



БИБЛИОТЕКА ВОСПИТАТЕЛЯ

Н.А. Модель



ИГРЫ С СОЛНЕЧНЫМ ЗАЙЧИКОМ

Программа индивидуального развития
для детей **6–7** лет

Часть 1

На книги этой серии
(в комплекте с журналом «Воспитатель ДОУ»)
можно подписаться на почте по каталогам:
«Урал-пресс» — 80899,
«Пресса России» — 39755,
«Почта России» — П2974.

Библиотека Воспитателя выходит ежемесячно



Издательство «ТЦ СФЕРА»

Хочу быть здоровым

Игровые сеансы

Педагогу нужно подготовить на каждого ребенка конверты с разрезными карточками из вкладыша в тетради. Педагог может внести любые изменения в игровые сеансы, добавлять динамические паузы, физкультминутки, музыкальные паузы, игры и т.д.

Игровые сеансы рекомендуется проводить, создавая игровую ситуацию, включая сюрпризные моменты, игры, сказочных героев и т.д.

На предложенных игровых сеансах героем, от имени которого происходит действие, является Кабачок-здоровячок.

1. Режим дня

Приветствие

* * *

Педагог. Ребята, вы слышите, кто-то стучится. Педагог открывает дверь и показывает всем Кабачка-здоровячка.

Кабачок. Здравствуйте, ребята. Я — Кабачок-здоровячок. Вы меня узнали? Я хочу вам рассказать о здоровье. Что такое здоровье? Вы хотите быть здоровыми? Мы будем заниматься вот по этой тетради. Посмотрите ее, полистайте. Вам нравится тетрадь?

Я хочу вам рассказать о себе. Я родом из Южной и Центральной Америки. Сейчас я помогаю приготовить вкусные и полезные блюда. В моих плодах много полезных веществ. В моих плодах есть витамин Е — витамин молодости!

Давайте поиграем в веселую игру «Кабачок».

Выбирается кабачок, который сидит внутри круга. Дети ходят по кругу, держась за руки, и поют песенку:

Кабачок, кабачок, тоненькие ножки.
Мы тебя поили, мы тебя кормили,
На ноги тебя поставим, танцевать тебя заставим,
Танцуй как хочешь, выбирай кого хочешь.

Кабачок выбирает себе партнера, который выходит в круг. Показывает движения, все дети повторяют. Выбирается следующий кабачок и игра продолжается снова.

Как здорово мы поиграли. Но делу время, а потехе час! Который уже час? Ребята, а как вы думаете, зачем придумали часы? И еще для того, чтобы соблюдать режим дня. Вы знаете, что такое режим дня? *(Это распорядок дел и действий, которые совершают в течение дня.)*

Мой товарищ Будильник Будильникович вам сейчас все покажет.

Работа в тетради

Дети открывают тетрадь на с. 1*.

Кабачок. Посмотрите, что нарисовано в тетради на с. 1? Что показывает Будильник Будильникович?

У режима дня есть один важный секрет, который мы сможем разгадать, когда выполним все упражнения. Для чего нужен режим дня? Давайте пронумеруем картинки по порядку.

Дети в тетради анализируют картинки, называют время и нумеруют их.

Обведите картинку, на которой изображен Будильник в 13.00. Что делают в 13.00? А что будет, если вы пропустите обед? Вот заиграйтесь и пропустите?

Конечно, тогда организм, который привык кушать вовремя, рассердится и поссорится с вами. Заурчит, загудит, заболит и аппетит исчезнет.

Что делают в 16.00? *(Полдничают.)* Обведите картинку. Расскажите, что такое полдник. Зачем он нужен? Расскажите о своем режиме дня. С чего начинается ваш день? Что вы делаете потом? Как вы проводите время вечером? В одно ли время вы ложитесь спать?

Ложиться спать лучше всегда в одно и то же время, чтобы выспаться и утром быть бодрым и веселым.

Знаете, ребята, что организм человека имеет одну особенность. Он привыкает к режиму дня, привыкает жить по расписанию и начинает болеть, если этот порядок мы нарушаем.

Игра «Когда я хочу»

Педагог кидает игрокам мяч со словами: «Как ты узнаешь...» Игроки ловят мяч и отвечают. Например:

- Как ты узнаешь, когда ты хочешь пить?
- Как ты узнаешь, когда ты хочешь есть?
- Как ты узнаешь, когда ты хочешь спать?

* Ковалева А. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 6—7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2016. С. 1.

— Как ты узнаешь, когда ты хочешь есть?

— Как ты узнаешь, когда ты хочешь пить?

Работа с раздаточным материалом

Кабачок. Как вы думаете, почему одни ребята успевают и погулять, и маме помочь, и танцами позаниматься, и спортом. А другие ничего не успевают и даже жалуются, что ничего не успели? Правильно, потому что они не соблюдают режим дня.

Давайте посмотрим фиолетовые, синие, розовые, зеленые карточки с названием и схематичным изображением видов спорта. Выберите карточку, которая расскажет, каким видом спорта занимаетесь вы. Если вы еще не занимаетесь спортом, выберите карточку, которая покажет, каким видом спорта вам хотелось бы заниматься.

Дети рассказывают, какую карточку они выбрали, когда они занимаются спортом.

Кто догадался, какой секрет у режима дня? Мы его разгадали. Чтобы быть здоровым и бодрым, нужно соблюдать... режим дня! Вот и весь нехитрый секрет!

Кабачок-здоровячок благодарит детей за игры, прощается с ними до новых встреч.

Итог

2. Тело человека

Приветствие

* * *

Кабачок. Ребята, я принес вам игру «Сложи части — получи картинку». Поиграем?

Дети складывают части картинок и получают изображение женщины, мужчины, мальчика, девочки, бабушки, дедушки.

Молодцы, ребята, все карточки собрали правильно. Как можно одним словом назвать все изображения? (*Это люди.*) Верно, люди. Чем они отличаются? Что у них общего, чем они похожи? (*У них есть руки, ноги, волосы, глаза.*) Вы называете внешние признаки сходства. А еще есть и внутренние. Они называются — внутренние органы. Кто знает, что находится у нас внутри? А что важнее — мозг или сердце?

Работа в тетради

Дети открывают тетрадь на с. 2*.

* Ковалева А. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 6—7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2016. С. 2.

Кабачок. Давайте посмотрим на рисунок на с. 2 и узнаем, какой же орган самый важный? Я хочу вас пригласить в путешествие по телу человека. Что вы видите на картинке? (*Человека, фигуру, тело человека.*) Для работы нам нужны стеклянные камушки.

Скелет

Потрогайте свои руки, ноги, лоб. Чувствуете, что-то твердое под кожей? Что это? (*Это кости.*) Знаете ли вы, что в нашем теле 212 костей? Зачем они нам нужны? Что бы было, если бы тело не имело костей?

Кости — опора и защита внутренних органов. Найдите у себя позвоночник. Это основная часть скелета, состоящая из позвонков, позволяющих нам быть гибкими. Встаньте и наклонитесь, достаньте до кончиков пальцев ног. Вы это смогли сделать благодаря своему позвоночнику.

Головной мозг

Внутри тела человека есть органы. Мы смотрим, читаем, пишем, играем. Управляет работой всех органов головной мозг.

Покажите, где он находится. Положите стеклянный камушек. Для тренировки мозга давайте выполним задание. Педагог раздает лабиринты или любые другие задания. Мозг контролирует работу всех органов и управляет работой всего организма.

Легкие

Рассмотрите легкие. На что они похожие? Где расположены легкие? (*По обе стороны от сердца, в грудной полости.*) Когда человек вдыхает воздух, легкие расширяются, когда выдыхает — сжимаются. Зачем нам нужны легкие? (*Чтобы дышать.*) Давайте проведем опыт с воздушными шариками. Сделайте вдох, а теперь выдох — надуйте шарик. Именно столько воздуха в ваших легких.

Если нет шариков, можно провести дыхательную гимнастику «Подуй на перышко»: глубоко вздохнуть, задержать дыхание и медленно подуть на перышко.

Сердце

Кабачок. Положите руку на грудную клетку, как я, приложите руку к сердцу, прислушайтесь к себе, как бьется ваше сердечко. Так сердце работает всю жизнь, день и ночь без остановки. Оно не просто бьется в груди, оно выполняет огромную работу — перекачивает кровь по кровеносным сосудам и разносит кислород по всему телу.

Сердце наше — словно насос. Оно сокращается и расслабляется постоянно, прогоняет кровь по сосудам. За 1 минуту наше сердце прогоняет по телу около 3—5 литров крови.

Посмотрите на картинку, где находится сердце? (*В груди, с левой стороны.*)

Какого размера сердце? По форме и размеру сердце напоминает кулак. Какой у вас кулак, такое у вас сердце.

Печень

Кабачок. Посмотрите на рисунок. Найдите печень. Положите камушек, покажите мне, что вы нашли ее правильно. Где располагается печень? Правильно, находится она в правой части тела, примерно на уровне локтя. Покажите, где у вас печень. Она выполняет несколько важных функций: она очищает кровь от ядов и токсинов и выделяет желчь, которая помогает переваривать пищу.

Почки

Кабачок. Найдите на рисунке почки. Положите камушки. Сколько почек у человека? Зачем нам нужны почки? Почки очищают кровь. Когда мы пьем воду, сок, чай, они проходят через почки. Почки очищают жидкости. Вместе с мочой почки удаляют из организма вредные вещества, соли и даже лишнюю воду.

Наше путешествие продолжается.

Желудок

Кабачок. У каждого человека есть желудок. Он, словно мешочек, куда попадает пища. Желудок ее переваривает. Что значит, переваривает? Когда желудок пустой, он похож на спущенный воздушный шарик. Вот такой. А когда он наполняется едой, растягивается. В желудке есть жидкость, называемая желудочным соком, он помогает переваривать пищу. Желудок с помощью сока мнет, трет, перемешивает ее.

Желудок находится под ребрами. Найдите у себя желудок. Покажите его на рисунке. Положите камушек, чтобы я увидела, что его вы нашли правильно.

Как только пища в желудке переварится, открывается отверстие, и содержимое уходит по кишечнику, словно по длинному туннелю. Его длина больше 10 метров.

Педагог показывает длинную веревку.

Как же он помещается у нас в животе? Кишечник свернут в несколько раз, словно змея. Давайте свернем веревку, как кишечник. Найдите его на рисунке. Зачем же нужен кишечник? В нем из пищи выпитываются питательные и полезные вещества, витамины.

Какую работу выполняет кишечник? (*Перерабатывает пищу.*)

Кровеносная система

Кабачок. Ребята, бывало ли такое, что вам приходилось порезаться или уколоться? Что вы при этом чувствовали? Что видели? Какого цвета кровь?

Кровь жидкая. Ее у каждого много. У вас 2—3 литра крови. Вот столько, сколько воды в трехлитровой банке. (Или три литровых пакета сока.)

У взрослых крови больше — примерно две такие банки. У каждого человека есть сосуды. Мы их можем увидеть. Положите руки ладонями вверх. Через кожу можно увидеть синеватые жилочки. Это и есть кровеносные сосуды. Кровь стоит в сосудах или движется? (*Двигается.*) Что заставляет кровь двигаться? (*Сердце.*)

Есть толстые сосуды, а есть совсем тоненькие. Кровь очень быстро течет по сосудам. Ей нужно полминуты, чтобы пробежать по всему телу. Если вы будете считать, даже не успеете досчитать до 30, а кровь уже пробежит по телу.

Посмотрите на рисунок. Обведите пальцем кровеносные сосуды.

Видите, как все устроено у нас. Ни один орган не может работать друг без друга. У каждого органа своя работа. И чтобы все работало правильно, надо заботиться о своем пищеварении, своем здоровье.

Работа с раздаточным материалом

Кабачок. Давайте подумаем, зачем нам нужно знать строение тела человека? Правильно! Чтобы сохранять и укреплять здоровье. А как мы можем это сделать? (*Делать зарядку, больше ходить пешком, не пропускать уроки физкультуры, правильно питаться, заниматься спортом.*)

Найдите карточки, на которых нарисован мяч. Расскажите, какие вы карточки нашли. К какому виду спорта подходят ваши карточки. (*Футбол, волейбол, баскетбол, теннис.*) Найдите к картинкам их схематичное изображение со словами.

Кабачок-здоровячок благодарит детей за игры, прощается с ними до новых встреч.

Итог

3. Полезные продукты и витамины

Приветствие

* * *

Кабачок. Ребята, я к вам пришел не один, со своим другом — бурундучком по имени Ветерок.