторяют движения за ведущим).

Замяукали котята

Ходьба по периметру зала на средних  
четвереньках,

Надоело нам мяукать.

прогибая спину (имитируя ходьбу кошечки).

Мы хотим, как поросята,

Хрюкать.

А за ними и утята:

Ходьба утиным шагом (на корточках)

Не желаем больше крякать,

Мы хотим, как лягушата,

Квакать.

Дети выполняют прыжки с продвижением  
вперед из положения сидя на корточках.

Свинки замяукали:

Ходьба на высоких четвереньках,

Мяу-мяу!

имитируя ходьбу свинок.

Кошечки захрюкали.

Ходьба «кошечки».

Хрю- хрю- хрю.

Уточки заквакали:

«Утиный шаг».

Ква-ква-ква.

Курочки закрывали:

Ходьба с подниманием и опусканием рук,  
согнутых в локтях .

Кря-кря-кря,

Воробышек прискакал

Прыгают с продвижением вперед как Коровой

замычал:

воробьи.

Му-у-у.

Прибежал медведь

Дети, бегут по кругу, изображая медведя.

И давай реветь;

Ку-ка-ре-ку.

Дети выполняют движения по ходу, подражая сказочным персонажам.

(Заходит чумазый ребенок, садится на мягкий модуль, плачет).

**Вед.:** Мальчик, ты почему плачешь?

Мальчик:

Одеяло убежало,  
Улетела простыня,  
И подушка, как лягушка,  
Ускакала от меня.

**Вед.:** Ребята, как вы думаете, из какой сказки этот неряха?

Как можно помочь мальчику?

(ответы детей).

**Вед.:** Наши ребята каждый день делают зарядку, умываются, моют руки и поэтому вещи от них никогда не убегают, и они - веселые, сильные и здоровые. Сейчас они тебя покажут, как они тренируются. К нам в гости сегодня пришли –Доктор Айболит и Мойдодыр. (Заходят доктор Айболит и Мойдодыр, здороваются с ребятами, чумазый мальчик прячется за ведущего- «Боюсь Мойдодыра!»).

Не нужно их бояться, они добрые. веселые и сегодня будут судить спортивные соревнования. Судьи занимают свои места.

Команды построились для соревнований.

**Вед.** (обращаясь к грязнуле): «Посмотри, как наши ребята весело принимают душ.»

1.Эстафета «Прими душ».

Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику. Выигравшая команда получает кубик в корзину. Грязнуля: Как здорово, мне понравилось, я тоже побежал умыться. (убегает).

**Вед.:**

Муха, муха –цокотуха,  
Позолоченное брюхо.  
Муха по полю пошла,  
Муха денежку нашла.

Пошла муха на базар и купила самовар!

2.Эстафета. «Принеси воду для самовара».

Ребенок бежит с пустым стаканом до ведра с водой, набирает воду и бежит назад, выливает воду в пустое ведро и передает стакан следующему игроку.

Выигрывает команда, которая набрала больше воды. (Вместо воды маленькие шарики)

**Вед.:**

Ехали медведи на велосипеде,  
А за ними раки на хромой собаке.  
Волки на кобыле,  
Львы в автомобиле.  
Едут и смеются,  
Пряники жуют.  
Вдруг из подворотни,  
Страшный великан-  
Жирный и усатый - таракан.

3.Эстафета. «Пробеги как тараканчик».

Ребенок бежит на четвереньках спиной вперед,

**Вед.:**

Тут Федорины коты,  
Расфуфырили хвосты,  
И помчались во всю прыть,  
Чтоб посуду воротить.

Из какой это сказки?

4.Эстафета «Собери посуду». (челночный бег).

Первый ребенок бежит с одним предметом посуды, кладет в обруч и возвращается за вторым, а потом и за третьим. Второй ребенок также по одному собирает.

Судьи – Мойдодыр и Айболит, подсчитывают кубики и подводят результаты соревнований.

**Вед.:**

Маленькие дети!  
Ни за что на свете.  
Не ходите, дети  
В Африку гулять.  
В Африке – акулы,  
В Африке – гориллы,  
В Африке большие злые крокодилы.  
Будут вас кусать,  
Бить и обижать.

Не ходите дети,  
В Африку гулять  
В Африке - разбойник,  
В Африке – злодей.  
В Африке ужасный Бармалей.

Подвижная игра «Бармалей».

Дети идут по кругу, держась за руки, проговаривая слова:

В лесу-лесочке,  
Средь зеленых дубочков,  
Звери гуляли,  
опасности не знали.  
Ай, Бармалей идет,  
Он в неволю нас возьмет.  
Звери убегайте!

В центре стоит «Бармалей», перед ним корзина с поролоновыми мячами. На окончание слов он старается попасть мячом в ребят, в кого попал, идет к шведской стенке, где стоит Айболит. Он дает задание:

- Повисеть, считая до 10.

- Сделать птичку.... После чего звери опять вступают в игру.

**Вед.:** Ребята, понравилось вам путешествовать по сказкам К. И. Чуковского?

А сейчас с вами хочет поиграть Мойдодыр.

Мойдодыр загадывает детям загадки:

Чтобы тело чище было,  
нужен нам кусочек...(мыла).

От простой воды и мыла  
У микробов тает...(сила).

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам и волосам  
А зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.  
(расческа)

Если руки наши в ваксе,  
Если на нос сели кляксы,  
Кто тогда наш первый друг.  
Снимет грязь с лица и рук?  
(вода)

Берега над озером,  
Словно снег, белеют.  
Захочу – и озеро  
Сразу обмелеет.  
(ванна)

Правильно, ребята! И вода, и мыло, и расческа помогают нам быть чистыми. А где чистота, там здоровье!

Отгадайте еще одну загадку:

Кто в дни болезней  
Всех полезней?  
(доктор).

Звучит музыка для викторины здоровья, выходит доктор Айболит.

Вопросы для викторины здоровья:

- Что нужно делать, чтобы никогда не болели зубы?
- Что нужно делать, чтобы не болел живот?
- Что нужно делать, чтобы не простужаться?
- Кто знает рецепт, как быть сильным, красивым, здоровым, веселым?
- Почему нужно есть овощи и фрукты?
- Как нужно ухаживать за зубами?
- Что нужно для того, чтобы чистить зубы?
- Какие зубные пасты вы знаете?
- Что нужно есть, чтобы зубы были крепкие и здоровые?

Игра: «Много – мало». Я буду называть продукты, а вы говорите много их нужно есть или мало: овощи/много, конфеты/мало, фрукты/много, шоколад/мало, соки/много, пирожное/мало, мясо/много, колбаса/мало.

Мойдодыр:

Запомнить нужно навсегда-  
Залог здоровья – чистота!

Доктор Айболит: Мы сегодня с вами путешествовали по сказкам К. И. Чуковского и вместе с этим – вспомнили и показали всем, что нужно делать, чтобы быть здоровым, сильным, красивым – следить за чистотой. заниматься спортом, есть фрукты. овощи... (Прощаются с детьми и уходят).

## 5 этап. Итоги работы

### Модель трех вопросов

Что мы узнали нового?	Что нас удивило?	Что нам понравилось больше всего?
Узнали какие органы чувств у нас есть  Зачем нужна физкультура  Новые виды зимних видов спорта  Зачем нам делают прививки  Какие бывают микробы: вредные и полезные  Зачем надо мыть руки с мылом  Узнали как называют зубы, почему они выпадают  Главные органы организма: сердце, мозг, легкие и т.д  Узнали, что такое ЗОЖ  Узнали, как работают наши легкие (опыт с шариком)	Кёрлинг как вид спорта  Санный спорт  Сердце наше с кулачок  Что нос нам помогает говорить четче  Маска не пропускает микробы (опыты)  Кока-кола может покрасить яйца и отмыть ржавчину  Рисунок на коже, у каждого разный Как микробы боятся мыла (опыты)	Опыты  Заниматься со спортивными атрибутами, массажными мячиками, кольцами  История Олимпийских игр  Соревнования  Подвижные игры  Кляксография  Фотогазеты  Чтение сказок про здоровье  Разные гимнастики (пальчиковые, для глаз, дыхательные)  Ухаживать за луком, кушать его с супом

### Воспитательная ценность проекта

В результате работа получилась объемной и познавательной. Благодаря проведенной работе, наши дети осознанно могут ответить на вопрос, почему необходимо бережно относиться к своему здоровью.

У детей сформировался устойчивый интерес к наблюдениям , опытно-экспериментальной деятельности.

Проектная деятельность помогла детям освоить и осмыслить новые знания, расширить кругозор. Дети овладели конкретными знаниями о строении и деятельности тела человека, узнали много нового и интересного о значении и функциях органов чувств, расширился словарный запас, дети с большей заботой и любовью стали относиться к своему телу, к своему здоровью, уделять больше внимание своей личной гигиене.

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в оздоровительных процедурах, знания о значимости здорового образа жизни.

По результатам анкетирования с родителями большинство стараются придерживаться правильного питания, ограничивать компьютер, телефон у детей, вести активный семейный досуг, физкультурно-оздоровительная работа в детском саду устраивает. К сожалению, не все занимаются закаливанием, но большая часть детей стала посещать спортивные секции.

**Перспектива:** Проект является результатом творческой деятельности детей, родителей, педагогического коллектива группы и инструктора физкультуры.

В результате данного проекта создана эффективная система работы по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, как в группе, так и дома. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

# Приложение

## Зрительная гимнастика в стихах

Раз –налево, два – направо,  
Три –наверх, четыре - вниз.  
А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.  
Взгляд направим ближе, дальше,  
Тренируя мышцу глаз.  
Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас!  
А теперь нажмем немного  
Точки возле своих глаз.  
Сил дадим им много-много,  
Чтоб усилить в тыщу раз!

\* \* \*

Мы гимнастику для глаз  
Выполняем каждый раз.  
Вправо, влево, кругом, вниз,  
Повторить ты не ленись.  
Укрепляем мышцы глаза.  
Видеть лучше будем сразу.

\* \* \*

Глазки вправо, глазки влево,  
И по кругу проведем.  
Быстро – быстро поморгаем  
И немножечко потрем.  
Посмотри на кончик носа  
И в «межбровье» посмотри.  
Круг, квадрат и треугольник  
По три раза повтори.  
Глазки закрываем,  
Медленно вдыхаем.



А на выдохе опять  
Глазки заставляй моргать.  
А сейчас расслабились  
На места отправились.

### **Автобус.**

Мы в автобусе сидим,  
Во все стороны глядим.  
Глядим назад, глядим вперед,  
А автобус не везет.  
Внизу речка – глубоко,  
Вверху птички – высоко.  
Щётки по стеклу шуршат  
Все капельки смести хотят.  
Колёса закружились  
Вперёд мы покатались.

### **Сова.**

В лесу темно.  
Все спят давно.  
Только совушка-сова,  
большая голова,  
На суку сидит,  
во все стороны глядит.  
Вправо, влево, вверх и вниз,  
Звери, птицы, эх, держись!  
осмотрела все кругом –  
за добычею бегои!

### **Часы**

Тик-так, тик-так  
Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,  
Налево раз, направо раз,  
Мы тоже можем так,  
Тик-так, тик-так.

\* \* \*

Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из под ладошек.  
И – направо! И еще  
Через левое плечо!  
Хомка - хомка хомячок,  
Полосатенький бочок.  
Хомка рано встаёт  
Глазки свои хомка трет.  
Поморгает – раз, два, три  
Вдох и выдох. Посмотри  
Далеко ручей бежит,  
На носу комар пищит.  
Смотрит хомка выше, ниже,  
Вправо, влево, дальше, ближе...  
Осмотрел он все кругом  
Праг! и в норочку бегом!

## Опытно-экспериментальная деятельность:

### Опыт № 1: «Микробы передаются из рук в руки»

**Материал:** Мука.

**Цель:** наглядно увидеть распространение микробов при рукопожатии.

**Выполнение эксперимента:** воспитатель здоровается с детьми за руки, руки у него в муке. **В:** Ой, ребята, посмотрите, у меня руки испачкались. Посмотрите на свои ладошки, что вы видите? Они испачкались. Почему? Представьте, что эта мука - микробы.

**Вывод:** Невидимые микробы при контакте с другим человеком и когда мы трогаем разные окружающие нас предметы попадают на наши руки, а потом к нам в рот.

### Опыт №2: «Чистые руки»

**Материал:** Влажные салфетки.

**Цель:** наглядно показать, что салфетки частично уничтожают микробы.

**В:** Что же делать, ребята с этими микробами на руках? (ПОМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ).

А если мы в дороге, и у нас нет возможности вымыть руки? (ПРОТЕРЕТЬ ВЛАЖНЫМИ САФЕТКАМИ)

**Выполнение эксперимента:** дети протирают руки влажными салфетками

**В:** Но как вы понимаете, этот быстрый способ очищения если мы не дома, но микробы все равно остаются на руках.

**Вывод:** Влажные салфетки частично убирают микробы.

### Опыт № 3: «Микробы боятся мыла»

**Цель:** наглядно показать, что мыло уничтожает микробы.

**Материалы:** блюдце, вода, корица, жидкое мыло.

**В:** Теперь, мы сделаем другой опыт, я вам покажу, микробы боятся мыла?

**Выполнение эксперимента:** Возьмите тарелку и налейте воды, сверху чуть – чуть насыпьте корицу. Корица у нас это микробы. Поставьте палец в блюдце, что происходит? Ничего не происходит, только на пальце остается корица.

**Вывод:** микробы передаются.

Теперь мы на палец нальем капельки моющего средства, на данный момент «это жидкое мыло» и поставим палец на тарелку. Что же у нас происходит? Микробы разбегаются. Молекулы воды притягивают микробы, а моющие средства эти молекулы разрушают и они разбегаются по сторонам.

**Вывод:** Микробы боятся мыла.

## **Опыт №4: «Чих»**

**Цель:** наглядно увидеть распространение микробов.

Материалы: пульверизатор, вода.

Выполнение эксперимента: с помощью пульверизатора (распыляя воду) «демонстрируем», что микробы при кашле и чихании распространяются по помещению и заражают детей.

**Вывод:** когда человек болен, чихает, микробы «разлетаются» повсюду, для этого необходимо для предотвращения прикрывать рот рукой или пользоваться носовым платком, а также пользоваться специальными масками.

Стоит микробам попасть в организм человека, они начинают размножаться внутри. Человеку становится плохо, он заболевает. Микробы от больного человека, через кашель или чихание, могут попасть к здоровому. Но от вредных микробов можно защититься.

## **Опыт №5: «Опыт с зеркалом»**

**Цель:** наглядно увидеть распространение микробов и как от них защититься.

Материалы: зеркало, ватно – марлевая повязка.

Выполнение эксперимента: возьмем зеркало и подышим на него – оно «запотело». Теперь оденем ватно – марлевую повязку и еще раз подышим на зеркало, оно осталось чистым.

**Вывод:** Повязка защищает от микробов. В помещении, где находятся люди, скапливается много микробов, поэтому нужно проветривать помещение, как можно больше времени проводить на свежем воздухе.

## **Опыт №6: «Значение носа для обоняния и речи»**

**Цель:** опытным путем показать детям значение носа для обоняния и речи.

Материалы: мешочки с мятой или цедрой апельсина.

**Выполнение эксперимента:** **В:** Дети возьмите плотный матерчатый мешочек, внутри которого что-то спрятано, по запаху догадайтесь, что находится внутри. (ответы детей) Молодцы!

**В:** А теперь, представим, что наш МИКРОБ нас заразил вирусами и наши носики не чувствуют запахи.

**В:** просит детей закрыть нос и снова понюхать мешочек с мятой (цедрой апельсина) теперь чувствуете запах? И скажите какое-нибудь слово. Что произошло с нашим голосом?

**Вывод:** При заложенном носике мы не чувствуем запахи и звуки нашей речи изменяются, становятся нечеткими.

## **Опыт №7 «Проверка Слуха» «Бумажный рупор»**

**Цель:** Определить значимость ушей у человека.

**Материал:** лист бумаги.

**Выполнение эксперимента.** **В:** дети давайте проверим ваши ушки.

**В:** Любой звук слышим с помощью уха, звуки бывают высокие и низкие, передается с помощью звуковых волн, можем его усилить с помощью специальных предметов.

**В:** Раньше капитан на корабле, отдавая команды, использовал рупор для усиления голоса. Так как рупор от голоса начинает дрожать, команды звучат громче.

**В:** давайте дети скажем тихо слово микроб.

А теперь сделаем рупор из листа бумаги и скажем также тихо в рупор. Что вы заметили?

**Вывод:** Когда говорим в рупор звук громче, а наши уши это слышат.

## **ОПЫТ №8 (Опыт с Кока-колой и сахаром)**

- Ребята, как вы думаете, почему конфеты такие сладкие? *Что туда добавляют?* (САХАР). Вы, конечно, уже знаете, что сахар в больших количествах вреден для человека. Но вы даже представить не можете, как он может быть опасен, если его еще запивать газировкой!

- Сейчас мы перельем в таз бутылку газировки. А теперь берите сахар и бросайте его в таз. (НАЧИНАЕТСЯ БУРНАЯ РЕАКЦИЯ).

- Вы только посмотрите, что будет внутри нас, если мы будем конфеты есть вместе с газировкой. Ребята, что будет чувствовать человек, если он так сделает? (ЗАБОЛИТ ЖИВОТ).

## **ОПЫТ №9 «Значение рук»**

**Цель:** опытным путем показать детям значение рук для жизни человека.

**Оборудование:** конфеты, предметы одежды.

**Проведение:**

1. как можно есть конфету без рук – руки за спину, конфета на столе. Попробовать съесть конфету (вызвать 2-х детей).
2. вызвать двух детей, один ребенок надевает вещь (брюки, свитер, сандалии и др.) при помощи обеих рук, а другой – при помощи одной руки. Результаты сравниваются.

**Вывод:** руки важны в нашей жизни. Поэтому относиться к ним надо бережно и тренировать их силу.

## **ОПЫТ №10 «Я назову, а ты покажи»**

**Цель:** опытным путем показать значение глаз для жизни человека.

**Оборудование:** два одинаковых набора предметов, платок

**Проведение:** Опыт проводится в парах, одному из детей завязываются глаза. На два стола выставляются два одинаковых набора предметов (например, красный и синий кубики, пирамидки, игрушечные чашки и тарелки, цветные карандаши и т.д.), по заданию взрослого дети должны показать определенный предмет. Проверяется правильность выполнения задания.

**Вывод** – когда глаза завязаны, задание выполнить нельзя.

**Примечание:** если ребенок выбрал предмет правильно, задается вопрос: как ты смог выполнить задание, ведь ты не видел игрушку? (на ощупь, с помощью рук)

## **ОПЫТ №11 «Слышу – не слышу»**

**Цель:** опытным путем показать детям роль уха в улавливании и различении различных звуков. **Оборудование:** вата.

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

## **ОПЫТ №12 «Умный нос»**

**Цель:** определить по запаху предметы, познакомиться с особенностями работы носа.

**Оборудование:** платок, продукты с характерным запахом (свежий хлеб, свежий огурец, апельсин, чеснок, лук и др.), цветок, флакон из-под духов, «киндерсюрпризные емкости», картинки с изображением предметов

**Проведение:** Взрослый вызывает к себе по очереди нескольких детей, завязывает им глаза и просит определить по запаху, что он к ним подносит. Ребенок поясняет, как он определил, что перед ним. Затем, нужно определить, что в «киндерсюрпризе», и найти соответствующую картинку.

## **ОПЫТ №13 «Язычок-помощник»**

**Цель:** познакомить со значением языка, поупражняться в определении вкуса продуктов.

**Оборудование:** платок, набор продуктов питания (кусочки фруктов и овощей, хлеба, шоколада и др.), тарелки, шпажки (зубочистки)

**Проведение:** Взрослый вызывает нескольких детей, завязывает глаза, и предлагает определить разные продукты по вкусу. Для этого необходимо приготовить маленькие кусочки пищи, взрослый просит ребенка попробовать кусочек и ответить на вопросы:

– Что это такое?

– Какая эта пища на вкус? (горькая, сладкая, кислая или соленая)

– Как ты определил вкус пищи, кто тебе помог?

**Вывод:**

#### **ОПЫТ №14 «Кока –кола»** Так пить Кока-Колу или не пить?

Влияние **«Кока-колы»** на яичную скорлупу (*опыт подготовлен заранее*).

Давайте узнаем, правда ли, что **«Кока-Кола»** опасна для наших зубов? По своему составу яичная скорлупа похожа с нашими зубами. За прочность яичной скорлупы, а также наших зубов и костей отвечает вещество – кальций. Ребята вспомните, что мы делали с вами на прошлом занятии. Ответы детей: мы в один стакан налили **«Кока-Колу»**, а в другой – воду. В оба стакана положили куриные яйца. Воспитатель: Теперь возьмите лупы и внимательно рассмотрите, как изменилась скорлупа у яиц. Какой вывод мы можем сделать?

Ответы детей: Скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой. А скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась. Правильно, от **«Кока-Колы»** зубы, так же как и яичная скорлупа, могут темнеть и портиться.

#### **ОПЫТ №15** Влияние **«Кока-колы»** на металлические предметы.

Для следующего **опыта** нам понадобятся ржавые или тусклые металлические предметы: выбирайте, тут есть монеты, скрепки. В мисочку с **«Кока – Коллой»** положите ваш предмет. Немного подождем.

В: - Как вы думаете, что произошло с предметами? (*предположения детей*).

- Теперь, ---, вытащи свою монетку и потри ее тряпочкой. Что стало с тусклой монеткой?

-Посмотри на нее через лупу. (*Монетка посветлела, заблестела*).

- А что у тебя произошло со скрепкой,---? (*Скрепка стала как новая.*)

- Какой вывод можно сделать после этого **опыта**?

**Вывод:** если «Кока- Кола» с легкостью удаляет ржавчину, то она так же легко может разъедать стенки нашего желудка.

## **ОПЫТ №16 «Рисунок на коже»**

Цель: путем экспериментирования определить рисунок на коже пальцев.

Ход: - Ваша кожа кажется вам ровной и гладкой. Рассмотрите ее в лупу.

- Скажите, что вы видите? (Ответы)

- Да, есть мелкая сеточка, волоски, бугорки, складочки, впадинки. Посмотрите на кончики пальцев. На них их складочек образовался рисунок. Сравните свои пальцы и пальцы соседа. Одинаковый ли на них рисунок? (Ответы).

- Давайте сделаем отпечатки ваших пальчиков на бумаге. Обмакните пальчик в краску. Потом осторожно прикоснитесь к бумаге и прижмите его поплотнее. Осторожно поднимите палец вверх, чтобы не размазать краску. Рядом с вашим отпечатком пусть оставит отпечаток сосед. Сравните рисунки обоих пальцев. Одинаковы они или различны? (Отпечатки можно рассмотреть в лупу). При желании можно предложить детям сделать отпечаток ладошек.

## **ОПЫТ №17 «Назначение зубов»**

Цель: путем экспериментирования уточнить знания о назначении зубов.

Ход: - Ребята, рассмотрите, одинаковые ли у вас все зубы. Вначале посмотрите на передние зубы. Запомните, как они устроены. А теперь рассмотрите зубы, спрятались за щекой. Чем они отличаются от передних? (Ответы: передние заостренные, а задние плоские). Проведите пальчиком по поверхности зубов. Где она гладкая, а где с бугорками? Как вы думаете, зачем нужны эти бугорки? (ответы)

- Сейчас проведем опыт: возьмите морковь и откусите от нее небольшой кусочек. Какими зубами вы откусили? А теперь откусите еще раз и попробуйте пожевать его передними зубами, не переключая на задние. Удобно? Отправьте его за щеку и пережуйте морковь. Какими зубами удобнее откусывать? А какими удобнее жевать? Теперь вы и сами можете сказать, какие зубы называются жевательными? А какие называют резцами?

## **ОПЫТ №18 «Чувствительность кожи»**

Цель: подвести к понятию «чувствительность» кожи.

Ход: Предложить ребенку определить на ощупь температуру воды в каждой банке и расставить их по порядку. (о самой холодной до самой теплой). Объяснить, что ощущение тепла или холода возможно благодаря чувствительности кожи.



## **ОПЫТ №19** Опыт с шариками

**Цель:** На примере воздушного шарика показать работу легких.

- Возьмите воздушные шарик, сделайте глубокий вдох, а выдохните воздух прямо в шарик. Что произошло?
- Да, шарик надулся. Когда воздух наполняет легкое, оно расширяется, как этот шарик. Выпустите воздух из шарика.
- Что произошло?
- И когда воздух выходит из легкого, оно тоже как бы сдувается (опыт с шариком проводится несколько раз).
- Положите руки на свою грудную клетку, вот так (показать на себе). Когда мы вдыхаем, грудная клетка поднимается. Почему?
- А когда выдыхаем?
- Выдыхается воздух, который уже не нужен нашему организму, он уже не может принести пользу. Вот ребята так работают наши легкие

## **ОПЫТ №20 « Значение локтевого сустава»**

**Цель:** Опытным путем показать значение локтевого сустава.

**Оборудование:** Две тонкие дощечки 30-35 см длиной, шириной 5-7 см, эластичный бинт или лента с липучкой для фиксации локтевого сустава.

**Проведение:** вызываются двое детей, у одного фиксируется локтевой сустав. Детям дается задание- поднести ложку ко рту, почесать ухо или погладить животик, надеть шапку, застегнуть пуговицу на рубашке и т.п.

**Вывод:** выполнить эти действия , если рука не сгибается, нельзя.

## **ОПЫТ №21 «Мокрые – сухие руки».**

**Цель:** Продолжать формировать умение вытирать руки насухо.

Дать возможность детям проверить, как они вытирают руки (сколько кусочков салфетки налипнет).

## **ОПЫТ №22 «Тайны человеческого сердца»**

(влияние физической нагрузки на частоту сердцебиений, влияние физической нагрузки на частоту дыхания)

. Сердце нужно тренировать, заниматься физкультурой. Когда бегаешь, сердце быстрее работает. Стучит и качает кровь.

- Предлагаю вам приложить ладонь к сердцу и прислушаться. А теперь попрыгайте, побегайте на месте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось? Сердце забилося сильнее.

## **ОПЫТ №23. Всюду ли кожа имеет одинаковую чувствительность?**

Все ли участки кожи чувствуют одинаково? Сейчас проверим. Дети, сидящие слева, будут испытуемыми, а сидящие справа — учеными. Ученые, поднимите руки. Правильно. Сейчас испытуемые сложат руки вот так. (Педагог показывает, что кисти рук накладываются друг на друга тыльными поверхностями). Ученые проверят свойства кожи на разных участках тела. Завяжите глаза испытуемым. (Дети выполняют.) Положите им между кистями любой предмет и предложите его определить. (Как правило, дети затрудняются с ответом.) Теперь приложите его к щеке. Удалось определить? Затем к шее. К ноге. А сейчас, не развязывая глаз, потрогайте этот предмет пальцами. Что говорят вам ваши пальцы? (Ответ бывает точным.)

Испытуемые и ученые меняются ролями, опыт повторяется еще раз.

**Вывод:** на кончиках пальцев кожа самая чувствительная.

## **Познавательное занятие в старшей группе на тему «Тело человека»**

### **Задачи:**

- расширять и закреплять знания детей о строении и деятельности тела человека, о значении и функциях органов чувств;
- формировать интерес к устройству и функционированию собственного организма;
- активизировать словарь по теме;
- развивать внимание, мышление, речь.

**Материал:** плакаты: «Группы людей», «Тело человека», «Органы чувств». Бубен, колокольчик, лук, чеснок, снег (лед).

### **Ход занятия:**

#### **1.Организационный момент.**

Загадка: На Земле он всех умней

Потому и всех сильней (человек)

- Один человек, а много? (люди)

#### **2.Основная часть.**

- Посмотрите на картинку. Какие группы людей бывают (взрослые и дети, молодые и старые, мальчики и девочки, мужчины и женщины)
- Все люди такие разные, но что у всех общее? (тело, все люди одинаково устроены)
- Ребята, мы сегодня с вами начинаем увлекательное путешествие в страну, которая называется «Человек». Вы узнаете много интересного и удивительного про себя, своих друзей. Ребята, посмотрите друг на друга, как вы думаете, все люди одинаковые или разные? (Ответ детей)
- Чем мы все похожи? Ответы детей.
- А чем различаемся? Ответы детей.
- Давайте начнём знакомиться со своим телом. Из каких же частей состоит тело человека?

### **Игра «Покажи, что назову»**

Быть у каждого должна  
 Очень "умной" голова.  
 Я верчу ей как умею.  
 Голова сидит на шее.  
 Животик, спинка, грудь,  
 Их вместе всех зовут - туловище.  
 Руки - чтоб ласкать, трудиться,  
 Воды из кружечки напиться.  
 На руке сидят мальчики  
 Очень дружные пальчики.  
 Бегут по дорожке  
 Резвые ножки.  
 Спотыкнулся через Генку  
 И ушиб себе коленку.

- Наше тело устроено так: сверху – голова, затем шея и туловище. У туловища есть верхние конечности – руки и нижние конечности – ноги.
- Что находится на туловище впереди? (грудь, живот)
- Туловище является хранилищем для внутренних органов человека. Какие внутренние органы вы знаете? (сердце, легкие, почки, печень, пищевод, желудок, кишечник)
- Все наше тело, т.е. голова, шея, туловище, руки, ноги, могут делать много разнообразных движений и человек способен управлять своим телом. Давайте это проверим:

### **«Игра на движения тела»**

Опустить голову вперед.  
 Вытянуть шею, как гусь.  
 Втянуть голову в плечи.  
 Встать на ноги.  
 Вытянуть руки вперед.  
 Присесть на корточки.  
 Подняться.  
 Сесть.

- Где находится центр управления телом человека и как он называется? (в голове, мозг)
- На голове также сосредоточены органы чувств.
- Что делают органы чувств? (чувствуют)
- Давайте назовём эти органы чувств и за что они отвечают, что чувствуют.  
Глаза (зрение) видят  
Уши (слух) слышат  
Нос (обоняние) чувствует запах  
Язык (вкус) различает вкусы
- У нас есть еще один орган чувств – это наша кожа (она покрывает все наше тело и реагирует на прикосновения, чувствует холод и тепло).

А теперь давайте поиграем с нашими органами чувств. Закройте глаза. Можете ли вы, не видя предмета назвать его. (бубен или колокольчик и т.п)

- Как вы узнали, что это? (услышали)
  - При помощи какого органа? (**уши, орган слуха**)
  - А как нужно заботиться об ушах? (мыть, чистить, надевать головной убор, если холодно и т.д.)
  - А теперь еще раз закройте глаза и назовите что это. (лук, чеснок)
  - Какой орган чувств вам помог на этот раз? (**нос**)
  - А для чего человеку нужен нос? (Чтобы дышать; нос охраняет наш организм от пыли и микробов и т.д.)
  - А еще он нужен для того, чтобы красиво говорить. Зажмите носик пальцами и повторите ни-на. Что получилось? А теперь скажите ма-ма.
  - О носике тоже надо заботиться, ведь он так нам помогает.
  - Какой орган чувств вы все время закрывали? (**глаза**)
  - За какие чувства они отвечают? (зрение)
  - Для чего человеку нужны глаза? (С помощью глаз человек видит предметы, их цвета, форму, размеры. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении и т.д.) Благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире.
  - Воспитатель: А что нужно делать, чтобы наши глаза были здоровыми? (Беречь глаза, тренировать – делать гимнастику для глаз, есть продукты, содержащие витамины и т.д.)
  - Если вам дать попробовать лимон, что вы узнаете?
  - Какой орган отвечает за вкус? (**язык**) Дети пробуют продукты на вкус кусочки лимона, соленого огурца, дольки шоколад и определяют, что это и какой вкус имеет (кислый, соленый, сладкий)
  - С помощью чего вы определили, что это за продукты и какие они на вкус? (С помощью языка)
- Значит, язык - еще один наш помощник.

- Ребята, чем покрыто наше тело? (ответы детей, кожей). Потрогайте друг друга, вы чувствуете прикосновение? Сейчас я дам вам прикоснуться к двум стаканам, что вы чувствуете? (горячий и холодный стакан).
- А сейчас попробуйте тихонечко ущипнуть себя. Что вы чувствуете? (боль).

- Что может чувствовать кожа? (тепло, холод, прикосновения, боль.)
- А если вам дать в руки снег, что вы почувствуете? (он холодный)
- При помощи какого органа чувств вы это узнали? (кожа)
- Давайте еще раз назовем органы чувств.
- Где они находятся?
- Голова соединяется с туловищем при помощи...? (шеи), которая обеспечивает ей подвижность (позволяет двигаться, поворачиваться).
- Представьте, что у вас нет шеи, и голова плотно крепится к туловищу. Втяните голову и попробуйте увидеть предмет, который находится сбоку, внизу, вверху. Как вам приходится двигаться, чтобы их увидеть?
- А теперь сделайте то же самое при помощи шеи.
- Заметили разницу? Объясните.

### **Игра «Чудесный мешочек»**

Дети по очереди определяют на ощупь, что находится в мешочке, достают предмет, называют его.

- С помощью чего вы определили содержимое мешочка?  
(с помощью рук).

Для чего человеку нужны руки? (с помощью рук мы одеваемся, держим предметы, рисуем и т.д.).

Руки – наши главные помощники

- А теперь давайте посмотрим на руки. Их еще называют верхними конечностями. Рука состоит из плеча, предплечья и кисти. Между собой они соединены суставами. Суставы помогают человеку выполнять различные движения. Раскройте ладонку одной руки, а ладонку другой – сожмите в кулачок и положите в первую. Подвигайте кулачком в разных направлениях. Кулачок двигается? Примерно так же устроен и сустав.
- Назовите еще раз, из чего состоит рука.
- С одной стороны кисти находится ладонь (покажите).
- Что еще есть на кисти? (пальцы).
- Давайте посчитаем пальчики

### **(пальчиковая игра)**

Очень сложен человек: *(указательный палец на лбу, нахмуриться)* Двое глаз и двое век. *(указательным пальцем показать на глаза, на веки)* И-внимательно смотри!- *(указательным пальцем от глаз к вискам)* Уха два и две ноздри *(показать на уши и ноздри)* А вот пальчиков-по пять, *(растопырить пальцы на обеих руках)* Чтобы ими всё держать. *(хватаящий жест руками)*

Загадка:

- Мы на них стоим и пляшем,  
Ну а если им прикажем,  
Нас бегом они несут.  
Подскажи, как их зовут? (ноги).
- Нога состоит из бедра, голени и стопы. На ногах, как и на руках есть пальцы.

- Почему ноги так хорошо двигаются (сгибаются, разгибаются), (помогают суставы).
- Для чего нужны ноги?

- А теперь, замрете, и прислушайтесь к своему организму. Что еще вы чувствуете и слышите?

Дети: Мы слышим свое дыхание.

Воспитатель: Правильно, ребята, у человека есть важный орган, который работает без перерыва. Что это за орган? (варианты ответов детей)

- **Это легкие** у человека их два. (Показывает на схеме). Через нос и дыхательные пути воздух попадает в лёгкие. Может ли человек прожить без дыхания?

Дети: Нет.

Воспитатель: Давайте попробуем, на несколько секунд задержать дыхание. Не получается? Значит, человек не может жить без дыхания. Ребята во время вдоха мы вдыхаем определенное количество воздуха. У всех оно разное и зависит от объема легких. У взрослых он больше, а у детей меньше. Хотите посмотреть какой объем легких у вас? (Да).

Практическое упражнение с шариком.

Воспитатель: В этом нам поможет воздушный шарик. Наберите, больше воздуха в легкие, затем выдохните его в воздушный шарик и сразу зажмите. (Дети выполняют задание) Теперь мы знаем у кого какой объем легких.

- Ребята, положите руку на грудную клетку, как я. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит?

- Что же это такое?

Дети: **Это сердце.**

Воспитатель: Сердце очень важный орган. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложим руку к грудной клетке.

- Как выглядит сердце? (воспитатель показывает на схеме орган - сердце). Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и мы увидим, у кого какое сердце. Ребята вы знаете, как работает сердце? (ответы детей)

Воспитатель: Сердце работает и днем, и ночью без отдыха. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму.

### **3. Итог.**

-Наше сегодняшнее путешествие в страну «Человек» подошло к концу.

- Что нового и интересного вы сегодня узнали?

- Как устроено тело человека?

- Какие органы чувств есть у человека?

- Скажите ребята, нашли бы мы с вами хоть одну часть тела, которая была бы не нужна человеку? (все части тела человеку необходимы).

- Ребята, Вы молодцы. Вы сегодня хорошо отвечали на все вопросы и справились со всеми заданиями.

- Отгадайте загадки:

На ночь два оконца

Сами закрываются  
А с восходом солнца  
Сами открываются. (глаза)  
Всегда во рту,  
А не проглотишь. (язык)  
Один говорит  
Один нюхает,  
Двое глядят,  
Двое слушают. (язык, нос, глаза, уши)  
Горошек умен  
Семь дырочек в нем. (голова человека)  
Твои помощники - взгляни –  
Десяток дружных братцев,  
Как славно жить, когда они  
Работы не боятся.  
И, как хороший мальчик,  
Послушен каждый... (пальчик)  
Всю жизнь ходят в обгонку,  
А обогнать друг друга не могут. (ноги).

### Подвижная игра «Жмурки».

Выбирают двоих играющих. Одному завязывают глаза платком, другому дают бубенцы. Затем ведут вокруг них хоровод:

Трынцы – брынцыбубенцы, Позолочены концы.

Кто на бубенцах играет –                      Того жмурка не поймает!

После этих слов игрок с бубенцами начинает в них звонить и ходить в круге, а жмурка стараться его поймать. Как только жмурка его поймает, их заменяют другие игроки, и игра продолжается.

## Пальчиковая игра

Очень сложен человек: *(указательный палец на лбу, нахмуриться)* Двое глаз и двое век. *(указательным пальцем показать на глаза, на веки)* И-внимательно смотри!- *(указательным пальцем от глаз к вискам)* Уха два и две ноздри *(показать на уши и ноздри)* А вот пальчиков-по пять, *(растопырить пальцы на обеих руках)* Чтобы ими всё держать. *(хватаящий жест руками)*

## Физминутки.

**\*\*\***

Это глазка. Вот. Вот. Это ушки. Вот. Вот.

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

Это ручки. Хлоп, хлоп.

Это ножки. Топ. Топ.

Ой, устали. Вытрем лоб.

\*\*\*

Есть на пальцах наших ногти,

На руках запястья, локти.

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь.

Есть колени и спина,

Но она всего одна.

Есть у нас на голове

Уха два и мочки две.

Щеки, нос и две ноздри,

Губы, зубы — посмотри

\*\*\*

Раз, два - выше голова

Три, четыре - руки, ноги шире

Пять, шесть - тихо сесть.

Семь, восемь – лень отбросим.

\*\*\*

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,



Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

## **Тело человека**

Что такое наше тело?                      Разводят вопросительно руки в стороны

Что умеет оно делать?

Улыбаться и смеяться,                      Показ действий по словам

Прыгать, бегать, баловаться...

Наши ушки звуки слышат.                      Показывают указательным пальцем

Воздухом наш носик дышит.                      на части тела

Ротик может рассказать.

Глазки могут увидеть.

Ножки могут быстро бегать.                      Бег на месте

Ручки всё умеют делать.                      Кулачки бьют друг о друга

Пальчики хватают цепко                      Сжимают-разжимают кулачки

И сжимают крепко-крепко.

Чтобы быть здоровым телу,                      Рывки руками в стороны разводим руки

Надо нам зарядку делать.

Ручки мы поднимем: «Ох!»,                      Поднимают руки вверх, глубокий вдох

Сделаем глубокий вдох!

Наклонимся вправо-влево... Наклоны в стороны

Гибкое какое тело!

И ладошки вместе: «Хлоп!» 3 раза хлопнуть в ладоши

И не хмурь красивый лоб!

Потянулись – потянулись... Встаем на носочки опускаемся на пяточки

И друг другу улыбнулись. Улыбаемся, поворачивая голову к соседям

Как владеем мы умело

Этим стройным,

сильным телом!

Прыжки на месте М. Ефимова

### **Беседа «Здоровый образ жизни»**

- Кто знает, что нужно организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался.

- Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины.

-Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д – они содержатся в полезных продуктах (показываю картинку с полезными продуктами).

- Человек должен вести здоровый образ жизни ,чтоб прожить долгую жизнь и не болеть. Под здоровым образом жизни мы понимаем правильное питание, соблюдение режима дня, занятия спортом, употребление в пищу продуктов, содержащих витамины, полноценный сон, свежий воздух и хорошее настроение.

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

### **Игра «Части тела».**

Воспитатель: Все части тела нам необходимы: руками мы едим, рисуем, выполняем разную работу, с помощью ног мы можем передвигаться. Голова нужна нам, чтобы думать, на лице у нас есть глаза, чтобы видеть, уши - слышать, нос - дышать и ощущать запахи. И туловище нам необходимо, т.к. внутри него находятся органы: сердце, легкие, желудок, кишечник (показать на плакате). Прослушать на игре).

Видите, как много органов внутри человека. И каждый орган выполняет свою работу: сердце, как насос, посылает кровь во все части тела, в желудке перерабатывается пища, легкими мы дышим. Узнать о том, как мы устроены внутри, для чего нужны все органы, поможет нам наука, которая называется анатомия.

Все органы защищает твердый крепкий костюм.

Что это за костюм? (скелет)

А из чего состоит скелет? (из костей)

Кости скелета защищают наши внутренние органы от повреждений, поддерживают тело и придают ему форму.

Места соединений костей называются суставами (колени, локти, позвоночник, плечи).

Кости наши крепкие, но иногда они ломаются при падении, такое повреждение называется переломом.

На костях крепятся мускулы.

Если вы слышали такое слово, то покажите, где у вас мускулы? (на руках, на ногах - дети показывают). Мускулы не только на руках, но и на ногах. (пошевелить ногой, встать на носочки, потрогать икроножную мышцу). Мускулы помогают нам открывать и закрывать рот, дышать – мускулы грудной клетки. Даже улыбаемся, жуём, моргаем, хмуримся мы при помощи мускул. Как вы думаете, у кого крепче мускулы? (показ картинок спортсмена и укутанного ребёнка)

Почему? Кто нам помогает сделать мускулы сильными и крепкими? Спорт!!!

Мускулы покрыты кожей.

Покажите, где кожа (езде).

Какая у нас кожа? (мягкая, гладкая, светлая)

Что случится с кожей, если мы повредим её: обожжём, ударим, порежем, оцарапаем?

Дети находят повреждения кожи у себя.

Что нужно сделать, если появилась ссадина?

Ответы детей. (Демонстрация предметов, необходимых для оказания первой помощи: лейкопластырь, вата, бинт, йод, зелёнка).

Вот мы и рассмотрели наше тело! Оно действует, как чудесная машина, которая умеет смеяться, плакать, ходить, бегать, а также играть, любить, рисовать, кушать кашу. Тела людей очень похожи между собой и отличаются от тел животных.

## Беседа «**Внутренняя жизнь в человеке «Внутренние Органы».**

### Задачи:

- Закрепить знания детей о **внутренних органах человека**, о функциях которые они выполняют;
- 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.

Чтобы ходить, есть, дышать, совершать какие-то действия, человеку приходится затрачивать много усилий.

В этом нам помогают скелет и мышцы. Они связаны между собой. Кости и мышцы определяют форму тела человека. В нашем теле 206 костей.

Если-бы у человека не было костей, его тело было бы мягким. Кости, составляющие скелет, поддерживают тело и обеспечивают защиту от ранений и ушибов. Потрогайте себя, руки, ноги, животик. — Как вагоны в поезде связаны друг с другом, так и мышцы и кости связаны между собой.

Человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета. Скелет это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. Самые крепкие – это кости ног. Все люди строением тела похожи друг на друга.

- Сейчас, ребята, посмотрите друг на друга и скажите, чем вы отличаетесь? (*рост, цвет и длина волос, цвет глаз, вес, пол*).

Каждый человек должен знать строение своего тела – это поможет ему быть здоровым. -

В человеческом организме много всяких органов, и все они, очень нужные. Благодаря этим органам, мы живем, дышим, думаем, ходим, кушаем и многое другое. — Все дети разные и одновременно похожие, потому что тело состоит из одинаковых

частей: головы, шеи, туловища, рук и ног. *(как мы это с вами повторили и убедились посмотрев друг на друга).*

Голова может думать, смотреть, дышать, различать запахи и вкус, но не сама, а с помощью органов, которые находятся на голове: глаза, уши, нос и рот. Голова может поворачиваться в разные стороны. Она не могла бы этого делать, если бы у нас не было шеи. При помощи шеи голова крепится к туловищу, которое может поворачиваться в разные стороны и наклоняться.

Мозг Один из самых главных органов — мозг. Он все знает и за все отвечает. Мозг помогает человеку думать, ходить, делать разную работу. Он очень хрупкий. Хорошо, что твердый череп надежно защищает мозг от повреждений. Но все-таки старайтесь не ударяться головой. От сильного удара бывает сотрясение мозга.

Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Внутри тела находятся органы, которые помогают человеку, расти и развиваться.

- Ребята, положите руку на грудную клетку, как я. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуйте, как внутри что-то стучит? (Да)

- Что же это такое? (Это сердце)

-Так же самым главным органом у нас является Сердце.

-Ребята, скажите, как работает наше сердце? *(ответы детей)*

С самого нашего рождения оно не перестает трудиться. Поэтому работу сердца можно сравнить с работой мотора. Оно перекачивает нашу кровь. От него она движется по сосудам-трубочкам по всему телу и разносит вещества, которые очень важны для нас. Сердце человека размером чуть больше его кулачка и по форме напоминает сжатый кулак. Говорят, чтоб узнать какого размера ваше сердце, сожмите свой кулачок и мы увидим у кого какое сердце. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложим руку к грудной клетке, как мы это уже делали.

- Ребята, а давайте еще раз найдем с левой стороны нашего туловища то место, где слышно, как бьется сердце.

Тук, тук, тук, Стучит сердечко,

Точно также, Как мотор.

Если так стучит сердечко, Значит, человек здоров.

- А теперь послушаем его и посчитаем его удары от 1 до 10.

- Ребята, как работает сердце, можно еще определить по пульсу (*поясняет, как это сделать.*)

А теперь сожмите свой кулачек, а теперь слегка разожмите как я — так работает сердце. Сердце нужно беречь. Но это не значит, что нужно все время лежать и ничего не делать. Сердце нужно тренировать, заниматься физкультурой. Когда бегаешь, сердце быстрее работает. Стучит и качает кровь.

- Предлагаю вам приложить ладонь к сердцу и прислушаться. А теперь попрыгайте, побегайте на месте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось? Сердце забилося сильнее.

Воспитатель: А теперь замрем и прислушаемся к своему организму. Что еще вы чувствуете и слышите. (мы слышим свое дыхание)

Воспитатель: У человека есть еще один важный орган, который. Как и сердце работает без перерыва. Что это за орган? Назовите. ... (*ответы детей*)

## **Легкие**

- Это легкие они нужны человеку, чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не виден, но жить без него нельзя.

- Посмотри на свое дыхание. Поднесите зеркальце поближе и подышите на него. От теплого дыхания зеркало затуманится.

Положите руки на грудь и сделайте глубокий вдох. Вы почувствовали, как руки приподнялись вместе с наполнившимся воздухом легкими. Теперь выдохните воздух. Руки опустились.

Воспитатель: как вы думаете сколько у человека легких? ( Их два).

Воспитатель: Давайте попробуем. На несколько секунд задержать дыхание.

-Не получается? (нет)

Воспитатель: Значит, человек не может прожить без воздуха. Задержав дыхание, воздух в легкие не попадает, и мы начинаем задыхаться.

Воспитатель: Во время вдоха мы вдыхаем определенное количество воздуха. У всех оно разное и зависит от объема легких. У взрослых он больше, а у детей меньше.

- Мы не всегда дышим одинаково. Когда бегаем — дышим чаще и глубже, а когда мы спокойны или спим — дыхание у нас ровное и спокойное.

Нужно стараться не дышать дымом или грязным воздухом. Нашим легким полезен свежий чистый воздух. И конечно же, нельзя травить свои легкие вредными

веществами (*сигаретами*). От вредных веществ (*сигаретного*) дыма легкие становятся черными и заболевают.

Дыхательная гимнастика **«Подуй на перышко»**.

- Глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно подуть на перышко. Постараться дуть так, чтобы перышко легко колыхалось, и удерживать его в таком положении до конца выдоха.

Дети по команде воспитателя выполняют упражнение.

Воспитатель: Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. От питания наши клетки получают энергию необходимую для жизни человека. Каждый день человек употребляет пищу. Из тарелки пища попадает в ложку и отправляется в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи.

- Кто расскажет об этом путешествии?

Дети: Во рту есть зубы. Они измельчают и перетирают пищу на мелкие кусочки. Слюна смачивает пищу, чтобы она легче прошла по пищеводу в желудок.

Воспитатель: Молодцы! Очень хорошо вы рассказали о путешествии пищи.

Воспитатель: А как выглядит желудок кто -нибудь знает?

С полезной, здоровой пищей желудок справляется легко, а от вредной пищи желудок страдает и даже заболевает. Очень не любит желудок, когда мы наедаемся сверх меры — набиваем живот. Желудок не успевает справиться с большим количеством еды и у нас начинает болеть живот.

Есть очень интересный факт: объем пустого желудка человека не такой уж и большой — всего 500 мл., а вот после приема пищи в среднем он увеличивается до 1 литра, но может растягиваться и до 4-х! Вот насколько эластичен желудок человека.

Давайте проведем еще один опыт. Возьмите стакан с водой и маленькими глоточками попейте воду. Что мы чувствуем? Куда попала вода? Дети показывают на желудок.

Ребята давайте подведем итог: Что происходит с пищей в желудке?

- В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества, полезные нашему организму. Из желудка пища попадает в кишечник, (*это еще один внутренний наш орган*), откуда в виде остатков естественным образом выходит наружу.

Воспитатель: Что нужно организму человека, чтобы он был здоров и развивался? (Человек должен употреблять полезные продукты. В которых содержатся разные витамины.)

Воспитатель: Сейчас мы с вами вспомним эти продукты. И скажем, какую пользу они приносят нашему организму?

- Для чего нужны овощи и фрукты? (Они улучшают пищеварение и защищают организм от простуды).

-Для чего нужны молочные продукты? (Они укрепляют наши косточки).

-Для чего нужны каши и хлеб? (Они укрепляют весь организм и дают энергию).

- Для чего нужны мясо и рыба? (Они укрепляют наши мышцы).

-Для чего нужны жиры и масло? ( Они делают нашу кожу, волосы, ногти крепкими и гладкими)

Воспитатель: Молодцы! Вы знаете, что относится к здоровым продуктам.

Воспитатель: Ребятки, но есть еще и вредная еда. Которая вредит нашему здоровью. Назовите, пожалуйста, эти вредные продукты.(Чипсы, сухарики, лимонад, жевательные резинки, пирожные, конфеты).

Воспитатель: молодцы! Вредные продукты вы тоже знаете.

-А теперь скажите, что происходит с нашим организмом. Когда мы употребляем вредные продукты? ( начинают болеть зубы, желудок, живот, начинается аллергия).

Воспитатель: Молодцы! Совершенно верно.

## **ПОЧКИ**

Ребята, так же не маловажный орган у нас называется Почки

Послушайте стихотворение, которое так и называется

### **ПОЧКИ**

Хоть они зовутся **«почки»** —

Не растут из них листочки.

Две близняшки, две сестрички

Соль и лишнюю водичку

Аккуратно собирают —

Их обязанность такая.



Нас избавят почки дружно

От того, что нам не нужно!

Почки — процеживают кровь и удаляют с мочой из организма вредные вещества: соли, лишнюю воду. В день рекомендуется пить больше воды. У человека две почки. Расположены они на уровне поясницы, с обеих сторон позвоночника. На правую почку давит такой гигант –печень, поэтому она немного ниже левой. По форме почка напоминает – боб *(показываю боб, дети рассматривают)*

Величина почки с кулак человека.

Покажите свои кулачки, *(показывают кулачки)* вот примерно такого размера ваши почки.

Почки боятся сквозняков, тяжести, некачественных продуктов и грязной воды... Если вдруг почки перестанут работать, человек получит отравление организма.

А как вы думаете, что такое отравление и как оно проявляется?

*(повышается температура, тошнота, болевые ощущения).*

Я говорили с вами что почки очищают нашу кровь, жидкости в организме. Если мы с вами будем употреблять грязную воду, некачественные продукты, большое количество лекарств и есть много соли, то все это начнет задерживаться в наших почках, образовывать в них песочек и камни, очень скоро наши почки начнут болеть.

Вот такую важную функцию почки выполняют в нашем организме.

Ну, а теперь расскажу вам про печень.

Знайте, что надо её поберечь нам. Печень устроилась, как королева, Конечно же, справа, а вовсе не слева. Зачем она нам? Я отвечу, к примеру, Является печень защитным барьером. Первый удар на себя принимает. Если попалась отравка какая. Ну а ещё, словно тайный заводик, Желчь постоянно она производит. С этой работой своею незримой Печень нам просто необходима!

Все органы и системы организма взаимосвязаны и их работа зависит от благоприятных и неблагоприятных условий окружающей среды. Например, если у вас замерзли ноги, то становится холодно всему телу, а в итоге может заболеть горло или если вы надышались загрязненным воздухом, то у вас может заболеть голова или если вы съели несвежие продукты, то у вас может заболеть живот и др.

Ребята, теперь вы поняли, как устроен человек? И для чего человеку ноги и руки, а так же внутренние органы.

Вам понравилась наша сегодняшняя беседа?

Я желаю вам быть здоровыми, не грустить и не унывать!!!

## **КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА.**

### **«Качели»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх (вдох),*

*Качели вниз (выдох),*

*Крепче ты, дружок, держись.*

### **«Дерево на ветру»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

### **«Дровосек»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

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.

### **«Сердитый ежик»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

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.

### **«Надуй шарик»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

### **«Листопад»**

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

### **«Гуси летят»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

### **«Пушок»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него.

Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

### **«Жук»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у- сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

### **«Петушок»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

### **«Ворона»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

### **«Паровозик»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.

### **«Вырасти большой»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

### **«Воздушный шарик»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

### **«Часики»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

### **«Каша кипит»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

### **«Насос»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### **«Регулировщик»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

### **«Ножницы»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

### **«Снегопад»**

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

### **«Трубач»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

### **«Пружинка»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

### **«Поединок»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

### **«Кто дальше загонит шарик»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

### **«Подуй на одуванчик»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

### **«Ветряная мельница»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

### **«Бегемотик»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит.

Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики, потрогали животики.*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох).*

### **«Курочка»**

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

### **«Парящие бабочки»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

### **«Аист»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

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.

### **«В лесу»**

**Цель:** формировать правильное речевое дыхание.

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.

### **«Волна»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

### **«Хомячок»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

### **«Лягушонок»**

**Цель:** формировать правильное речевое дыхание.

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.

### **«Боевой клич индейцев»**

**Цель:** формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».