

**Подборка практических материалов для педагогов
(художественное слово, материал для НОД и развлечений, игры)**

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Загадки о гигиенических принадлежностях

Резинка – Акулинка Пошла гулять по спинке И пока она гуляла Спинка розовою стала. Что это такое? (Губка) Волосистою головкой В рот она влезает ловко, И считает зубы нам По утрам и вечерам. (Зубная щётка). Целых 25 зубов Для кудрей и хохолков И под каждым под зубком Лягут волосы рядком. (Расчёска) Гладко, душисто, Моеет чисто, Нужно, чтоб у каждого было Что, ребята? (Мыло) Лёг в карман и караулю Рёву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слёз Не забуду и про нос. (Носовой платок) Ей спины моей не жалко – С мылом трет меня – (мочалка) А у пасты есть подружка. Чистит зуб, старается. Скажи, как называется? (зубная щетка) И сияет, и блестит, Никому оно не льстит. А любому правду скажет, Всё, как есть, оно покажет. (Зеркало)	Вафельное и полосатое Гладкое и лохматое, Всегда под рукою – Что это такое?(Полотенце). Плещет теплая волна В берегах из чугуна. Отгадайте, вспомните: Что за море в комнате?(Ванна) Ускользает как живое, Но не выпущу его я. Дело ясное вполне: Пусть отмоет руки мне. (Мыло) Хожу брожу не по лесам, А по усам и волосам. А зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. (Расчёска) Намочи меня водой И потри чуть-чуть рукой. Как начну гулять по шее, Сразу ты похорошеешь. (Мыло) Чтобы долго быть зубастым, Чистить зубы надо (пастой) Полное корыто Гусей – лебедей намыто. (Зубы)
В нем две буквы "к" Писать не забывайте, Таким, как он, Всегда бывайте! (Аккуратный человек) Он не сахар, не мука, Но похож на них слегка. По утрам он всегда На зубы попадает. (Зубной порошок)	Мудрец в нем видел мудреца, Глупец - глупца, Баран – барана, Овцу в нем видела овца, А обезьяну – обезьяна. Но вот подвели к нему Федю Баратова, И Федя увидел неряху лохматого. (Зеркало) Вроде ежика на вид, Но не просит пищи. По одежде пробежит – Она станет чище. (Платяная щетка) Вот такой забавный случай! Поселилась в ванной туча. Дождик льется с потолка Мне на спину и бока. До чего ж приятно это! Дождик теплый, подогретый, На полу не видно луж.

Говорит дорожка –
Два вышитых конца:
Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня. (Полотенце)

Все ребята любят... (Душ)
Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

СТИХИ

Мойся мыло! Не ленись!
Не выskalывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

Чище мойся, воды не бойся.
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем,
Перед каждою едою,
После сна и перед сном.

Микроб – ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет - и спокойно там живет.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным
Постой-ка, у тебя горячий лоб
Наверное, в тебе сидит микроб!

Руки мой перед едой,
Грязные руки грозят бедой.
Теплою водою

Руки чисто мою.
Кусочек мыла я возьму
И ладошки им потру.

Мошковская Э. Уши

Доктор, доктор,
Как мне быть?
Уши мыть
Или не мыть?
Если мыть,
То как нам быть?

Или пореже?
Часто мыть
Отвечает доктор:
— Еже..!
Отвечает доктор гневно:
— Еже... еже... ежедневно!!

Что такое чистым быть?
Руки чаще с мылом мыть,
Грязь убрать из-под ногтей?
Да постричь их поскорей.

Умываюсь по утрам
И еще по вечерам.
Чисто вымою уши –
Будут уши лучше слышать

Мы не любим неопрятных,
Непричесанных ребят,
С ними даже поросята
Подружиться не хотят.

Водичка, водичка,
Умой мое личико,

Чтобы щечки алели,
Чтоб смеялся роток,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтоб кусался зубок.

БартоАгния.Девочка чумазая

– Ах ты, девочка чумазая,
Где ты руки так измазала?

Черные
Ладошки;
На локтях —
Дорожки.

– Я на солнышке
Лежала,
Руки кверху
Держала.
Вот они и загорели.

– Ах ты, девочка чумазая,
Где ты носик так измазала?
Кончик носа черный,
Будто закопченный.

– Я на солнышке
Лежала,
Нос кверху
Держала.
Вот он и загорел.

– Ах ты, девочка чумазая,
Ноги в полосы
Измазала,
Не девочка,
А зебра,
Ноги,
Как у негра.

– Я на солнышке
Лежала, пятки кверху
Держала.
Вот они и загорели.

– Ой ли, так ли?
Так ли дело было?

Ай, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.

Хоть с тобой я ссорюсь часто,
Гребешок зубастый,
Здравствуй!

Вам, мальчишки и девчушки,
Приготовила частушки.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Отмоем все до капли.

Ну-ка, дайте мыло.

Мы ее ототрем.

Громко девочка кричала,
Как увидела мочало,
Царапалась,
Как кошка:

– Не трогайте Ладошки!

Они не будут белые:

Они же загорелые.

А ладошки-то отмылись.
Оттирали губкой нос —
Разобиделась до слез:

– Ой, мой бедный Носик!

Он мыла

Не выносит!

Он не будет белый:

Он же загорелый.

А нос тоже отмылся.

Отмывали полосы —

Кричала громким

Голосом:

– Ой, боюсь щекотки!

Уберите щетки!

Не будут пятки белые,

Они же загорелые.

А пятки тоже отмылись.

– Вот теперь ты белая,

Ничуть не загорелая.

Это была грязь.

Отчего блестят глаза?

С мылом умывался я.

Мне еще нужна сноровка,

Чтобы зубы чистить ловко.

Дружат волосы с расческой,

Хороша моя прическа.

Гребешок

Без тебя нельзя сестричке

Заплести свои косички.

Без тебя пришлось бы брату

Целый день ходить лохматым.

Частушки

Чтобы блеск зубам придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.
Ох, неловкая Людмила,
На пол щетку уронила,
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ –
Молодчина Люда? НЕТ!

Это правильный совет?
НЕТ, НЕТ, НЕТ!
Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Благинина Е. «Обедать!»

Рая, Машенька и Женька,
Мойте руки хорошенько,
Не жалейте мыла
Я уж стол накрыла.
Всем поставила приборы
Все салфетки раздала.
Прекращайте разговоры –
Я вам супу налила.
Ножик, вилку или ложку
Не держите в кулаке.

Не кормите тут же кошку:
Плошка кошки - в уголке
Хлеб в солонку не макайте
И друг дружку не толкайте.
На второе будет рыба,
А на сладкое компот!
Пообедали? Ну вот!
Что должны сказать?
- Спасибо!

Силенок Е. Мойдодыр

Самый чистый, самый умный,
Самый добрый Мойдодыр.
Он твердит и днем, и ночью:
«Три до дыр» да «Мой до дыр!»

Моем мышат, лягушек,
Моем маленьких детей —
Даже самых непослушных
Умывает каждый день.

Вот и полдник подошел,
Сели дети все за стол.
Чтобы не было беды,
Вспомним правила еды:

Наши ноги не стучат,
Наши язычки молчат.
За обедом не сори,
Насорил – так убери.

А у нас есть ложки
Волшебные немножко.
Вот – тарелка, вот – еда.
Не осталось и следа.

На моей тарелочке
Рыженькая белочка,
Чтоб она была видна,
Все съедаю я до дна.

Пей, дружок, томатный сок,
Будешь строен и высок.

Чтоб росло и крепло тело

Если ты весь день трудился,
Бегал, прыгал, веселился,
Надо телу отдохнуть –
Надо тело сполоснуть!
Чтоб росло и крепло тело,

Нужен здесь уход умелый –
Тренируй и закаляй,
На ночь душем поливай.
Если день твой перегружен,
Душ прохладный телу нужен!

Остер Г. Вредные советы

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

Так зачем же тратить силы?
Время попусту терять?
Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.

Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо,

К старости сама собою
Облысеет голова.

Сказка «Приключение микроба»

Не в некотором царстве, не в некотором государстве, а в простой грязной луже жил был обыкновенный Микроб. Был он такой маленький, что разглядеть его можно было только через микроскоп. Микробу его родная лужа казалась огромной. Только вскоре исследовал он ее вдоль и поперек. И захотелось ему из этой лужи выбраться, мир посмотреть. Да как это сделать? Как-то рядом с Микробом села огромная муха. Села и зажужжала

— Ж-ж-ж.

— Это еще что за шум? — подумал он, взбираясь на мохнатую лапку мухи.

Только взобрался, уселся удобнее, отдышался, как муха оторвалась от земли и полетела. И Микроб вместе с ней. Чем выше поднималась Муха, тем меньше становилась лужа, вырастившая Микроба. Вот она превратилась в точку и исчезла совсем. А муха влетела в открытое окно какой-то квартиры и приземлилась на большое красное яблоко.

Вот повезло! — подумал Микроб, перескакивая на его середину.

Теперь главное, попасть в рот к какому-нибудь неряхе. Тут в комнату вошла девочка. Увидев на яблоке муху, нахмурилась:

Надо вымыть яблоко. Наверняка муха принесла кучу микробов.

Один, один я здесь! — хотел крикнуть путешественник, но тут из крана хлынула вода, и он полетел по трубе вниз.

И закружился, закувыркался в водном потоке. Вокруг него мелькали какие-то песчинки, дружески подмигивали, приглашали познакомиться, но Микробу не было до них никакого дела. Наконец, он в последний раз стукнулся об изгиб трубы. Шлепнулся в тихую прозрачную воду. Неторопливо поплыл по течению. Даже вздремнул, убаюканный журчанием реки.

Что ж, — подумал он, — жить в реке гораздо приятнее, чем в грязной луже.

И вдруг Микроб куда-то снова полетел. На этот раз он оказался в ведре с водой, которую мальчишка зачерпнул из реки.

Что это он собирается делать? — с беспокойством подумал Микроб.

Выглянул он из ведра: костер горит, вокруг люди суетятся.

— В речной воде много микробов, — как раз говорил выловивший его мальчишка. — Надо ее прокипятить.

— Сырую воду пей! Чего зря время тратить?!

Только крика его никто не услышал. Ведь был он очень маленький. А тут воду в ведре на огонь поставили. И пропал бы Микроб, если б вовремя не спрыгнул на траву. От таких приключений он совсем обессилил. Взобрался на земляничку и тут же заснул. Спал Микроб так крепко, что не услышал, как девочка Дашенька, гулявшая по лугу, сорвала земляничку и положила себе в рот.

Так и оказался Микроб у Дашеньки в желудке. И зажил припеваючи. День живет, два, неделю. За это время поправился Микроб, друзьями обзавелся. А у девочки Дашеньки разболелась голова, поднялась температура. И мама уложила ее в постель.

Поиграла бы Дашенька, да головка болит.

Погуляла бы Дашенька, да температура высокая.

Посмотрела бы телевизор, да глазкам больно.

Пришел к девочке доктор в белом халате, выписал горькое лекарство. Невкусно, а что делать? Только и Микробу несладко пришлось.

Напало на него войско с дубинками да копьями и давай его с товарищами бить-колотить.

Нет, видно придется, пока цел, и отсюда убираться, — подумал он. И на этот раз повезло Микробу. Чихнула девочка, и он вылетел на свет.

Видит, возле Дашеньки доктор в белом халате стоит. Понял Микроб, что воины с

дубинками его рук дело. В них превратились горькие таблетки.

Мне еще повезло, — решил про себя Микроб, — а товарищам моим, видно, придется погибать.

Весь израненный, еле передвигающий ноги, захромал Микроб подальше от этого места. Насилу доплелся он до своей родной лужи.

С тех пор страсть к путешествиям у него прошла. Только нет-нет, да вспомнит он свое прошлое житье-бытье. Вспомнит и вздохнет потихоньку.

Сказка «Как Андрейка кариес победил»

Больше всего на свете Андрейка не любил чистить зубы: то щетка жесткая, то зубная паста горькая.

—Смотри, заработаешь кариес, — как-то сказала ему мама.

—Какой еще Кариес?

—Заболят зубы, узнаешь.

В то утро она достала ему новую зубную щетку с ягодками на ручке и сказала: «Зубную щетку надо менять каждые 3 месяца. Иначе на ней скапливается много микробов. Зубная щетка у каждого своя, и хранят ее в отдельном футляре. После чистки зубную щетку промывают теплой водой и намыливают для хранения в сухом виде. Перед чисткой зубов мыло смывают. Продолжительность чистки зубов около 3 минут, после этого зубы тщательно полощут».

Новая щеточка была маленькая и колючая, как еж. Пригодится, — решил Андрейка, засовывая ее в карман. После завтрака он отправился к пруду, пускать кораблики.

Наигравшись, растянулся на травке. Стал смотреть на проплывающие по небу облака. Вот этот похоже на торт со взбитыми сливками, а эти на пирожные «безе». «Эх, если бы конфеты росли в лесу, как земляника на поляне, — подумал Андрейка и даже зажмурился от удовольствия, — ешь, сколько захочешь!» Неожиданный порыв ветра, перебаламутив небо, образовал одно большое, серое облако. Оно медленно опустилось на землю и превратилось в бесформенного, неприметного старика с леденцовыми глазками.

—Знаю я такую поляну, — вкрадчиво заговорил он, — хочешь, покажу?

—Вы кто? — удивился Андрейка.

—Я? — захихикал старикашка. — Кариес я, вот.

Мальчик во все глаза уставился на старика. Он представлял Кариеса злым, страшным, а этот совсем не такой, можно сказать миленький старик.

И вот, позабыв обо всем на свете, Андрейка отправился за стариком. А Кариес, перейдя по мосту на другой берег реки, привел мальчика на незнакомую лесную поляну.

— Иди, иди, здесь много вкусного. — Суетился старик, потирая руки от удовольствия. — Бери, не стесняйся.

Он приподнял лист лопуха, и Андрейка увидел целую гроздь шоколадных конфет. Присев на корточки, мальчик принялся собирать прямо в рот мармелад, леденцы на палочках, пирожные. «Видели бы меня соседские мальчишки, — торжествовал Андрейка, — лопнули бы от зависти».

Но тут во рту у него что-то заняло. И в то же самое время Кариес стал таять, как шоколадка на солнце, и пропал. Бросился мальчишка в одну сторону, другую — никого. Что тут делать? Как быть? В растерянности Андрейка сунул руки в карманы и вытащил зубную щетку.

—Какой теперь от тебя толк? — уныло подумал он. Щетка выскользнула из рук, ударилась о землю и превратилась в большого серого ежа.

—Вот что бывает с теми, кто не любит чистить зубы! — заворчал еж.

—Филька! Это ты?

Это был Филька, которому в прошлом году мальчик помог в лесу.

—Ты мне помог, и я тебе помогу, — сказал еж. — Выведу из леса. А пока вот тебе чудо-травка.

— Волшебная?

— Обыкновенная, она в нашем лесу растет. Положи ее на больной зуб, боль и пройдет.

Сделал Андрейка так, как ежик посоветовал, боль и прошла.

— А теперь, пока Кариес не вернулся, скорее к племянницам бабы Кати. Они тебе из леса помогут выбраться.

Свернувшись клубком, Филька покатился вперед, а Андрейка следом пошел.

Идут они с Филькой по лесной тропинке. Тропинка узенькая, и трава на ней чуть примята. Видно, люди здесь не часто ходят.

И тут Андрейку что-то больно стукнуло по голове. Посмотрел он вверх, белочка сладкое яблоко грызет. Догрызла и давай лапками зубки прочищать — вверх-вниз. Увидела Андрейку, свесилась с ветки и говорит:

— Мне без крепких зубов не обойтись. А в сырых овощах и фруктах не только много витаминов. Они еще приятно массируют десна, снимая мягкие зубные отложения. А ты тот самый мальчик, который не хотел чистить зубы?

Ничего не ответил Андрейка. Опустил голову и зашагал дальше. Вот и река. Только мостика через нее уже нет. Лишь на мелководье резвятся лягушки.

— Эй вы, бездельницы, — запыхтел Филька, — чем скакать, лучше помогите в беде человеку!

— Племянницы бабы Кати — обыкновенные квакши? — удивился Андрейка.

— Необыкновенные мы. Мы самому водяному родня, — обиделись лягушки, — За мелкими ручейками и родниками следим, чтобы не обмелели они, не пересохли. А про твою беду нам известно. Попрыгали они в воду и поплыли к середине реки, где стояла хатка бобра.

— Эй, Бобр-дружище, сделай милость! Без тебя на другой берег реки не перебраться!

И хотя бобр занят был, зубы чистил, согласился помочь.

Нашел он на берегу березу потолще и принялся ствол обгрызать. Заскрипело дерево и повалилось.

Тем временем Кариес обнаружил пропажу мальчика, обернулся серым облаком и бросился в погоню. Но Андрейка уже перешел через речку и пустился прочь из леса.

А квакши принялись квакать, квакать, квакать без конца. И вот сверкнула молния, и полил дождь. Дождь был такой сильный, что облако над Андрейкой стало постепенно таять, пока не исчезло совсем.

Андрейка открыл глаза.

— Неужели мне это только приснилось?

Дома, к удивлению мамы, он сам, без напоминаний, почистил зубы.

— Что это с тобой случилось?

— Ничего. Просто я с Кариесом познакомился!

А как же Кариес? Он всегда появляется там, где исчезают зубная щетка и паста. Только Андрейке он теперь не страшен.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК

Культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выskalзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах: Они очень маленькие и живые (рисунок). Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб – ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет – и спокойно там живет.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным
Постой-ка, у тебя горячий лоб
Наверное, в тебе сидит микроб!

Личная гигиена¹

Цель. Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

Предложите детям вспомнить, что они знают о микробах и вирусах. Каким образом они попадают в организм человека?

Обсудите с детьми ситуации, которые требуют мытья рук. Предложите им объяснить, почему именно в этих случаях следует соблюдать личную гигиену.

На примерах обсужденных ситуаций сделайте акцент на нежелательных последствиях несоблюдения гигиенических правил. Обратите внимание детей на то, что в одних случаях руки следует мыть «до», а в других — «после» определенных действий.

Далее в беседе.

Предложите детям представить себе один типичный день из жизни в детском саду, посчитать и назвать, сколько раз в день. Где больше им приходилось мыть руки дома или в детском саду и почему? (Дома они могут играть несколько раз в день с домашними животными, маме помогать убирать в квартире, а папе что-нибудь мастерить). Спросите их, как поступают родители в том случае, если на улице, транспорте, в каком-то общественном месте ребятам вдруг очень захочется есть или пить. Имеют ли они на этот случай что-нибудь с собой про запас из дома? Попросят потерпеть или покупают в киоске, магазине?

Постарайтесь не комментировать и не давать оценок поведению родителей. Однако если вы узнаете от детей о случаях нарушения правил гигиены, найдите возможность тактично побеседовать с родителями на эту тему, ни в коем случае прямо не ссылаясь на «источник информации».

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

Дидактическая игра «Водичка, водичка, умой Тане личико!»

Цель: совершенствовать навыки умывания, усваивать последовательность выполнения действий (алгоритм), ухаживать за младшими (куклой).

¹Составлено на основе материалов из пособия: Авдеевой Н.Н., Князевой Н.Л., Стеркиной Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.98-101.

Словарь: понимать, употреблять в активной речи уменьшительно-ласкательные формы существительных: «водичка», «личико»; глагол повелительного наклонения «умой».

Оснащение: кукла, мыло, полотенце.

Ход игры: покажите детям куклу с грязным лицом. Попросите рассмотреть куклу и сказать, что с ней не в порядке. Прочтите потешку:

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Спросите:

– Что нужно сделать, чтобы лицо у куклы стало чистым? (Куклу нужно умыть или искупать.)

– Что нужно для того, чтобы умыть куклу? (Вода, мыло, полотенце.)

Предложите ребёнку умыть куклу. Если ребёнок затрудняется, окажите ему помощь.

Дидактическая игра «Купание кукол»

Цель: закреплять навыки умывания (намыливать, смывать пену, вытирать тело полотенцем); соотносить размеры принадлежностей, необходимых для купания, с размером кукол – большая, средняя, маленькая.

Словарь: понимать, знать, употреблять в активной речи существительные «кукла», «ванна», «мыло», «вода», «пена», «полотенце»; глаголы настоящего времени «намыливаю», «вытираю», «смываю», «лью».

Оснащение: пластмассовый поросёнок; три куклы-голыша; полотенце, мыло, мочалка.

Ход игры: покажите ребёнку гостей – грязного поросёнка и немытую куклу Олю. Предложите послушать о том, что с ними приключилось. Прочтите стихотворение З. Александровой:

Визжит поросёнок: «Спасите!...»
Купают его в корыте.
Он в луже не прочь помыться,
А мыльной воды боится.
Я голову мыть не стану!

Не буду садиться в ванну!...»
А в кухне купают Олю,
Воды ей нагрели вволю.
Но Оля кричит: «Уйдите!
Мочалкой меня не трите!

Вот оба они помыты,
Надуты, слегка сердиты.
С коленок отмыты пятна.
Купаться было приятно....

– Чего же ты, Оля, кричала?
И Оленька отвечала:
– Кричал поросёнок Тошка,
А я помогла немножко!

Скажите ребёнку, что к нему в гости пришли три грязнули. Покажите ребёнку трёх грязных кукол, рассмотрите их. Расскажите, какая часть тела грязная у каждой куклы. Предложите ребёнку выкупать ту куклу, которая ему больше понравилась.

Перед тем как начать купать куклу, попросите его выбрать из корзины купальные принадлежности, которые должны соответствовать размеру куклы (большие, маленькие, средние). Напомните, что нужно соблюдать последовательность в выполнении действий. (Налить воды в ванну, положить в неё куклу, намылить мочалку, мыть кукле по очереди все части тела, сполоснуть куклу чистой водой, вытереть полотенцем.)

Если ребёнок затрудняется, возьмите понравившуюся вам куклу. Подберите купальные принадлежности для вашей куклы. Выкупайте её, сопровождая свои действия словесным комментарием.

Положите перед ребёнком карту с алгоритмом выполнения действий. Предложите ребёнку выкупать оставшуюся третью куклу.

Дидактическая игра «Девочка чумазая...»

Цель: закрепляет полученные умения по мытью рук на кукле. Оснащение: кукла, тазик с водой, кусочек мыла, полотенце.

Ход игры: покажите ребёнку куклу с грязными руками. Прочтите отрывок из стихотворения А. Барто «Девочка чумазая».

– Ах ты, девочка чумазая,
Где ты руки так измазала?
Черные ладошки,
На локтях – дорожки.

Рассмотрите куклу. Попросите ребенка назвать грязные части тела куклы. Спросите: «Что нужно сделать для того, чтобы кукла была чистая?» Выслушайте ответы детей.

Предложите вспомнить, что нужно для мытья рук (вода, мыло, полотенце). Рассмотрите картинку с алгоритмом выполнения последовательных действий для мытья рук. Предложите ребёнку помыть грязные ручки куклы. Полюбуйтесь чистой куклой, воскликните: «А ладошки то отмылись!»

Дидактическая игра «Моем куклу Таню»

Цель: воспитывать потребность мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, игр с песком; учить умываться после сна и вечером перед сном, соблюдать последовательность действий процесса умывания, насухо вытираться полотенцем; полоскать рот после еды; формировать навык аккуратности в умывальной комнате, одновременно воспитывая интерес к действиям, желание все делать самостоятельно, аккуратно, быстро, чтобы оставалось больше времени для игр.

Подготовка к игре. Красочная «посылка» с мылом, полотенцами, письмом, кукла Таня, тазик с водой на столе у воспитателя.

Ход игры: раздаётся стук в дверь

- Кто там стучится? – спрашивает воспитатель (отворяет дверь) – Кто там? Входите, пожалуйста!

Никто не входит, но за дверью лежит красиво упакованная «посылка». Воспитатель вносит ее в группу, дети рассматривают, предлагают открыть. Достают письмо от Мойдодыра: «Дорогие ребята! Вчера на прогулке я встретил девочку, которая мне рассказала, что в вашем детском саду есть кукла, у которой лицо и руки чумазые. Вот я и решил попросить вас показать ей, как надо умываться. Посылаю в подарок «мыло душистое и полотенце пушистое». До свидания. Ваш друг Мойдодыр»

- Спасибо, Мойдодыр! – говорит воспитатель, закончив читать письмо. – понюхайте, ребятки, как мыло пахнет. Все с удовольствием нюхают мыло.

- А какая же кукла у нас чумазая? Поищите ее.

Дети обнаруживают куклу Таню в кукольном уголке за столиком. Перед ней на блюдечке ягоды. Щёки и руки измазаны ягодным соком.

- Ой, какие у тебя грязные щёки и руки! Подвела ты нас, лакомка! – с укором говорит воспитатель.

По просьбе педагога все вспоминают правильные и последовательные действия умывания. Затем одна девочка берёт куклу Таню, сначала моет ей руки, затем лицо. Воспитатель следит за выполнением действий, при необходимости поправляет.

Возможен вариант, при котором воспитатель сам моет куклу с такими примерно комментариями:

- Сейчас я тебе сделаю из мыльной пены белые «перчатки». Затем смоем пену водой – вот руки и чистые. Почему мы умываем куклу Таню? Верно, она испачкалась. А

ещё когда мы моем руки и умываемся? Правильно, по утрам, перед сном, после игр и перед едой, вот и сейчас мы все пойдём мыть руки перед обедом. (Переходит в умывальную комнату.) Вспомним, как это надо делать. Вот у всех получились белые «перчатки». Смоем пену – и у всех будут чистые руки.

Дидактическая игра «Мы моем свои расчёски»

Цель: воспитывать у детей навыки пользования своей расчёской и ухода за ней. Учить чистить щёткой расчёску и промывать её.

Подготовка к игре: накрыть столы клеёнкой, поставить тазики с водой для каждого ребёнка, мыло в мыльницах, индивидуальные салфетки для протирания расчёсок, приготовить белый накрахмаленный халат для мишки.

Ход игры: дети садятся на стулья, расставленные полукругом. Обращаясь к ним, воспитатель говорит:

- Ребята, не знаете ли вы, где наш Мишутка? Он всегда сидел с другими куклами, а теперь ушёл куда-то.

Воспитатель даёт детям возможность посмотреть, поискать его. Сам выходит за дверь и быстро возвращается с Мишуткой, одетым в белый халат. В ведёрке у него щёточки для чистки расчёсок.

- Заходи, Мишутка, мы тебе рады, - говорит воспитатель.

Мишутка здоровается, дети отвечают, разглядывая его. Затем Мишутка обращается к детям: - Я был в умывальной комнате, посмотрел на ваши расчёски. У многих они грязные, вот и пришёл сказать, что их нужно мыть.

- Вот видите, дети, причёсывать волосы вы умеете, а мыть расчёски – нет.

- Покажи нам, пожалуйста, Мишутка, как это надо делать.

- С удовольствием! Но для этого нужно, чтобы каждый принёс свою расчёску.

Воспитатель предлагает детям пойти в умывальную комнату, каждому взять свою расчёску с полочки, проверяет, свои расчёски они принесли. Дети подходят к столам, составленным в длину, на которых стоят тазики, и становятся возле них. Воспитатель с помощью Мишутки показывает, как надо мыть расчёску, как вытирать её бумажной салфеткой. Все дети принимаются мыть расчёски: моют намыленной щеточкой между зубьями, полощут и вытирают. Мишутка проверяет, хорошо ли вымыто, помогает тем, кто затрудняется. Затем все кладут свои расчёски и щёточки на полки. Благодарят Мишутку за помощь. Мишутка прощается и уходит.

Дидактическая игра «Кукла Таня простудилась»

Цель: формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании и кашле рот прикрывать носовым платком, если кто-нибудь находится рядом, отвернуться.

Подготовка к игре: перед занятием воспитатель в процессе одевания и раздевания особенно настойчиво подчёркивает, что надевать верхнюю одежду надо аккуратно: застёгивать кофточку, пальто, завязывать ленты шапочки и др.

Ход игры: в группу вносят куклу Таню – в хорошо отглаженном платье, с чистым, красивым носовым платком в кармане. Дети встречают её восклицаниями, улыбкой, некоторые даже встают, трогают Таню рукой: «Платье красивое... Платочек красивый». Смотрят, есть ли носовой платок у них в кармане. Таня чихнула, и воспитатель показывает и поясняет правила пользования носовым платком, как складывать его после употребления, убирать в карман. Все дети достают из кармана платочки, затем начинают «покашливать», прикрывая нос и рот платком, отворачиваясь друг от друга.

В ходе наглядного игрового показа детям становится понятнее требование, что нос всегда должен быть чистым, они усваивают способы действия носовым платком. Дальнейшее наблюдение за поведением детей показывают, что они точно воспроизводят последовательность действий, пользуясь носовым платком, аккуратно его хранят и,

главное, большая часть детей перестаёт быть безразличны к неопрятному носу.

Дидактическая игра «Зайка Степашка учиться чистить зубы»

Цель: закрепить знания у детей о необходимости выполнения гигиенических процедур, в том числе – чистить зубы; закрепить знания у детей о пользе овощей, фруктов и молочных продуктов.

Оборудование: игрушка заяц, зубная щётка для зайца, муляжи (картинки) овощей, фруктов, сладостей, зубные щётки детей в стаканчиках.

Ход игры: воспитатель начинает:

- Ребята, сегодня к нам в гости хотел прийти заяц Степашка, но его почему то нет. Наверное, он придёт позже. Начнём игру без него (открывается дверь, вносят зайца с перевязанной щекой). Зайка, что с тобой случилось.

Зайка: я вчера долго смотрел телевизор, потому сегодня не мог рано проснуться. Когда проснулся, то вспомнил, что обещал прийти к вам в детский сад. Завтракать было некогда, я взял конфету и поехал к вам. По дороге съел её, но вдруг у меня так разболелся зуб, что я еле доехал. Никак не пойму, от чего он заболел?

Воспитатель: Зайка, да ты неправильно начал свой день. Дети, напомните Степашке, что он забыл сделать с утра.

Дети: Степашка забыл сделать зарядку, почистить зубы.

Зайка: А я никогда их не чищу, зачем это надо?

Дети: Чтобы зубы были красивыми, здоровыми, не болели.

Зайка: А конфеты можно есть?

Воспитатель: Конфеты можно есть, но только немного. Лучше больше есть овощей, фруктов, ягод и пить соки. А ещё надо есть творог, сыр и пить молоко. Но и это мало. Дети, что ещё необходимо делать?

Дети: Надо их чистить два раза в день. Утром и вечером.

Зайка: Научите, пожалуйста.

(Воспитатель предлагает детям показать, как надо чистить зубы. Рассматривают схему, как правильно чистить зубы.)

Зайка: Я всё понял. Пойду в умывальную комнату чистить зубы.

Воспитатель: А щётка у тебя зубная есть?

Зайка: Нет, но у вас их, наверное, много. Мне кто-нибудь свою даст. Я быстренько почищу и верну щёточку.

Дети: Свою щётку никому нельзя давать.

Воспитатель: Ребята, давайте подарим Степашке щётку.

Зайка: Вот спасибо.

Воспитатель: Ребята, давайте подскажем Степашке, какие предметы для чистоты являются **личными**, а какими можно пользоваться **всем**. Посмотрите на картинки, что на них?

Воспитатель побуждает детей назвать картинки, а затем вместе с детьми раскладывают на магнитном мольберте картинки: под изображением Степашки: расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка, носовой платок, под изображением семьи Степашки – шампунь, мыло, зубная паста.

Дидактическая игра «К нам медведица пришла, медвежонка принесла...»

Цель: совершенствует хват щепотью, закрепляет умение правильно держать ложку, продолжает формировать координацию ведущей руки.

Оснащение: два игрушечных медведя, разные по величине, набор игрушечной посуды.

Словарь: учится понимать и употреблять в активной речи глаголы настоящего и прошедшего времени «кормлю – покормил (-а)», называть предметы посуды, активизируя в активной речи существительные «ложка», «вилка», «тарелка».

Ход игры: покажите ребёнку маму-медведицу и маленького медвежонка. Прочтите рифмовку:

К нам медведица пришла,
Медвежонка принесла.
Дайте быстро ложку!
Покормите крошку!
Мама строгая такая...
И кормить я начинаю!

Покажите ребёнку набор игрушечной столовой посуды. Попросите найти те предметы, которые понадобятся ему для того, чтобы накормить медвежонка. Спросите, чем ребёнок будет кормить медвежонка.

Попросите показать, как правильно держать ложку (мотивируйте просьбу тем, что если ребёнок будет держать ложку неправильно, то медвежонок, когда подрастёт, возьмёт ложку тоже неправильно).

Предложите ребёнку покормить медвежонка вторым блюдом.

Спросите, чем удобно есть котлету. Попросите показать, как накалывать кусочки котлеты на вилку. Поинтересуйтесь у ребёнка, почему нужно разрезать котлету на кусочки? Попросите показать, как это нужно сделать и чем.

Дидактическая игра «Мы едим»

Цель: воспитывать умение самостоятельно и опрятно есть; спокойно сидеть за столом, соблюдая правильную позу, правильно держать ложку между указательным и средним пальцами, придерживая сверху большим; набирать в ложку немного еды, есть с широкого края, бесшумно.

Подготовка к игре: сервировать столы. На столе воспитателя также столовый прибор.

Ход игры: упражнение проводится в процессе обеда. Перед тем как дети сядут за столы, воспитатель, сев за стол, говорит:

- Посмотрите, дети, как я сижу; глубоко, на всём сиденье стула, спина прямая.левой рукой я буду брать хлеб, придерживать тарелку, правой – держать ложку. Ноги под столом ставлю рядом. А теперь вы все сядьте так же.

Проверяет, напоминает правила спокойно и ласково. Затем говорит:

- Я набираю неполную ложку супа, чтобы не разлить. Есть удобно с широкого края ложки. (Берёт несколько ложек.) Старайтесь хорошо всё прожевать с закрытым ртом.

Дети приступают к еде. Воспитатель следит за тем, как они едят, делает необходимые замечания. Когда они переходят к третьему блюду, раздаётся стук в дверь, няня вводит Мишутку. Воспитатель принимает его, подводит к столу, предлагает стул, усаживает, спрашивает, не голоден ли он.

- Спасибо, - отвечает Мишутка, - я сыт. Я пришёл к вам в гости.

- Мы очень рады тебе, Мишутка, и хотим угостить тебя. Выпей с нами компот.

Воспитатель «угощает» медвежонка. Тот что-то говорит воспитателю шёпотом.

- Дети, - обращается педагог к малышам. – Мишутке очень нравится, что у нас так чисто. Он знает секрет: когда всё съел, ложку надо класть на тарелку, и скатерть тогда останется чистой. Давайте скажем Мишутке спасибо. Это нам поможет. А ты посмотри, как красиво сидят наши дети: спина прямая, ноги поставили рядом.

Мишка хвалит детей, благодарит их за угощение и прощается.

В последующих упражнениях «Мы едим» осуществляется показ других действий: как наклонять тарелку от себя, доедая первое, набирать кашу движением ложки к середине тарелки, есть чайной ложкой фрукты из компота, осторожно сплёвывать косточки в ложку, класть их в блюдце, пользоваться во время еды салфеткой, прикладывая её к губам, и т.д.

Игра-драматизация: «Девочка - чумазая».

Цели: Формировать гигиенические навыки: регулярно мыть руки, лицо, ноги и тело. Воспитывать у детей желания быть всегда чистыми, опрятными. Прививать привычку к здоровому образу жизни

Оборудование: Предметы для туалета: ванночки или три таза с теплой водой, три куска мыла, три губки, три полотенца.

Предварительная работа: Купание куклы.

Воспитатель вносит в группу чумазую куклу и усаживает ее перед детьми. Вместе с детьми воспитатель удивляется тому, до чего же она грязная.

Показывает детям чумазые ладошки, грязный нос, пяточки, лицо и т.д. Проводится беседа о том, что нужно быть всегда чистым.

– Что для этого нужно?

Затем они моют девочку вместе с воспитателем: губкой и тылом, вытирают полотенцем.

Делается вывод: «Чтобы не быть грязным, нужно всегда умываться водой с мылом, как можно чаще!»

Ход игры:

Дети садятся на стульчики полукругом, сбоку стоит стол на котором: три тазика с водой, три губки и три полотенца.

Воспитатель: Ребята сегодня мы с вами поиграем в игру. Для этого я приготовила на столе кое-какие предметы. А какие, вы назовите сами.

Дети: Мыло, полотенце, вода в тазике.

Воспитатель: Верно, а как вы думаете, для чего я это приготовила? Что делают этими предметами? (Моются).

Воспитатель: Правильно, все эти предметы нужны людям для того, чтобы быть какими? (Чистыми).

(Раздается стук в двери и вбегает в группу чумазая девочка. Становится напротив детей)

Девочка: Здравствуйте, дети! Здравствуйте! Как у вас здесь красиво, сколько у вас много игрушек. Можно я с вами поиграю?

Дети: Нет!

Воспитатель: А почему, ребята, вы не хотите поиграть с девочкой?

Дети: Она грязная.

Воспитатель: Ах ты, девочка чумазая.

Где ты руки так измазала?

Черные ладошки,

На локтях - дорожки.

Девочка: Я на солнышке лежала,

Руки кверху я держала

Вот они и загорели.

Воспитатель: Ребята, посмотрите какие у нее руки (показывает детям). Ой, ли так ли? Ребята могут ли так загореть руки от солнца?

Воспитатель: Ах ты, девочка чумазая,

Где ты носик так измазала?

Кончик носа черный,

Будто закопченный.

Девочка: Я на солнышке лежала,

Носик кверху я держала.

Вот он и загорел

Воспитатель показывает детям, как девочка нос держала и заразительно смеется – так, чтобы дети засмеялись тоже. Продолжает вместе с ними разглядывать неряху.

Воспитатель: Ах ты, девочка чумазая,

Ноги в полосы измазала.
Не девочка, а зебра,
Ноги – как у негра.

(Все смотрят на нее с улыбкой, но осуждающе.)

Девочка: Я на солнышке лежала,
Пятки кверху я держала.

Вот они и загорели. (Все смеются.)

Воспитатель: Ой, ли так ли дело было? Отмоем все до капли. Ну-ка, Вова, дай мне мыло, пожалуйста.

Мальчик подает кусок мыла. Воспитатель «намыливает» мочалку и моет девочку.

Воспитатель: Громко девочка кричала,
Как увидела мочало,
Зацарапалась как кошка.

Девочка: Не трогайте ладошки!
Они не будут белые!
Они же загорелые!

Воспитатель: (Показывает детям ладошки девочки) А ладошки-то отмылись!?
Посмотрите дети, отмылись? Как вы думаете, что это было?

Дети: Грязь

Воспитатель продолжает мыть девочку, привлекая детей к этим действиям.

Воспитатель: Ребята, помогите мне, пожалуйста, помыть девочку (Дети подходят к столу, берут губку, мочат ее в воде, намыливают и моют девочку. Другие дети вытирают полотенцем. Воспитатель контролирует.)

Воспитатель: Оттирали губкой нос –
Разобидели до слез...

Девочка: Ой, мой бедный носик!
Он мыло не выносит!
Он не будет белый,
Он же загорелый!

Воспитатель: Ну-ка, дети, посмотрите: а нос-то тоже отмылся! (Дети моют девочке ноги с помощью воспитателя).

Отмывали полосы –
Кричала громким голосом....

Девочка: Ой, боюсь, щекотки!
Уберите щетки!
Не будут пятки белые,
Они же загорелые!

Все смеются. Воспитатель показывает детям, что пятки тоже отмылись.

Воспитатель: Вот теперь ты белая,
Ничуть не загорелая!

Все это грязь.

Ребята, вам понравилась чумазая девочка?

Воспитатель: А почему?

Дети: Потому что она была грязная!

Воспитатель: А чтобы нравится всем и быть всегда чистым и опрятным, что для этого нужно?

Дети: Мыться водой с мылом

Воспитатель: Верно, ребята, чтобы расти здоровыми, крепкими и опрятными нужно как можно чаще мыться водой с мылом, купаться и не пачкаться, как эта девочка. А теперь, когда вы помыли девочку, возьмете с собой ее играть?

Воспитатель: Оставайся, девочка с нами. Теперь с такой чистой и опрятной ребята

будут играть.

Девочка: Спасибо! Я больше не буду так пачкаться, и всегда буду мыться водой с мылом.

Игровая обучающая ситуация «Пилюлькин в гостях у ребят»

Цель: формировать у детей понимание необходимости и значения гигиенических процедур для сохранения здоровья. Воспитывать доброжелательное отношение к людям медицинской профессии.

Материал: кукла Доктор Пилюлькин, чемоданчик, зубная щетка, полотенце, мыло, мочалка, плакат с изображением ребёнка с пальцем во рту, игрушкой во рту, грязными руками.

Ход проигрывания ситуации.

В гости к ребятам приходит доктор Пилюлькин. Он спрашивает все ли здоровы? Просит показать животик. Спрашивает у детей, что нужно делать, чтобы животик не болел? Дети отвечают. Доктор Пилюлькин говорит, чтобы животик не болел надо мыть руки, не держать во рту игрушки, не сосать игрушки.

Доктор Пилюлькин: Сейчас самое время открыть мой чемоданчик. Давайте посмотрим, что в нем лежит. Достает мыло Доктор Пилюлькин: Что это?

Доктор Пилюлькин: Вот мыло – наш хороший друг. Зачем нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Доктор Пилюлькин достает полотенце: А это что?

Полотенце с бахромой
И волнистою каймой,
Тонкое, лохматое,
Как зебра – полосатое.

Зачем нам полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки.

Доктор Пилюлькин: Вы умеете мыть руки? Покажите, как вы это делаете. Дети показывают.

Доктор Пилюлькин: Вижу, что умеете мыть руки. Давайте посмотрим, что еще есть в моем чемоданчике. Это что?

Дети: Мочалка.

Доктор Пилюлькин: Пусть мочалка в мыльной пене,

Поднимать не стоит крик.
Даже черные колени
До бела отмоем вмиг!
Умница мочалка –
Грязи ей не жалко!

Доктор Пилюлькин: А это что? (Зубная щетка).

Доктор Пилюлькин: Чтобы зубы не болели, были белые

Нам зубную щетку сделали.
С выгнутою спинкой,
С твердою щетинкой.

Доктор Пилюлькин: вот и опустел мой чемоданчик. Вижу вы все любите чистоту. До свиданья, малыши. Будьте здоровы, не болейте. И помните, что у вас никогда не будет болеть животик, если вы будете мыть руки. До свидания.

Итог: Игровое упражнение «Чистые и грязные»

Цель: развивать внимание, формировать понятие чистых и грязных рук. Воспитатель показывает картинки (чистые и грязные руки), дети должны хлопнуть в ладоши, если руки чистые – имитировать мытьё, если грязные – прижимать руки к животу.

Обучающая ситуация «Моем руки кукле, а затем себе».

Цель: Прививать навыки личной гигиены; воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- показать детям ряд действий, связанных с мытьем рук;
- учить запоминать их последовательность;
- развивать понимание действий умывания, вытирания,
- воспитывать желание держать руки в чистоте;

Словарная работа: активизировать в речи детей слова: вода, мыло, мыть, вытирать, намылить, обмыть.

Оборудование: кукла; таз с водой; полотенце; мыло; чашка; стул.

Ход игры-занятия.

Воспитатель: Сегодня наша кукла Катя играла в песочнице и запачкала руки. Что нужно сделать?

Дети: Вымыть ей руки.

Воспитатель: Правильно ребята. Давайте ей помоем руки. (Ставит таз с водой, кладет рядом мыло, полотенце).

Воспитатель: Саша, помоги кукле вымыть руки. Подверни кукле рукава повыше. Что это? (Показывает мыло).

Дети: Мыло.

Воспитатель: Сейчас помоем руки. Приговаривает:

Кто тут будет куп-куп,
По водичке хлюп-хлюп.
Будет мыло пениться,
И грязь куда-то дернисься.

Воспитатель: Что это? (Показывает полотенце).

Дети: Полотенце.

Воспитатель: Правильно. Вытрем руки насухо. Они чистые.

А сейчас, дети, мы пройдем умывальную комнату умоемся, помоем руки (приговаривает):

Водичка, водичка
Умой мое личико,
Чтоб глазки блестели,
Чтоб щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Дети умываются, моют руки с мылом. Радуются, какие руки чистые и красивые.

Игровая обучающая ситуация «Советы доктора Пилюлькина. Научимся правильно чистить зубы»

Цель: Закреплять культурно-гигиенические навыки. Учить правильно чистить зубы, пользоваться зубной щёткой. Воспитывать навыки самообслуживания.

Материал: Зеркала, картинки здорового и больного зуба, куклы Маня и Люда, таблица «Как правильно чистить зубы», белая гуашь, карточки полезной и вредной пищи, зубная щётка, расчёска.

Словарная работа: Зубная щётка, зубная паста, стоматолог, не прочные.

Методические приемы: сюрпризный момент, игровая ситуация, вопросы воспитателя, ответы детей, физминутка, экспериментальная работа, дидактическая игра, повторение правил, художественное слово.

Предварительная работа: познавательная минутка: «Морковь в роли зубной щетки», беседа об овощах и фруктах.

Ход занятия

Сюрпризный момент.

- Ребята, посмотрите, что у меня в руках? (Шкатулка). Хотите посмотреть, что там лежит? Да. Воспитатель достаёт зеркала.

- Посмотрите в зеркало и посчитайте, сколько у вас зубов? (много). Какие они? (Ответы детей).

- Как вы думаете, какими зубы должны быть? Здоровые или больные? Зачем человеку здоровые зубы? (чтобы можно было жевать пищу, чтобы у человека была красивая улыбка). А что происходит, если у человека болят зубы? (Он в плохом настроении, ничего не ест).

Посмотрите на картинки. Что на них изображено? (Зубы) Они одинаковые? (Нет) Чем они отличается? Один здоровый, другой больной.

К нам в гости пришла кукла Таня.

- Здравствуйте, ребята! Я слышала, о чём вы говорили. А у меня никогда не болят зубы.

- Почему?

- Потому что я их правильно чищу, полощу рот после еды и не ем много сладкого, не ем очень горячее и очень холодное. А ещё я хожу к врачу. Если он найдет маленькую дырочку, то сразу запломбирует. А лечить её совсем не больно и не страшно.

А ещё к нам в гости пришла кукла Люба. Что с ней случилось? Зубы болят. Послушайте по Любу стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...»

Как у нашей Любы
Разболелисьзубы.
Слабые, непрочные.
Детские, молочные...
Мама девочку жалеет,
Полосканье в чашке греет.
Не спускает с дочки глаз

Целый день бедняжка стонет,
Прочь своих подружек гонит:
«Мне сегодня не до вас!»

Папа Любочку жалеет,
Из бумаги куклу клеит.
Чем бы доченьку занять,
Чтоб зубную боль унять?.

- Ребята, как вы думаете, почему болели зубы у Любочки?

Посмотрите на картинку. Вот что может быть с зубом, если его не лечить.

Давайте мы с вами посмотрим на картинки и решим что полезно для зубов. А что вредно.

Дидактическая игра «Что полезно и что вредно для зубов».

Особенно полезно употреблять в пищу овощи и фрукты, рыбу, мясо, творог и другие молочные продукты, так как на нашей Югорской земле в условиях длинной зимы нам не хватает витаминов.

Физминутка.

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в сторону развёл,
Ключик видно не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Ребята, а как вы помогаете своим зубам быть здоровыми? (Чистим).

Давайте проведём опыт. Перед вами расчёска, пусть она будет рядом зубов, а кусочки ваты между её зубцами - это кусочки пищи, застрявшей в зубах. Возьмите зубные щётки и попробуйте почистить эти «зубы» справа налево. Что получилось? (Ответы детей).

-А теперь проведите щёткой снизу вверх. Что получилось? Повторите это движение

с другой стороны. Что получилось? Все «кусочки пищи» выскочили?

Зубы надо чистить 2 раза в день: утром и вечером, перед сном. Перед тем, как чистить зубы, надо вымыть руки. Нанести пасту на всю длину головки щётки. Почистить зубы. Вымыть щётку с мылом и поставить её в стаканчик.

Кукла Таня приготовила для вас подарки – таблицы как правильно нужно чистить зубы.

Такую же таблицу мы подарим кукле Любе, чтобы она училась чистить зубы. Тогда они у неё не будут болеть.

Дидактическая игра «Лошадка заболела»

Цель: совершенствовать навыки пользования ложкой и вилок; закреплять умение переливать жидкость маленькими дозами (из маленькой бутылочки в столовую ложку); пополнять игровые действия.

Словарь, называть существительные «микстура», «ложка», понимать уменьшительно - ласкательную форму существительных «ложечка», «бутылочка»; использовать в активной речи глаголы настоящего времени «наливаю», «даю». *Оснащение:* игрушечная лошадка; мерная ложка; «микстура» в бутылочке.

Ход игры: покажите ребенку игрушечную лошадку с перевязанным горлышком.

Прочтите рифмовку:

Ой, скорее помогите!
Горлышко мне полечите!
Маму я не слушала,
Мороженое кушала
Кусками, ОХ, большими –
Вот ТА-КИ-МИ!

Предложите ребенку полечить лошадку и дать ей микстуру. Покажите, как наливают микстуру из маленькой бутылочки в столовую ложку.

Действия выполняйте медленно, деля их на маленькие ступени:

- возьмите бутылочку в правую руку;
- возьмите столовую ложку в левую;
- наливайте медленно микстуру из бутылочки в ложку;
- поставьте бутылочку на стол;
- осторожно поднесите микстуру ко рту лошадки и скажите ей: «Пей микстуру и ты поправишься!»

Предложите вторую ложку микстуры ребенку налить самому и дать выпить лошадке. *Усложнение:* смените ложку на десертную или чайную.

Дидактическая игра «Наш малыш»

Цель: закрепляет алгоритм еды ложкой и вилок, кормить «малыша» кашей, вытирать рот салфеткой; формировать доброе отношение к младшим.

Словарь: понимать и употреблять в активной речи слова, обозначающие предметы посуды: «тарелка», «чашка», «ложка»; глаголы повелительного наклонения «пей», «ешь».

Оснащение: кукла-малыш, кукольная чашка, ложка, тарелка.

Ход игры: покажите куклу-малыша. Познакомьте его с ребенком. Поднесите куклу к своему уху и выслушайте то, «что она скажет». Скажите ребенку, что малыш хочет есть. Прочтите стихотворение 3. Александровой:

На плите сварилась каша.
Где большая ложка наша?
Я тебе перед едой
Лапы вымою водой,

Повяжу тебе салфетку
Ешь котлетку, ешь конфетку,
Молоко свое допей,
И пойдем гулять скорей.

Спросите ребенка, хорошо ли быть голодным. Выслушайте его ответ. Предложите

ребенку покормить куклу кашей, которая уже сварилась и стоит в кастрюле на столе. Положите кашу в тарелку и попросите покормить кашей куклу. Следите за тем, чтобы ребенок правильно держал ложку, не торопился, довел начатое до конца.

Когда ребенок закончит игру, похвалите его. Скажите, что он был сегодня очень хорошей мамой (или папой). Предложите ему похвалить куклу за то, что она съела всю кашу, не запачкала руки и лицо.

Игровая обучающая ситуация «Напоим куклу чаем»

Цель: формировать представление о причинах простудных заболеваний, их признаках, дать детям представление о лечебных свойствах продуктов питания: мед, малина, чай, масло, молоко.

Материал: кукла, чайный сервиз, молоко, масло сливочное, хлеб, мед, чай, малиновое или клюквенное варенье.

Ход. Дети сидят за столом. Кукла Катя в кровати. Воспитатель: «Ребята, кукла Катя опять заболела. Она кашляет. У нее насморк и болит горло. А все произошло потому, что она вчера собиралась на прогулку и не захотела завязывать шарф, а на прогулке ела снег. Скажите, можно так делать? (Ответы детей).

А почему нельзя есть снег, и выходит на улицу, не повязав шарф (Дети: «Потому что можно заболеть»).

Правильно! А вы едите снег на прогулке? Завязываете шарфик⁷ Вот поэтому и не болеете. Ну что же нам делать с куклой Катей? Надо ей помочь выздороветь. А как мы можем ей помочь? (Ответы детей)

У меня есть волшебная коробочка. Давайте посмотрите, что в ней. Это подарок от Мишки-Топтышки – мед и малиновое (клюквенное) варенье. Помню, Мишка говорил, если заболите – выпейте чай с вареньем и медом. А еще здесь есть молоко и масло. Это подарок от бабушки Арины. Она тоже говорила, если заболит горлышко – попейте молочко с маслом и все пройдет. Давайте напоим куклу Катю чаем и медом, малиновым вареньем и дадим ей бутерброд с маслом. И она скоро выздоровеет».

Воспитатель приглашает куклу к столу и предлагает детям вымыть руки и вместе с куклой попить чай с вареньем, медом, маслом, молоком.

В заключение воспитатель еще раз называет продукты питания, которые помогают выздороветь при простудных заболеваниях.

Дидактическая игра «Кукла ложится спать»

Цель: совершенствует навык раздевания — расстегивать пуговицы, развязывать шнурки, стягивать штанишки, колготки или снимать платье.

Словарь: активизирует словарь за счет существительных, обозначающих предметы одежды (мальчика и девочки); существительных «кровать», «стул»; глаголов настоящего времени «снимаю», «расстегиваю», «стягиваю», «кладу».

Оснащение: кукольная мебель (кровать с постельным бельем, стул); кукла с набором кукольной одежды (для мальчика, девочки).

Ход игры: покажите ребенку куклу. Прочтите рифмовку:

Наша Таня хочет спать:
Положите на кровать,
Тапочки снимите,
Быстро положите!

Спросите ребенка, всю ли одежду попросила снять кукла? Можно ли спать одетым? Почему нельзя спать одетым? Выслушайте ответ ребенка и обобщите услышанное. Попросите ребенка вспомнить, в какой последовательности нужно снимать одежду. Если задание вызывает у него затруднение, предложите рассмотреть мнемокарту последовательности раздевания и рассказать, в какой последовательности нужно снимать одежду.

Предложите ребенку раздеть куклу и уложить ее спать. Спойте вместе с ребенком колыбельную песенку для куклы;

Баю-баюшки-баю,
Не ложися на краю.
Придет серенький волчок
И утащит во лесок,

Он утащит во лесок
Под ракитовый кусток.
Там птички поют —
Тебе спать не дадут.

Ой, лю-ли, лю-ли, лю-ли!
Прилетели журавли.
Журавли-то мохноноги,
Не нашли пути-дороги.

Они сели на ворота,
А ворота-то: скрип-скрип.
Не будите у нас Ваню,
У нас Ваня спит, спит.

Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку»

Цель: закрепляет алгоритм одевания; умение надевать кукле шапку, собирая ее на прогулку.

Словарь: расширять пассивный и активный словарь за счет существительных мужского и женского рода, обозначающих предметы одежды; глаголов настоящего времени «надеваю», «застегиваю», «завязываю».

Оснащение: кукла, кровать с постельным бельем, кукольная одежда, стульчик.
Ход игры: покажите ребенку куклу, прочтите рифмовку:

Раз, два, три, четыре, пять —
Собираемся гулять.
Кукла в уголке лежит,
На нас с мамой не глядит.

Мы пойдем сейчас гулять,
А кукле здесь сидеть, скучать?
Ее одену, и вдвоем
Мы гулять скорей пойдем!

Положите перед ребенком коробку с кукольной одеждой. Попросите его назвать все предметы одежды. Затем попросите одеть куклу на прогулку, потому что она еще «каленькая и сама не научилась одеваться».

Напомните ребенку, что одежду нужно надевать в определенной последовательности, потому что так удобно. Предложите ребенку *карту алгоритмов* одевания. Скажите, что она будет его помощницей.

Попросите ребенка посмотреть внимательно на карту, назвать предметы одежды и порядок ее одевания. Предложите ребенку одеть куклу. Если ребенок затрудняется в выполнении задания, вспомните, как нужно надевать тот или иной предмет одежды. Если ребенок захочет, можно спеть кукле колыбельную песню.

Дидактическая игра «Завяжем кукле бант»

Цель: закрепить умение завязывать узел, сопереживать другим людям, радоваться вместе с ними.

Словарь: понимать и употреблять в активной речи существительные «кукла», «бант», «лента»; глагол настоящего времени «завязываю»; прилагательные, обозначающие цвет банта.

Оснащение: кукла с длинными волосами, шкатулка с набором лент основных цветов (красный, синий, желтый).

Ход игры: попросите ребенка принести куклу-дочку. Обратите внимание ребенка на прическу куклы. Прочтите рифмовку:

Мама дочку одевала,
Мама песню напевала:
Вот завяжем бантик

И пойдем гулять.
Будет этот бантик
Как звезда сиять.

Все увидят бантик, Скажут: «Вот дела! Где же бант красивый девочка взяла?»

Попросите ребенка помочь вам завязать кукле бант. Предложите ему открыть

шкатулку и выбрать понравившийся бант. Спросите ребенка: «Какого цвета ты хочешь взять ленту?» Когда ребенок выберет ленту, спросите: «Какого цвета ленту ты выбрал?»

Ребенок должен самостоятельно завязать узел на ленте. Заплетите кукле косичку, а ребенок завяжет узел на ленте. Не забывайте хвалить ребенка и восхищаться результатом совместной работы. Игру можно проводить несколько раз, меняя банты на другие (по качеству, ширине, фактуре).

Сумей отказаться

Цель. Учить детей вежливо отклонять предложение (отказаться от выполнения в ответ на побуждение), мотивируя свой отказ. Закреплять у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур

Ход игры. Водящий обращается по очереди к каждому игроку с побуждением:

— Выбери из этих щеток в стакане самую лучшую и почисти зубы.

— Извините, этими щетками пользоваться нельзя: они чужие.

— Возьми этот большой торт и съешь его один!

— Простите, я не могу этого сделать: есть так много торта вредно, к тому же я не могу не делиться с другими.

— Крикни громко: я ем только шоколад!

— Простите, я не могу, ведь я ем шоколад как лакомство, понемногу.

Водящему при этом можно присвоить какую-либо роль: Обжоры, Карабаса, Бармалея, Шапокляк и т.д.

Образовательная ситуация: «Умывание каждый день»

Программное содержание: продолжать учить детей правильно мыть руки, закреплять знание о значении предметов туалета. Развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды. Способствовать развитию кистей рук, четкому произношению звуков. Приучать детей выполнять действия в определенной последовательности, не спеша. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, умение следить за своим внешним видом.

Ход: Воспитатель предлагает обратить внимание на предметы, лежащие на столе (на столе разложены материал для мытья рук).

- Ребята, для чего нам нужны эти предметы? (ответы детей).
- Какое мыло? Где лежит мыло?
- Какое полотенце?
- Для чего нужна нам щеточка?
- Ребята, без чего мы не сможем помыть руки? (без воды).
- Давайте позовем водичку.

Да-да-да, да-да-да, Где ты прячешься вода?

Выходи водица, Мы пришли умыться.

Набираем воду в 2 таза.

- Ребята, какая вода? Давайте ее рассмотрим.
- Какой цвет у воды?
- Что произойдет с водой, если я наклоню кувшин?
- Посмотрите, что я сделаю (переливаю из одного стакана в другой).
- Что делает вода (выливается, переливается, течет, льется).
- Вода еще имеет разную температуру.
- Закройте глаза, потрогайте воду в одном тазу, а потом в другом.
- Что вы почувствовали? (холодная или теплая).
- В какой воде приятнее купаться?
- А почему мы с вами умываемся холодной водой?
- Ребята, давайте потренируем наши ручки (пальчиковая гимнастика, упражнения для кистей рук).

Ах, вода, вода, вода!
Будем чистыми всегда!
Брызги – вправо, брызги – влево!

Мокрым стало наше тело!
Полотенчиком пушистым
Вытрем руки очень быстро.

- Садитесь удобно и посмотрите, как нужно правильно мыть руки.

Презентация материала «Моем руки».

Самостоятельная деятельность детей (работа с водой).

Я мою руки

Мыло бывает разным-преразным:
Синим, зеленым, оранжевым, красным
Но не пойму, отчего же всегда
Черной-пречерной бывает вода?

Я И МОЕ ТЕЛО

Художественное слово

Пословица:

Свои ножки, что дрожки, встал и поехал

Загадки

Ношу их много лет,
А счету им не знаю.
Не сею, не сажаю,
Сами вырастают(Волосы)

Гржибовская Лидия. О зубках

Перестану зубки чистить,
и пойду я в сад гулять.
 Попрошу я папу, маму,
на качельке покачать.

А с качели-карусели
захочу в бассейн пойти,
ох, как зубки заболели...
мне пора к врачу идти...

Зубки врач мой посмотрит,
плохо дело-то, дружок —
бормашиною посверлит
коренной уже зубок...

Ну а если ты не будешь,
зубки чистить по утрам,
боль зубную не забудешь,
будешь ныть по вечерам...

Ребятам мой совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты будешь.

Береги зубы смолоду!

Чтоб тебе мой друг с тоскою
Не пришлось на склоне лет
Страшной челюстью вставною
Пережевывать обед,

Чтоб свои родные зубки
Смог ты дольше сохранить,
Надо чистить их почаще,
Надо вовремя лечить!

Стихи

— Ножки, ножки, где вы были?
— За грибами в лес ходили.
— Что вы, ручки, работали?
— Мы грибочки собирали.
— А вы, глазки, помогали?
— Мы искали и смотрели —
Все пенечки оглядели.

Следи за осанкой!

Мама Алеше твердит спозаранку:
«Леша, не горбись, следи за осанкой!».
Он проследил бы за ней, но беда –
Леша ее не встречал никогда.

Усачев Андрей. О ногтях

Кто ногтей не чистит	Ведь с ногтями грязными,
И не подстригает,	Длинными и острыми
Тот своих знакомых	Могут очень просто вас
Здорово пугает.	Перепутать с монстрами.

Уши

Уши нужно беречь от громких звуков, от них устаешь, они мешают думать, они мешают слышать других людей и пение птиц и ветра.

ИГРЫ

Где же ваши ручки?

Цель: закреплять названия частей тела.

Ход упражнения. Педагог предлагает детям встать в кружок и поиграть. Последовательно она напевно задает детям вопросы:

– Где же ваша голова? Где же ваша голова?

– Вот наша голова, вот наша голова, – напевает воспитатель, показывая игровые действия (обеими ладонями обхватывает голову и наклоняет ее влево – вправо в такт словам), побуждая детей повторять вместе с ней слова и действия.

– Где же наши глазки? Где же наши глазки?

– Где же наши ушки? Где же наши ушки?

И т.д. о других частях тела.

Уменьши то, что назову

Цель: закреплять названия частей тела человека, учить детей образовывать существительные с помощью уменьшительно-ласкательных суффиксов «-ик», «-ек», «-ок», «-чок».

Ход игры. Воспитатель встает с детьми в круг. Называет слово, бросая мяч, ребенок ловит, называет слово с уменьшительным суффиксом, если не может придумать, ударяет мячом о пол, ловит его и бросает ведущему.

Нос – носик, ухо – ушко, волос – волосок, зубы – зубки, голова – головка, рот – ротик, глаза – глазки и т.д.

Маленький гномик

Цель: закреплять названия частей тела, учить образовывать существительные с уменьшительно-ласкательными суффиксами.

Ход упражнения. Педагог предлагает детям рассказать вместе с ним сказку о маленьком гномике: «Жил-был в лесу маленький гномик. И всё-всё у гномика было маленькое: у нас нос, а у гномика ... (носик), у нас рот, а у гномика – (ротик). Также дети образуют уменьшительно-ласкательную форму от существительных: голова, глаза, зубы, пальчик, нога, живот, спина, щека, и т.д. При этом педагог показывает сама и побуждает детей показывать называемые части тела.

Великан

Цель: учить образовывать существительные с увеличительными суффиксами.

Ход упражнения. Педагог показывает детям иллюстрацию с изображением великана. Затем объясняет, что у великана все части тела большие, их называют по-другому: не нога, а

ножище, не рука, а ручище. Педагог предлагает детям рассказать вместе с ним сказку об огромном великане: «Жил-был великан. И всё-всё у великана было большое: у нас нос, а у великана ... (носище), у нас зубы, а у великана – (зубищи)». И также дети образуют увеличительную форму от существительных: глаза, голова, шея, плечи, рука, ладонь, кулак, живот, нога, колено, ступня.

Образовательная ситуация «Будем стройные и красивые»

Программное содержание: Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья; показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки; воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Методические приемы: работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

Материал: картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

Словарная работа: Активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой.

Ход. Воспитатель: «Дети, что такое здоровье. Здоровый образ жизни?» (ответы детей)

– Помните, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской «Дедушка и мальчик».

Жил старый, старый мальчик С сутулою спиной, Он горбился за книгой, Сгибался за едой.	И он ворчал. Ворчал. Ворчал, И всех он огорчал. Пошлют его за хлебом, А он ворчит при этом.
	Попросят мыть посуду, Ворчит-бурчит: «Не буду!»
И у него был дедушка, Который не ворчал, И не ворчал. И не ворчал. А всех он выручал.	Какой-то странный дедушка. Какой-то он чудной, Веселый, статный дедушка. Ну, просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка – наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию (показывает сутулого человека). Что вы об этом думаете? (высказывание детей). Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и осанка у него не красивая (суждения детей).

– Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела, не делал зарядку, сидел за столом неправильно. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

В путь пойдем мы спозаранку, Не забудем про осанку. До чего трава высока, То крапива, то осока.	Мокрые дорожки. Все равно пойдем гулять, У нас есть сапожки. Ходьба друг за другом
--	---

Поднимаем выше ноги,
Коль идем мы по дороге.
Дождик, дождик, кап-кап-кап –

Ходьба на носках, на пятках, змейкой;
Ходьба высоко поднимая ноги;
Бег в среднем темпе.

– А сейчас скажите, кто изображен на этой картине? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него правильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине – походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку?

– Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

– За осанкой мы нужно следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной, необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определено каждому свое место за столом, и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться сидеть правильно и красиво. И я надеюсь, что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

Запомните три важных правила и всегда выполняйте их.

Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть, все ли правильно выполнили первое правило (проверяет и исправляет ошибки)

Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное: на таком расстоянии должна находиться голова от стола, когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете.

Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, правильно ли вы сидите.

Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!

Художественное слово

Загадки о спорте!

Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (лыжник)

10 плюс один в кого-то
Мяч хотят загнать в ворота,
А 11 других
Не пустить стремятся их. (футбол)

Лед вокруг прозрачный, плоский
Две железные полоски,
А над ними кто-то пляшет

Двухметровая детина
Мяч к мячу, за ним второй,
Ведь корзина-то с дырой! (баскетбол)
Зеленый луг,
100 скамеек лишь вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ
На воротах этих
Рыбацкие сети (стадион)
На снегу - две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:

Утренняя зарядка

Утренняя зарядка
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро – не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре –
Руки выше! Ноги шире!

И наклон туда – сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!

Данилина Анастасия

Зарядка

По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.

Крепки
Наши мускулы
И глаза
Не тусклые.
По порядку
Стройся в ряд!
Ноги наши
Быстрые,
Метки
Наши выстрелы,

На зарядку
Все подряд!
Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.

Агния Барто

Гимнастика

Гимнастике написана поэма –
В прекрасный мир распахнуто окно.
Гимнастика – религия и вера,
И, кажется, Гермес с ней заодно. *Наталья Лубянко*

Чтоб здоровым быть сполна...

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье –
Бег полезен и игра,
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому, ребятки,
Будем делать мы зарядку.
Будем вместе мы играть,
Бегать, прыгать и скакать.

Чтобы было веселее,
Мяч возьмем мы поскорее.
Станем прямо, ноги шире,
Мяч поднимем – три-четыре,
Поднимаясь на носки,

Все движения легки.
В руки мы возьмём скакалку,
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим,
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться,
Нам скакалка пригодится.
Будем прыгать высоко,
Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного.
Будем чаще наклоняться,
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка:
Мы как гибкая пружинка!
Пусть не сразу все дается,
Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом,
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно,
Победить нам очень нужно!

Что такое физкультура?

Что такое физкультура?

«Физ» и «куль» и «ту» и «ра».

Руки вверх, руки вниз.

Это «физ».

Крутим шею словно руль.

Это «куль».

Ловко прыгай в высоту.

Это «ту».

Бегай полчаса с утра.

Это «ра».

Занимаясь этим делом,

Будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физкультура!

Спорт для жизни очень важен...

Мы зарядку делаем,

Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для всех.

На зарядку выходи,

На зарядку всех буди.

Все ребята говорят:

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Он - здоровье и успех.

Зарядку делаем с утра -

Здоровы будем мы всегда. *Сабри Надя*

Физзарядка — друг, ребят!

Физзарядка по утрам

Не во вред — на пользу нам!

Прогоню остатки сна,

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть и не простужаться

Мы зарядкой с тобой будем заниматься.

Для физкультминутки

Я читаю стихотворение, и мы выполняем то, о чем там говорится!

Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,

Об этом забывать нельзя.

Зарядка всем нужна, друзья!

Покажите радость встречи,

Руки положив на плечи.

Покачались, как качели,

Ах! – и встали. Ох! – и сели.

Ну-ка, проведем разминку.

Смотрим вверх, прогнули спинку,

Покачали головой,

Руки вкрест перед собой.

Снова встали, сели, встали,

Пальцы сжали и разжали.

Не устали?

Лыжники

Вьюга,
Вьюга,
Вьюга,
Вьюга.
Не видать
Совсем друг друга,
Мерзнут щеки
На бегу,
Перегоним
Мы пургу!
Все быстрей
Мелькают лыжи.
Цель все ближе,
Ближе,
Ближе,
Через ельник,
Сквозь кусты,
С перевала,
С высоты.

По дороге
Белой
Смело,
Смело,
Смело
Мы несем
Вперед.
Пусть опасен
Поворот,
Пусть тропинки
Узки,
Очень круты
Спуски,
Тяжелы
Подъемы, —
Скорость
Не сдаем мы!

Нет для лыжников
Помех.
Кто домчится
Раньше всех?
Ввысь и вниз
Вихрем мчись!
Ель, сосна,
Посторонись!
Пусть свирепствует
Мороз -
Состоится
Лыжный кросс!

Лев Квитко

«Кричалки»

Раз, два! — По порядку...
Три, четыре! — Стройся в ряд!
Три, четыре! — На зарядку!
Раз, два! — Все подряд!

Левая — правая!
Бегая — плавая!
Растем мы смелыми,
На солнце загорелыми.

Наши ноги — быстрые, метки — наши выстрелы.
Крепки — наши мускулы, и глаза не тусклые.

Раз, два! — по порядку,
Три, четыре! —
На зарядку!

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК

«Оздоровительные упражнения»

Задачи: ознакомить детей с оздоровительными упражнениями. «Чтобы не болеть, а если заболел — излечи себя упражнением».

Оснащение занятия: костюм для доктора Пилюлькина.

Ход познавательной минутки

Воспитатель. Ребята! У нас сегодня сложные и интересные упражнения. К нам в гости пришел ваш давний друг — Доктор ...

Дети(хором). Пилюлькин!

Воспитатель. Дорогой доктор! Покажи нам несколько упражнений, а мы с ребятами их выполним, запомним и будем постоянно дома выполнять.

Доктор. Это упражнение называется «Собачка такса». А выполняли мы его с вами, чтобы не было плоскостопия.

Доктор снимает халат, шапочку, кладет на стол медицинские инструменты и просит детей встать в колонну, предварительно сняв носки и тапочки. *Дети идут за*

доктором босиком на внешнем своде стопы (1—2 круга в одну, затем в другую сторону). По команде останавливаются.

Доктор. Вам придется много сидеть. Часто будет уставать спина. От усталости она становится кривой и болезненной. Кривая и болезненная спина быстро утомляется. Давайте сделаем **упражнение, которое сделает вашу спину красивой и сильной.**

Лягте на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Медленно поднимаясь на руках, поднимайте сначала голову, затем грудь. Прогнитесь, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад, вернитесь в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

Много упражнений вы делаете на занятиях физической культурой, во время прогулок, игр. Очень большая нагрузка ложится на позвоночник (показать его). Кто выполняет упражнение «Небо—земля», у того **лучше подвижность позвоночника, и он большую нагрузку может выполнить.**

Станьте на колени, прогнитесь назад, потом выполните наклон вперед и выгните спину. (Упражнение можете выполнять и стоя.) Повторить 5-6 раз. Упражнение способствует лучшей подвижности позвоночника.

А теперь погладьте живот. Вот где собирается у нас с вами всякая вкуснятина. Вы заметили, как только вы покушаете, вам тяжело дышать, не хочется двигаться? **Улучшить состояние после еды** можно тоже упражнениями, и тогда не страшно двигаться — вы в безопасности.

Итак, вообразите, что мы с вами хорошо поели, а с помощью упражнений помогаем желудку быстрее переработать пищу.

Станьте ровно, пятки вместе, носки врозь, руки поднимите над головой, ладони внутрь.

Наклонитесь назад, насколько это возможно. Во время наклона следите, чтобы не опускались вперед руки, не сдвигались с места ноги, не вращалось туловище. Задержитесь в этой позе несколько секунд. Затем вернитесь в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

То же самое сделайте, только наклоняясь, насколько возможно, в левую и правую стороны (4—5 раз).

Вы почувствовали — вам дышать стало легче. Это **массаж диафрагмы.** Трудно запомнить? Ну, что такое кровь, вы-то уж знаете. Вот внутри у вас оживилось кровообращение. Нет застоя крови. Вот и стало нам легко и хорошо.

Вам придется много ходить и бегать, интенсивно физически работать. А сейчас, когда вы пробежите, я замечу, что вы начнете тяжело дышать и может быть даже кашлять. Ну, куда это годится? **Чтобы не болеть простудными заболеваниями, много двигаться и не уставать, поднимать тяжести, нужно учиться правильно дышать.** Попробуем сейчас.

Сядьте на пол, ноги вытяните перед собой, руки свободно опустите вдоль туловища. Согните правую ногу в колене и коснитесь подошвой правой ступни внутренней поверхности левого бедра. Согните левую ногу в колене и поместите пятку правой ноги под голень правой ноги. Руки свободно опустите, кисти рук на коленях. Расслабьте тело. Медленно вдыхайте воздух через обе ноздри, слегка прикройте рот. Не бойтесь, можете вдыхать со звуком. После окончания вдоха начинайте медленное выдыхание без всяких звуков. Живот держите в расслабленном состоянии. Выполнить 5 раз, а в следующий — 6 раз. И так всякое занятие на раз больше.

Непривычны вам занятия, но необходимы. Ребята, не все, что весело, полезно. И не все, что скучно, нам не нужно. Вы сегодня получили упражнения для здоровья. Не теряйте их. Здоровья вам, терпения, сдержанности.

Доктор Пиллюлькин подходит к столу, надевает шапочку, халат, берет свой чемоданчик и прощается с ребятами.

Методические рекомендации

1. Помещение должно быть чисто убрано, особенно пол, так как дети занимаются босиком.

2. Перед началом занятий подготовить детей к встрече с Пилюлькиным, к упражнениям, которые для детей не совсем обычны.

3. Все упражнения воспитателю следует делать вместе с детьми. Если воспитатель почувствует, что дети не поняли движения, обязательно задать вопросы ведущему (доктору Пилюлкину).

ЗАКАЛЯЙСЯ!

Художественное слово

Если ты весь день трудился,
Бегал, прыгал, веселился,
Надо телу отдохнуть –
Надо тело сполоснуть!

Чтоб росло и крепло тело,
Нужен здесь уход умелый –
Тренируй и закаляй,
На ночь душем поливай.

Если день твой перегружен,
Душ прохладный телу нужен!

Закалка

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Вы, ребята, закаляйтесь.
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,

Чтобы закаливаться:

- Гуляй в любую погоду
- Купайся в реке, озере, море, бассейне
- Не кутайся
- Принимай душ
- Обливайся холодной водой
- Спи с открытой форточкой

Разговор Неболейки и Хворайки

Неболейка: Я принимаю душ, потому что:

- хочу быть здоровым
- хочу взбодриться
- хочу хорошо пахнуть
- хочу не бояться микробов

Хворайка: А я не принимаю душ, потому что:

- мне не хочется отрываться от игры,
- я не люблю мыться и боюсь холодной воды
- я и так чистая
- я всегда спешу, у меня нет времени на душ.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК

Одежда и здоровье

Цель. Ребенок должен узнать, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться.

Материал. Картинки с изображением различных предметов одежды и картинки с изображением различных времен года

Организуйте *беседу*. Ее можно начать с обсуждения с детьми характерных особенностей профессиональной одежды, например рыбаков, пожарных. Затем рассказать об основном назначении одежды человека в зависимости от времени года, его занятий в данное время (спорт, прогулка, отдых).

Задание. Попросите детей отобрать картинки с теми предметами одежды или деталями туалета, которые соответствуют тому или иному времени года.

Совместное обсуждение. Задайте детям вопросы и вместе обсудите их выбор той или иной одежды в зависимости от погоды, изображенной на пейзаже. Попросите назвать элементы одежды, необходимые для той или иной погоды.

В свободной деятельности детей дайте детям силуэты кукол и их одежды. Предложите аккуратно вырезать их по контуру. Кукол можно поставить и примерять на них различную одежду.

В игровой форме можно предложить детям «одеть» кукол для определенной цели: день рождения, спортивный праздник.

Что рассказать детям об одежде

Для чего нужна одежда?

- для красоты,
- чтобы было удобно,
- для тепла.

Как ухаживать за одеждой, чтобы она помогла здоровью?

- ее нужно проветривать
- она должна быть чистой, ее надо стирать, чистить
- хранить аккуратно, мятая одежда выглядит неряшливо
- для дома должна быть удобная домашняя одежда

ИГРЫ

Что куда надел?

Цель: употреблять существительные в винительном падеже и правильную форму глагола «надеть»; согласовывать глаголы с существительными по родам.

Материал: картинки с одеждой.

Ход игры. Играющие дети могут сидеть вокруг стола или кружком на ковре. Каждый ребенок берет по картинке (картинки лежат лицевой стороной вниз), и, не переворачивая, кладет около себя.

Водящий (на первых порах педагог) начинает рассказ: «Таня собралась купаться в реке и *надела* на себя...». Прервав рассказ, воспитатель показывает на одного из игроков, тот переворачивает свою картинку и заканчивает предложение, назвав изображенный предмет одежды в винительном падеже.

Эта игра очень веселая, т.к. могут получиться очень забавные сочетания типа: «... собралась купаться и *надела* шубу», «... поехал на Северный полюс и *надел* майку» и т.д.

Каждый раз обсуждается, а что же нужно надеть.

Дидактическая игра «Что забыла надеть Маша?»

Цель: застегивать «молнию» на кофточке куклы, закрепить алгоритм одевания, развивать память и воображение, совершенствует мыслительные процессы — анализ и синтез.

Словарь: активизировать в речи существительные, обозначающие предметы одежды; глаголы настоящего и прошедшего времени:

- «застегиваю — застегнул»,
- «одеваю куклу — одел куклу», «надеваю кофточку — надел кофточку».

Оснащение: одетая кукла, кофта с застежкой «молнией».

Ход игры: прочтите рифмовку:
Куколка замерзла!
Холодно играть.
Надо нашей Маше
Кофту быстро дать.

Предложите ребенку помочь кукле. Спросите, что нужно сделать, чтобы Маня согрелась? Выслушайте ответ ребенка. Предложите надеть кукле теплую вязаную кофточку. Когда ребенок наденет кукле кофту, обратите его внимание на то, что «молния» не застегнута. Попросите ребенка застегнуть застежку «молнию». Если у ребенка не получится, вспомните вместе с ним, как застегивать «молнию».

Усложнение: повторите игру с другими предметами одежды, застегивающимися на разные «молнии» — длинные, короткие, широкие, узенькие, железные, пластмассовые и т. д.

Дидактическая игра «Кто ботинки потерял?»

Цель: закрепляет навык завязывания узлов на шнурках, продолжает развивать память, различать маленькие и большие ботинки (кукольную обувь и обувь настоящую).

Словарь: понимать и употреблять в активной речи существительные, обозначающие предметы обуви: «ботинки», «сапоги»; глаголы настоящего времени «надеваю», «завязываю».

Обснащение: кукла, кукольная обувь — сапоги или ботинки, обувь настоящая (сапоги или ботинки со шнурками).

Ход игры: покажите ребенку куклу, одетую в зимнюю одежду, но с босыми ножками. Спросите, можно ли гулять осенью или зимой на улице босиком. Почему? (Выслушайте ответ ребенка.) Выскажите свои предположения по этому поводу. Прочтите рифмовку:

Мы наденем крошке на ножки сапожки.
В этих вот сапожках бежим по дорожкам,
В лужи наступаем, камешки пинаем.
Хо-ро-шо!

Предложите ребенку надеть кукле ботинки (или сапоги) со шнурками. Когда ребенок выполнит ваше задание, обратите его внимание на болтающиеся шнурки. Поинтересуйтесь, удобно ли ходить с развязанными шнурками. Почему плохо? (Можно наступить на шнурок и упасть.)

Попросите ребенка помочь кукле завязать шнурок на узел. Когда ребенок выполнит задание, завяжите бантики.

Полюбуйтесь совместной работой. Похлопайте в ладоши, выражая радость по поводу успешно выполненной работы, теперь можно приступить к завязыванию второго шнурка на втором ботинке. Спойте любой плясовой мотив. Попросите куклу «потанцевать», притопывая ножками в ботинках с красиво завязанными шнурками. Предложите ребенку потанцевать вместе с куклой.

Чтобы ребенок не утратил интерес к игре, смените обувь и шнурки в ней. Постарайтесь, чтобы обувь и шнурки были яркими, красочными и вызывали у ребенка *желание* с ними играть.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗДОРОВО!

Что такое здоровье?

- Здоровье – это сила и ум!
- Здоровье – это самое большое богатство!
- Здоровье – это красота и радость для человека!
- Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается.
- Здоровье нужно всем: и взрослым, и детям, и животным.

- Здоровье – это счастье!
- Нет здоровья – нет и счастья.
- Здоровье нужно беречь!

Художественное слово

Пословицы

- Береги здоровье смолоду.
- Здоров будешь – все добудешь!
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Болезнь человека не красит.
- Боль без языка, а сказывается.
- Больной – и сам не свой.
- Больному все горько.
- Больному и золотая кровать не поможет.
- Больному и мед горько.
- Больному и мед не вкусен, а здоровый и корочку ест.
- В болезни и лягушка не квакнет (замечание).
- Здоровому все здорово.
- Здоровый урока не боится.
- Здоровье – всему голова, всего дороже.
- Здоровье всего дороже.
- Здоровье дороже богатства.
- Здоровье дороже денег.
- Здоровье лучше (краше, дороже) богатства (богатырства).
- Здоровью цены нет.
- Здоровья не купишь.
- Дал бы бог здоровья, а дней впереди много (а счастье найдем).
- Лихорадка пуще мачехи оттреплет.
- Не рад больной и золотой кровати.
- Не спрашивай здоровья, а глянь в лицо.
- Та душа не жива, что по лекарям пошла.
- У кого болят кости, тот не ходит в гости.

Давно доказано на деле:
Здоровый дух в здоровом теле,
Об этом забывать нельзя.
Зарядка всем нужна, друзья!

Чтоб здоровье сохранить

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть **режим у дня.**

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты–
Вот **полезная еда,**
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот *вам* добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

И конечно, закаляйтесь.
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.

Настрои

- Я здоровый и сильный,
- Я никогда не заболею,
- Я всегда буду здоровым!

Неболейка и Хворайка

Неболейка закаляется: он зарядкой занимается,
У Хворайки сто болезней,
Говорить ей бесполезно.
Что здоровье начинается,
Там, где наша лень кончается.
Лень Хворайке умываться,
Встать пораньше, причесаться,
Ей, поверьте, даже лень,
Начинать с зарядки день.

Мыться девочка не хочет,
В ванной весело хохочет.
Пастой чертиков рисует,
Неболейка протестует,
Говорит сестренке он:
«У природы есть закон –
Счастлив будет только тот,
Кто здоровье бережет.

Прочь гони-ка все хворобы,
Поучись-ка быть здоровой!

Борис Заходер «Петя мечтает»

Если б мыло приходило
По утрам ко мне в кровать
И само бы меня мыло,
Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки
Научились быть в порядке,
Знали все свои места –
Вот была бы красота!

Вот бы жизнь тогда настала!
Знай, гуляй, да отдыхай!
Тут и мама б перестала
Говорить, что я лентяй!

СОВЕТЫ ДОКТОРА ПИЛЮЛЬКИНА

Художественное слово

Доктор

Добрый врач, бывалый врач,
Чуть услышит детский плач,
В ранний час и в полночь
Поспешит на помощь.
По дороге, по реке,
По опасным тропам,
С чемоданчиком в руке
И с фонендоскопом.

И повсюду повторять
Будет для порядка:
«Вы хотите крепким стать?
Делайте зарядку!»

И его не утрашит
Ни мороз, ни тряска -
Он и в космос полетит
Делать перевязку.
Потому что он готов
Биться за здоровье!
Надо - так без лишних слов
Поделится кровью.

Пилюли и таблетки
Нельзя тайком глотать!
Об этом наши детки
Обязаны узнать

Вот если заболеее,
Врача вам позовут,
То взрослые таблетку
Вам сами принесут.

Но если не больны вы,
Таблетки есть нельзя:
Глотать их без причины
Опасно вам, друзья.

Ведь отравиться можно:
В таких таблетках - вред!!
Так будьте осторожны -
Живите много лет!

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И НОД

Признаки болезни

Если у тебя:

- болит голова, горло или ухо,
- ты чувствуешь озноб или жар,
- у тебя вдруг испортилось настроение,
- пропал аппетит,
- не хочется гулять и играть, – то, скорее всего, **ты заболел**.

Если ты заболел

- Выполняй советы врача.
- Принимай лекарства.
- Не вставай с постели без разрешения.
- Ешь и пей только то, что разрешил врач.

Если кто-то дома болен

- Проветривай и убирай комнату больного.
- Пользуйся только своим полотенцем и своей посудой.
- Не шуми и не беспокой больного.
- Ухаживай за ним: принеси воды, если требуется, поправь подушку и т.п.

Если больного знобит (он мерзнет), нужно:

- тепло укутать его, надеть шерстяные носки,
- обложить грелками,
- дать теплое питье, например, чай с малиной.

Если у больного жар (он «горит»):

- положить на голову холодный компресс,
- давать чаще питье,
- если больной потеет, чаще менять ему белье,
- при очень высокой температуре (39 градусов и выше), сделать обтирание смесью воды, спирта и уксуса.

Скорая помощь²

Цель. Познакомить детей с номером телефона «03», научить вызывать «скорую медицинскую помощь» (запомнить свое имя, фамилию и домашний адрес).

Материал. Игрушечный телефон.

Вспомните с детьми содержание темы «Использование и хранение опасных предметов» и обсудите, по возможности применяя личный опыт детей, к каким травмам приводит неосторожное обращение с такими предметами.

- Кто тогда приходит на помощь? (Родители, врачи.)
- А если вы окажетесь одни дома с кем-нибудь из взрослых, и ему неожиданно станет плохо? Что делать?

В этом случае можно позвонить соседям, родственникам, но время будет упущено. Поэтому на всякий случай надо помнить, что:

Если мама заболела,
Не волнуйся и не плачь.
Набери «03» скорее,

И приедет к маме врач.
Если что-нибудь случится,
Помощь скорая примчится..Л. Зильберг

Тренинг

— Давайте, поучимся вызывать скорую помощь. Чтобы вызвать врача, нужно набрать две цифры – **03**.

Используйте игрушечный телефон или отключенный настоящий телефонный аппарат для того, чтобы дети научились набирать номера «03». Предложите проделать это каждому ребенку. Следите за тем, чтобы он поворачивал диск до конца, а при кнопочном аппарате — четко нажимал кнопки.

На заметку воспитателю

При этом следует учесть, что, данное задание направлено на запоминание детьми номера телефона, по которому нужно звонить в экстренном случае.

В результате работы над заданием дети должны научиться громко и ясно называть свои имя и фамилию, домашний адрес.

Однако игровой ситуации недостаточно, чтобы научить их пользоваться настоящим телефоном. Более того, эту задачу в игру превращать нельзя. Воображаемый телефонный разговор существенно отличается от реального. В последнем случае ребенок не видит партнера по общению, тембр голоса сильно меняется.

²Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 64-66.

Работа с родителями

Эту проблему можно решить только с помощью родителей, которые должны постепенно выработать у ребенка умение вести телефонный разговор, следить за тем, чтобы собеседник на другом конце провода мог ясно слышать речь ребенка. При этом надо помнить о недопустимости ложных вызовов, объясняя детям их последствия для жизни и здоровья других людей. Примеров таких ложных вызовов, к сожалению, можно привести достаточно: ежедневно по телевидению сообщают о мнимых бомбах, подложенных в школы и другие здания и т. д.

Запомните, детки, таблетки — не конфетки³

Вы, конечно, знаете, что если человек заболел, он обращается к врачу. Врач осматривает больного и выписывает ему лекарства: микстуры, мази, порошки или таблетки. Лекарства помогают людям побороть болезнь.

Поговорим о таблетках. Одни таблетки белые, а другие покрыты твердой цветной оболочкой: розовой, голубой, желтой или красной. Они немного похожи на конфеты.

Представьте, что бабушка заболела и стала принимать рекомендованное врачами лекарство. Однажды она случайно обронила таблетку на пол. Вы нашли эту таблетку. Как с ней поступить? Поднять и отдать таблетку бабушке. Она сама решит, что делать с таблеткой. Скорей всего она выбросит ее в мусорное ведро: ведь таблетка лежала на полу и могла загрязниться. От нее будет не польза, а вред.

Надеюсь, вы понимаете, что если случайно нашли таблетку, ее ни в коем случае нельзя класть в рот. Даже если она очень похожа на маленькую конфетку. Кто сможет объяснить, почему? Потому что лекарства ядовиты. Доза ядовитого вещества в таблетке очень маленькая. Взрослому человеку она поможет справиться с болезнью. Для маленького ребенка такое количество ядовитого вещества может оказаться опасным. Ведь ребенок гораздо меньше взрослого и по росту, и по весу. У него по-другому работают внутренние органы, по-другому происходит обмен веществ.

Запомните простое, но важное правило: если вы нашли на полу таблетку, пусть даже очень красивую и похожую на сладкую конфетку, не берите ее в рот. Покажите взрослым и пусть они решают, как поступить с этим лекарством. Таблетки, витамины, лекарственные настойки, мази и порошки взрослые обычно хранят в специальном подвесном шкафчике. Его называют домашней аптечкой.

Дети никогда не должны открывать дверцы этого шкафчика и тем более доставать оттуда лекарства. Даже если вы затеяли игру в больницу и «лечите» свою любимую куклу. Круглые таблетки для куклы можно вырезать из бумаги или вылепить из пластилина.

Витамины, которые врач прописывает для укрепления здоровья, тоже немного похожи на разноцветные конфеты драже. Но если лекарственные таблетки, как правило, горькие и неприятные на вкус, то кисло-сладкие горошинки витаминов могут показаться вам вкусными. Витамины также относятся к лекарственным препаратам. Их можно принимать только по назначению врача. Причем, не более 1—2 драже в день. Если не хотите причинить вред своему здоровью, никогда не сыпьте витамины горстями в рот. Это лекарство, а не конфеты.

Таблетки — не конфетки!
Знают взрослые и детки:
Если кто-то заболеет,
Принимает он таблетки,
Чтоб поправиться скорее.

Наши умные ребята
Не возьмут таблетку в рот.
Это ведь не шоколадка,
Не пирожное, не мед.
Хоть порой напоминают

³Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С. 25-27.

Но красивые таблетки
В разноцветной оболочке —
Это вовсе не конфетки,

Они сладости на вид,
Но лекарства принимают,
Если что-то заболит!

Вопросы

1. Что врачи прописывают заболевшему человеку?
2. Как вы поступите, если найдете на полу таблетку или витамин?
3. Почему нельзя глотать случайно найденные таблетки?
4. Как вы думаете, когда нужно принимать таблетки?
5. Почему говорят «таблетки — не конфетки»?
6. Расскажите, когда врач прописывает витамины?
7. Где у вас дома хранятся лекарства?

Задания. Нарисуйте и раскрасьте таблетки, пузырек с микстурой, витамины, шкафчик, где хранятся лекарства.

Загадки

Когда заболеваем, то мы их принимаем. (*Лекарства.*)

Для здоровья необходимы Нам полезные... (*витамины.*)

Отношение к больному человеку⁴

Цель. По возможности не оберегать детей от знаний о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности. Стараться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям.

Материал. Иллюстрации с изображением инвалидов.

Вводный тренинг

Предложите детям закрыть руками последовательно глаза, уши, нос и попросите представить и рассказать, что они при этом чувствуют. А если вообразить, что сломана и не двигается рука, нога...

На заметку воспитателю

Это задание нельзя превращать в шутовую игру: ребята должны почувствовать, чего лишен человек, который из-за тяжелой болезни потерял зрение, слух, возможность самостоятельно двигаться.

Вместе обсудите картинки, изображающие людей-инвалидов. Обратите внимание детей на изменения в ситуациях. Используйте при обсуждении следующие вопросы:

- Как дети на картинках помогают больным людям?
- Как вы думаете, почему они это делают?
- Встречались ли вам на улице, в транспорте люди-инвалиды?
- Что вы при этом чувствовали?
- Чем и кому вы можете помочь?

Разыгрывание ситуации «Звонок в поликлинику»

Цель. Обогащение содержания самостоятельности детских игр. Закрепление навыка телефонного разговора.

Ход игровой ситуации.

1. — К вам приходил когда-нибудь врач на дом? Кто его вызывал? Как?

— Врача вызывают, если у больного высокая температура, и он сам не может пойти в поликлинику. Врача вызывают и к детям, и к родителям, если они тяжело болеют, и к бабушкам. Это очень грустно, когда кто-то болеет, но если вовремя вызвать врача, то

⁴Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. — СПб.: Детство-Пресс, 2002. — С.95

можно помочь больному.

– Давайте в очередной раз поиграем в нашу игру с телефоном и научимся звонить в поликлинику. Я буду мамой, у меня заболела дочка (берет в руки куклу). Кто хочет быть регистратором в поликлинике? Регистратор принимает вызовы врача на дом. Регистратор обязательно уточняет, что заболело у пациента, его фамилию, имя, возраст, адрес.

2. Демонстрация образца вызова врача.

- Алло! Добрый день. Это регистратура детской поликлиники?
- Да. Здравствуйте.
- Я бы хотела вызвать врача на дом.
- Что случилось?
- Моя дочка заболела. Очень высокая температура и сильный кашель.
- Нет ли насморка и головной боли?
- Нет, только кашель.
- Имя, фамилия девочки? Возраст?
- ...
- Ваш адрес?
- Наш адрес...
- Врач приедет во второй половине дня.
- Спасибо. До свидания.
- Всего доброго.

3. Самостоятельное разыгрывание ситуации детьми (2-3 раза). Воспитатель поощряет творчество детей в обыгрывании телефонного разговора.

Микробы и вирусы⁵

Цель. Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах).

Материал. Картинки с изображением микробов и картинки с примерами правильного поведения больного и здорового человека.

На заметку воспитателю

Привлекая личный опыт детей, расскажите об инфекционных болезнях и как они передаются от человека человеку. Напомните, что следует заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих.

При чиханье, кашле человек разбрызгивает множество капелек слюны (до 40 тысяч), которые разлетаются на большое расстояние (более трех метров) и могут долго находиться в воздухе, вместе с которым их вдыхают окружающие. Капельки опускаются также на различные предметы, пищу. Поэтому при кашле и чиханье не надо забывать прикрывать нос и рот рукой или носовым платком.

С использованием иллюстраций объясните детям, как опасные для здоровья микробы и вирусы попадают в организм человека.

Эксперимент

Если есть возможность, покажите детям под микроскопом каплю слюны или воды.

Задайте вопросы

Почему нельзя доедать что-либо за другим человеком? Чем опасна муха, садящаяся на еду? Почему нельзя есть грязными руками? Можно ли есть и одновременно играть с животными? Можно или нет пить воду из-под крана? Почему есть банан безопасно почти в любой ситуации? В каких случаях даже на улице можно пить сок?

Здоровье и болезнь⁶

⁵Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 96-97.

Цель. Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Материал. Картинки с изображением ребенка, который 1) ест зимой на улице мороженое, 2) обедаетея сладостями, 3) ходит по лужам без резиновых сапог, 4) сосет сосульку, 5) стоит рядом с чихающим и кашляющим человеком. Картинки с изображением ребенка, который ведет себя правильно (в дождливую погоду выходит на улицу в плаще, резиновых сапогах, с зонтиком; есть полезную для здоровья морковку).

Ход. Чтобы дети знали, что такое здоровье и что такое болезнь, полезно дайте им возможность обменяться опытом, рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болело горло, живот, голова. Расскажите детям о хронических заболеваниях, научите считаться с плохим самочувствием другого человека.

Расскажите детям *о профессии врача*, о том, что он лечит, помогая побороть болезнь и снова стать здоровым. Объясните, зачем необходимо своевременно обращаться к врачу. Привлекайте для иллюстрации сюжеты из жизни, художественной литературы (например «Айболит» К. Чуковского). Научите детей не бояться посещения врача, лечения зубов, расскажите о прививках и их важности для профилактики инфекционных заболеваний.

Задайте вопросы:

Какие ситуации могут быть опасными для здоровья? От чего можно заболеть? Как помогают нам прививки?

Задание. Попросите детей рассмотреть картинки и рассказать, что на них изображено. Спросите, какие ситуации опасны для здоровья и почему. Пусть дети поместят картинки с опасными ситуациями на магнитный мольберт под красный кружок и объяснят, что именно может заболеть у ребенка, который ест зимой на улице мороженое, обедаетея сладостями, ходит по лужам без резиновых сапог, сосет сосульку, стоит рядом с чихающим и кашляющим человеком.

Попросите детей найти картинки, где ребенок ведет себя правильно, и рассказать, как можно уберечь свой организм от болезней (в дождливую погоду выходить на улицу в плаще, резиновых сапогах, с зонтиком; есть полезную для здоровья морковку). Предложите детям привести примеры, как еще можно заботиться о своем здоровье.

Объясните детям, что и летом в жаркую погоду нельзя есть много мороженого, иначе можно заболеть.

РЕЖИМ ДНЯ

Художественное слово

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья -
Должен быть **режим у дня.**

Следует, ребята, знать –
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться –
На зарядку становиться!

Умный пес по кличке Стет
Мне открыл один секрет –
Чтобы в жизни преуспеть,
Чтобы многое успеть:
Погулять и почитать,
И с друзьями поиграть

С ними вместе песню спеть
И мультфильмы посмотреть
Как вещам твоим порядок
Дню положен РАСПОРЯДОК.
День распишешь по часам –
И везде успеешь сам!

⁶Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 97-98.

Вечером поздним тихая Дрема
В гости приходит к ребятам знакомым.
Ну, а к тому, кто кричит и буянит,
Дрема и вовсе порой не заглянет
И стороной его дом обойдет,

Дрема

Снов ему сладких не принесет.
Все потому, что пугливая Дрема
Очень боится и шума, и грома...
Долго бедняге придется не спать,
Ждать своих снов и овечек считать.

— Просыпайся! — Просыпаюсь!
— Поднимайся! — Поднимаюсь!
— Упражняйся! — Упражняюсь!
— Умывайся! — Умываюсь!

Утро

— Обливайся! — Обливаюсь!
— Вытирайся! — Вытираюсь!
— Одевайся! — Собираюсь!

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И НОД

В беседе с детьми побудить их ответить на вопрос: «Что такое режим дня?». Предложить им закончить предложение: **Режим дня** – это ...

- ... рано ложиться и рано вставать,
- ... поработал – отдохни,
- ...делу время – потехе час,
- ...есть в одно и то же время,
- ... ложиться спать тоже в одно и то же время.

Что такое отдых?

Отдых – это не лежание на диване. Отдых должен дать новые силы, поэтому отдыхать нужно на свежем воздухе и в движении, тогда кислород напитает наши мышцы, зарядит наш организм новой энергией.

Ничего не делать – это не значит отдыхать.

Сон – это **отдых**. Сон нужен, чтобы накопить силы. Хорошо спишь – встанешь утром свежим и отдохнувшим.

Правила хорошего сна, перед сном:

- не наедаться,
- не играть в шумные игры,
- не смотреть долго телевизор,
- не ложиться поздно,
- проветрить комнату,
- умыться перед сном,
- задернуть занавески.

Режим дня⁷

Цель. Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

Материал. Картинки с изображением различных режимных моментов.

Ход. Расскажите детям о том, что организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается.

Например, ты заигрался с друзьями во дворе и совсем забыл, что уже время

⁷Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.106-108.

обедать. И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, посасывать в желудке, урчать в кишечнике. Это твой организм дает сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определенное время, уже готов к пищеварению и сообщает тебе об этом чувством голода. Ты понимаешь, что проголодался, и идешь домой обедать.

Вечером ты рассматриваешь интересную книжку с картинками и вдруг зеваешь, глаза начинают слипаться. В чем дело? А это твой организм опять напомнил о своем внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок — организм рассердится, поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет, все кажется невкусным. Ложишься спать, а заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть и заниматься в определенное время. Тогда организму будет легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

Задайте вопросы

Знаешь ли ты режим дня в своем детском саду?

Когда дети завтракают, гуляют, играют, обедают, отдыхают?

Какой режим дня у тебя в выходные дни?

Как ты узнаешь о том, что голоден, хочешь пить, устал, пора спать? Когда это бывает?

На заметку воспитателю

Детям порой трудно рассказать о том, что они чувствуют, о своих ощущениях физического дискомфорта. Помогите им. Пусть выскажется каждый ребенок. Это важно для развития самосознания, формирования ценностей здорового образа жизни.

Задание. Попросите детей рассмотреть предложенные картинки, и рассказать о режиме дня. Обратите внимание детей на часы. Какое время они показывают в каждой ситуации? Пусть ответят приблизительно.

Задайте вопросы

С чего начинается день?

Что затем следует?

Почему нужно в одно и то же время каждый день вставать и ложиться спать?

В дидактических играх: «Разложи по порядку», «Мой день» детям предложить задание: разложи картинки по порядку, в соответствии с режимом, и расскажи, почему так положил. Дети рассказывают о своем режиме дня, доказывают свою точку зрения, находят у себя и у сверстников нарушения закономерностей в последовательном ряду. Для усложнения игры можно включить соревнование между детьми.

В распорядке дня нужно находить время для закаливания и зарядки, чтобы всю жизнь до старости не болеть.

Беседа с детьми «Чей режим лучше и почему?»

Цель: закрепить представления о пользе режима и о его значении; учить строить речь-рассуждение, аргументируя свои суждения.

Материал: картинки мальчиков и два конверта с письмами.

Ход. Воспитатель сообщает детям о том, что к ним пришло два письма, в них два друга просят их рассудить, чей же режим лучше.

Затем зачитывается одно письмо и другое.

1. Я в отпуске живу в деревне, здесь хорошо. Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что-нибудь вкусненькое и так наедаюсь, что снова хочу спать. Потом смотрю телевизор, играю. В лесу комары, поэтому я туда не хожу. И на реку не хожу, далеко идти и жарко. Поэтому я играю на компьютере и смотрю телевизор. А вечером я долго ворочаюсь, не

могу заснуть. Женя.

2. Я живу на даче. По утрам встаю рано, меня будят птицы и солнце. После завтрака мы ходим с родителями в лес за ягодами. А после обеда и короткого сна мы идем купаться на озеро. Вечером я рисую. А после ужина и вечерней сказки я засыпаю и вижу приятные сны. Витя.

Задание: Придумайте рассказ о том, что было бы, если бы люди долго спали по утрам.

Пословица: Как утро начнешь, так его и проведешь.

О ПОЛЕЗНОЙ И ВРЕДНОЙ ПИЩЕ

Художественное слово

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,
Что пользу приносит не все,
Что съедаешь.
Запомни и всем объясни очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна,
И очень горячая тоже вредна.
И сладостей разных, чипсов и колы
Желудок боится, как попа – уколов.

Большими кусками не стоит глотать,
А тщательно надо еду прожевать.
И помни – желудок у тех не болеет,
Кто с детства его бережет и жалеет.

Зильберг Л. Витамины

Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней,
Без болезней — лучше жить!

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Мойте овощи и фрукты

Нужно всегда за здоровьем следить,
И потому полагается мыть
Фрукты и овощи перед едой

Очень старательно теплой водой...
Мытое яблоко ярче блестит,
Да и живот от него не болит...

Ты попробуй-ка решить **нехитрую задачку**:
Что полезнее жевать — репку или жвачку?

- Заяц, заяц, чем ты занят?
- Кочерыжку разгрызаю.
- А чему ты, Заяц, рад?
- Рад, что зубы не болят.

Черных Ю. Кто пасется на лугу?

Далеко, далеко на лугу пасутся ко...
— Кони?
— Нет, не кони!
Далеко, далеко на лугу пасутся ко...

Далеко, далеко на лугу пасутся ко...
— Коровы?
— Правильно, коровы.
Пейте, дети, молоко —

— Козы?
— Нет, не козы!

Будете здоровы.

Частушки

— Вам, мальчишки и девчушки,
Приготовила частушки.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.

— Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

— Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
— НЕТ, НЕТ, НЕТ!

— Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку сладкую в кровать!
Это правильный совет?
—НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Загадки о полезных продуктах

— Эти растения с резким запахом являются хорошим средством в профилактике простуды (*лук, чеснок*)

— Вещества в таблетках, помощники нашему здоровью (*витамины*)

Красна девица,
Каменное сердце (*Вишня*).

Был ребенок —
Не знал пеленок,
Стал стариком —
Сто пеленок на нем (*Капуста*).

И зелен, и густ —
На грядке вырос куст.
Начали щипать —
Стали плакать и рыдать (*Зеленый лук*).

Желтый Антошка
Вертится на ножке.
Где солнце стоит,
Туда он и глядит (*Подсолнух*).

Загадка

Что полезно —
Всем известно?
А ответ найду легко.

По моей любимой чашке
Нарисованы ромашки,
Ну а в чашке - ... (Молоко)

Стихотворение Е. Благиной «Обедать!»

Рая, Машенька и Женька,
Мойте руки хорошенько,
Не жалейте мыла
Я уж стол накрыла.
Всем поставила приборы
Все салфетки раздала.
Прекращайте разговоры —
Я вам супу налила.

Ножик, вилку или ложку
Не держите в кулаке.
Не кормите тут же кошку:
Плошка кошки - в уголке
Хлеб в солонку не макайте
И друг дружку не толкайте.
На второе будет рыба,
А на сладкое компот!

Пообедали? Ну вот!

Что должны сказать? — Спасибо!

Чарушин Е., Шумская Е. Мишка

Послушай, мишка,
Не кушай лишка!
Живот разболится —
У кого будешь лечиться?

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И ДЛЯ НОД

Темы бесед на **познавательных минутках**

– обсуждение ситуаций, связанных с **культурой питания**: «Винни-Пух в гостях у Кролика»;

– разьясните правила: **Почему нельзя?**

- попробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать животным свою еду
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

– **Почему нужно есть больше овощей и фруктов?** Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек).

Расскажите детям

что полезно есть каждый день (молоко, рыбу, сыр, растительное масло, овощи и фрукты);

что не полезно есть часто (компот, сахар, конфеты, торты, копчености, колбасы и сосиски). Предложите разместить и наклеить в альбом картинки этих продуктов, группируя под знаками светофора с зеленым окошком светофора с желтым окошком (осторожно)

Витамины и полезные продукты⁸

Цель. Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

Материал. Иллюстрации, изображающие разные продукты

Ход.

Задайте детям вопросы: что вы любите есть больше всего? В чем разница между «вкусным» и «полезным»? Расскажите им, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Спросите детей, что они знают о витаминах. Стройте беседу в форме общего диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей.

В конце обсуждения сделайте обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. В очень полезных продуктах больше всего витаминов.

Витаминов много, но самые главные — это витамины А, В, С.

Разучите стишок и повторите его вместе с детьми.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С (Л. Зильберг).

На заметку воспитателю. Прежде чем рассказывать детям, решите для себя, когда — до начала или по ходу работы — объяснить разницу в звучании и

⁸Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.101-102.

обозначении русских и латинских букв *A, B, C, D*. Выделите их на карточках ярко для лучшего запоминания. Расскажите им, в каких продуктах содержатся эти витамины.

Попросите детей ответить на вопросы, какой витамин находится в том или ином продукте, разложить карточки с изображением продуктов к соответствующей карточке, обозначающей тот или иной витамин.

Витамины и здоровый организм⁹ (старший возраст)

Цель. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

Материал. Карточки с названиями витаминов, картинки с изображением продуктов.

Ход

Расскажите детям, что витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин **A** очень важен для зрения.

Расскажите, что витамин **B** способствует хорошей работе сердца, а витамин **D** делает наши ноги и руки крепкими.

Витамин **C** укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

Прочитайте стихотворение о витаминах:

Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней,
Без болезней — лучше жить!

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он. (Л.Зильберг)

Задайте вопросы

- Какие названия витаминов вы уже знаете?
- В каких продуктах много витамина *A, B, C, D*?
- Для чего нужны эти витамины?
- Для чего особенно важен витамин *A*? *B*? *C*? *D*?
- Принимали ли вы когда-нибудь витамины в таблетках

(драже, в виде сиропа)?

- Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

Здоровая пища¹⁰

Цель. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Материал. Игрушка Буратино, на каждого ребенка: круглые листы бумаги (тарелка), набор вырезанных изображений продуктов.

Ход.

Буратино: Всегда эти взрослые заставляют есть то, что невкусно. И почему это

⁹Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.102-104

¹⁰Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.104-108.

они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожные, другие сласти, то все люди ели бы только вкусное.

Организуйте беседу

Предложите детям назвать их любимую еду, назовите, что любите сами. Обратите внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названных любимых блюдах: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад — из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы).

Затем попросите каждого ребенка «заполнить» пустые тарелки так, как бы ему хотелось (накладывая на тарелки вырезанные изображения продуктов): «Положи в тарелку то, что ты хочешь съесть».

На заметку воспитателю

Обойдите группу, загляните в работы детей. Заметьте для себя, кто из них заполнил свои тарелки одними сладостями, а кто «положил», полезное для здоровья. Может быть, будут варианты, которые легко поправить, лишь слегка изменив.

Совместное обсуждение

Предложите детям рассказать, какую еду они выбрали. Пусть будут разные ответы. Организуйте обсуждение полученных решений. Например, что будет, если питаться одними сладостями.

Подведите детей к мысли о том, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья. Можно вспомнить случай из жизни: кто-то почувствовал себя плохо после того, как съел большой кусок торта с кремом.

Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу — чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Вспомните!

Вернитесь к заданиям о витаминах. Пусть дети назовут, какие витамины оказались у них на тарелках и какая от них польза.

Прочитайте стихотворение Ю. Тувима «Овощи».

Загадайте загадки про полезные продукты.

ИГРЫ

Игра «Хорошо – плохо»

Цель. Упражнять детей в умении поддерживать тему разговора, понимать сообщения партнеров по игре, корректно выражать свое мнение, закреплять представления о вредной и здоровой пище.

Ход игры. Игра «хорошо – плохо» построена по системе ТРИЗ, предполагающей замечать в одном и том же продукте хорошие и плохие стороны.

Для проведения игры выбирается продукт, не вызывающий у ребенка стойких ассоциаций, положительных или отрицательных эмоций (картофель, огурец, хлеб, каша и т.п.). Всем играющим необходимо назвать хотя бы по одному разу, что в предлагаемом продукте хорошо, что плохо, что нравится, что не нравится. Обычно один ребенок (или одна команда) называет что-то хорошее, а другой участник (команда) – называет наоборот отрицательные стороны объекта.

Во втором варианте игры продукт обсуждения может вызывать стойкие отрицательные ассоциации (рыбий жир, чеснок, лук) или положительные (шоколад, конфеты, торт). Диалог строится также, только задача взрослого – помочь увидеть другую – хорошую или плохую – сторону продукта.

Угадай, какой продукт

Цель. Учить детей воспринимать сообщения и высказывать в ответ свое мнение,

закреплять представления о продуктах.

Ход игры. Выбирается ведущий игрок. Его задача – представить себя в роли продукта и назвать свои характерные черты (или черту). Остальные дети отгадывают.

Например:

— Я оранжевая, сочная и сладкая. Во мне есть витамин «А». Я полезна для зубов и для зрения. – Сообщает ведущий игрок.

— Ты – апельсинка, – предполагает кто-либо из детей.

— Нет. Я не круглая, а длинная.

— Тогда, наверное, ты морковка.

— Правильно.

Угадавший ребенок становится водящим игроком.

Ошибка

Цель. Развивать внимание к речевым сообщениям и умение толерантно относиться к ошибочным суждениям, доброжелательно их исправлять; выражать согласие в ответ на верные сообщения, закреплять представления о полезных и неполезных продуктах.

Ход игры. Воспитатель: «Я буду сообщать вам о своих размышлениях. Если вы заметите ошибку в моих рассуждениях, исправьте ее и объясните, почему вы так считаете. А если вы согласны с моим утверждением, то скажите так: «Да, Вы правы, И.О.» или «Я согласен с Вами, И.О.»

Примеры суждений:

— Лимоны есть вредно, потому что они кислые.

— Из огурцов делают полезный салат.

— Овсяная кашка для здоровья хороша.

— Мыть руки перед едой вредно для здоровья.

— Если не есть конфет, то не вырастешь.

— Если есть только торты и шоколад, то будешь самым умным (сильным).

В МИРЕ ОПАСНЫХ ПРЕДМЕТОВ

Художественное слово

Загадки

Я огня не боюсь,	Если вода закипит,
Смело на огонь сажусь,	Стану очень я сердит.
В меня воду наливают	Заворчу, запыхчу
И бульон душистый варят. (<i>Кастрюля</i>)	И в свисточек засвищу. (<i>Чайник со свистком</i>)

Пословицы:

- Знай край, да не падай.
- Береженого Бог бережет.

Острые предметы – не игрушки

Не играйте острыми	Будет больно, будет грустно,
Вилками, ножами.	Мама наругает...
Ведь такой «игрушкой» просто	Неужели вам игрушек
Что-нибудь поранить.	В доме не хватает?

Тюбики и баночки

Много тюбиков и баночек	Кремы, пасты, и таблеточки
Есть в шкафах у наших мамочек.	Не берите в руки, деточки:
В них хранятся средства разные,	Эта бытовая химия –
К сожалению, опасные...	Как отравы очень сильная!

Газовая плита

Если ты газ зажигать не умеешь,	Мама сама всё согреет и сварит,
Не подходи, иль потом пожалеешь...	Суп приготовит и чайник поставит.
Очень опасно к плите приближаться:	Ты же, малыш, не спеши: подрастешь

Может она загореться, взорваться...

Спичкой конфорку ты сам подожжешь!

Балкон

На балконе – так и знай! –
Ты на стулья не вставай,
На перила не взбирайся,
Низко не перегибайся –

Это может быть опасно:
Падать сверху так ужасно!!!
Захочешь форточку открыть –
Старайся осторожней быть:

Окно

На подоконник не вставай
И на стекло не нажимай;
А вдруг не выдержит оно?

И расколется окно –
Ты свалиться можешь вниз...
Зачем тебе такой сюрприз?

Мелкие предметы

В уши, нос нельзя совать
Мелкие предметы.
Могут там они застрять –
Помните про это!

И придется вас везти
К медикам в больницу!
Глупо так себя вести
Просто не годится!

Горячая кастрюля

Когда в кастрюле кипяток,
Не прикасайся к ней, дружок,
И очень осторожен будь:

Ее так просто обернуть!
Поверь: кипящая вода
Была опасною всегда!

Молоток

Сынок хотел как папа стать
И начал гвоздик забивать;
Попал по пальцу молотком –
На рёв сбежался целый дом...

Малыш, запомни наш совет:
С тобой чтоб не случилось бед,
Еще немного подожди:
Сперва придется подрасти...

Розетка

Ты, малыш, запомнить должен:
Будь с розеткой осторожен!
С ней не должен ты играть,

Шпильку, гвоздь туда совать –
Дело кончится бедой:
Ток в розетке очень злой!!!

Пустырь для игр – совсем не место!

На пустыре или на свалке
Не стоит прыгать и играть:
Бросают банки, кости, палки -
Не надо мусор подбирать!

Такие стекла и железки
Опасны нашей детворе...
Пустырь для игр – совсем не место!
Гуляйте лучше во дворе...

Неизвестные предметы

Неизвестные предметы
В руки не бери!
Ни в коробки, ни в пакеты
Даже не смотри,
А зови на помощь взрослых,
Чтобы выяснять,

Делать что с такой находкой,
Что же предпринять?
Может быть опасным очень
Вот такой пакет...
Если ты неосторожен,
Жди проблем и бед!

Крыша

Как здорово залезть на крышу
И быть домов, деревьев выше,
Гулять по крыше, словно кошка,
Смотреть в чердачное окошко...

Но миг! – И можешь ты сорваться,
На высоте не удержаться...
Ходить по крыше вам опасно –
Так не рискуйте понапрасну!

Карусели и качели

Карусели и качели
Развлекают всех ребят...

Если заняты качели,
К ним не стоит подбегать;

Смех и счастье, и веселье
Целый день вокруг царят.
Но чтоб это развлечение
Не закончилось бедой,
Друг мой, все без исключенья
Эти правила усвой:

Чтоб не пнули, не задели –
Лучше сбоку постоять...
Крепко не забудь держаться,
Улетая вниз и вверх;
На ногах нельзя качаться –
Эти правила для всех!

И не спрыгивай с качелей –
Можно ногу повредить,
А потом еще неделю
С синяком на лбу ходить.

На стройках не играют

На стройках работают, а не играют -
Лишь глупые дети об этом не знают.
Хоть вам интересно играть в жмурки-прятки,
Там бегать и прыгать опасно, ребятки!
Там будете прятаться иль убежать –
Там можно споткнуться и ногу сломать,
Иль с лестницы без огражденья свалиться...
Играли на стройке – попали в больницу

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И НОД

Ножницы, катушки — это не игрушки¹¹

Сегодня поговорим о правилах работы с самыми обычными предметами, которые есть в каждом доме. Это принадлежности для рукоделия.

Если разорвался рукав рубашки или оторвалась пуговица от пальто, мы берем иголку и нитку и начинаем шить. Кроме иголок и ниток есть еще немало принадлежностей для шитья, вышивания и вязания. Вспомните и назовите их. Ножницы, вязальные крючки и спицы, пуговицы, кнопки и булавки. Где у вас дома хранятся эти предметы? Обычно они лежат в специальной коробочке для шитья, в сундучке или шкатулке.

Волшебный сундучок

Вот волшебный сундучок!	Есть и шерсти клубок,
В сундучке живет крючок,	Он похож на колобок,
Ножницы, иголки,	Есть булавки, спицы —
Лоскутки из шелка.	Все нам пригодится!

Поговорим о правилах работы. Начнем с иголки. Иголка — очень тонкий металлический стержень с отверстием для нитки. Это отверстие называют ушком. Иголка поможет портнихе сшить платье, юбку, пришить пуговицы, зашить одежду, если она разорвалась.

Иголка

Острая и колкая
Иголка-мастерица.
Платице из шелка
Сошьет она сестрице.

С иголкой нужно обращаться внимательно и осторожно. После того, как вы

¹¹Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С. 37-40.

закончили шитье, иголку сейчас же убирают в шкатулку. Часто шьют специальные мягкие подушечки, куда втыкают иголки. Иногда иголки хранят в узких стаканчиках-игольницах. Иголки нельзя втыкать в ковер на стене, нельзя шить, сидя за обеденным столом или на диване. Иголки опасно терять или оставлять где попало. Почему? Ведь потерянная иголка может в любой момент вонзиться в руку, ногу, на нее можно сесть. Если это случилось, то жди беды. Иногда извлекать иголку приходится хирургам.

Если нужно отрезать кусок ткани или бумаги, мы пользуемся ножницами. Знаете загадку?

Два кольца, два конца,
Посередине гвоздик. (*Ножницы.*)

У ножниц два кольца, куда мы вставляем пальцы, и заостренные лезвия. Ими можно порезаться, поцарапаться или попасть в глаз. Какие правила нужно соблюдать при работе? Запомните, что с ножницами нельзя играть. Вырезая, держите левую руку подальше от правой, чтобы не порезать пальцы. Если вы передаете кому-то ножницы, то возьмите их за сомкнутые лезвия кольцами вперед, чтобы не поранить того, кому вы их передаете. Мелкие вещицы (катушки, пуговицы, крючки, кнопки, наперстки, булавки) нельзя разбрасывать по обеденному столу. Они могут незаметно попасть в пищу. Лучше шить за специальным столиком. Принадлежности для рукоделия — не игрушки. Это нужные и полезные предметы домашнего обихода. Относиться к ним следует бережно и внимательно.

Катушки

Мы не детские игрушки!
Нет, мы швейные катушки.
На нас нитки намотали,
Чтобы мы потолще стали.

Загадки

Вяжет шарфик мастерица, Веселомелькают ... (<i>спицы</i>).	Режем мы бумагу, ткани, Кто мы? Догадайтесь сами (<i>ножницы</i>).
Она без нитки шить не может, Но катушка ей поможет. Нитку даст катушка, Вденем ее в ушко (<i>иголка</i>).	

Вопросы

Где следует хранить принадлежности для шитья?
Почему нельзя шить, сидя за обеденным столом?
Какие правила следует соблюдать при работе со швейной иглой, ножницами?
Какой вред могут причинить вязальные спицы и крючки?

Задания

Нарисуйте и раскрасьте ножницы, иголку, булавку, пуговицу, наперсток, катушку с нитками, клубок шерсти, вязальные спицы.

Использование и хранение опасных предметов¹²

Цель. Рассказать детям, что существует много предметов, которыми надо уметь пользоваться, и что они должны храниться в специально отведенных местах.

¹²Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 58-61.

Материал. Картинки с изображением опасных предметов

Содержание. Педагог загадывает детям следующие **загадки**.

Есть у моего Антошки	Маленький Ерофейка
Только шляпка да железная ножка (<i>Гвоздь</i>).	Утонул до шейки (<i>Гвоздь</i>). <i>К. Чуковский</i>
Скоро ест, мелко жует,	Два конца, два кольца,
Сама не ест, другим не дает (<i>Пила</i>).	В середине гвоздик. (<i>Ножницы</i>)
Не хочу я молчать —	Я одноухая старуха,
Дайте вволю постучать!	Я прыгаю по полотну
И стучит день-деньской	И нитку длинную из уха,
Он железной головой (<i>молоток</i>).	Как паутину, я тяну (<i>иголка</i>).

Очень любят обрезать,
Разрезать и надрезать (*Ножницы*)

Затем спрашивает детей, какие предметы Они считают опасными. Какие предметы опасными могут стать? В каких случаях? Умеют ли ребята правильно пользоваться ими?

В случае затруднения с ответом педагог объясняет, как надо себя вести, если в руках находится подобный предмет.

А можно ли отвлекать, толкать другого, если он режет, шьет, прибивает гвоздь? Что может при этом случиться?

Какие еще опасные предметы они знают? Педагог загадывает детям новые **загадки**:

Вот железная плутовка,	Я сижу в своем домишке,
Листы держит очень ловко.	Не серди меня, мальчишка!
Крепко вместе их сжимает,	Обращайся осторожно,
Никогда не потеряет (скрепка).	Ведь пораниться мной можно. (<i>Перочинный нож</i>)

Я иголкина подружка,	Конь стальной, хвост льняной —
Только нет у меня ушка.	Подружись-ка ты со мной. (<i>Иголка</i>)

(*Булавка*)

Кланяется, кланяется,
Придет домой — растянется. (*Топор*)

Предлагает детям назвать предметы, которыми детям пока нельзя пользоваться (спички, зажигалки, утюг, телевизор) — для этого надо еще подрасти. Затем те предметы, которыми следует пользоваться осторожно, так, как показали взрослые, — иголки, вилки, гвозди, молоток.

Спросите детей, где у них дома хранятся такие предметы: разбросаны ли они по квартире или занимают определенные места. Куда мама или бабушка убирают иголки, булавки, ножницы? Где папа или дедушка хранят инструменты? Где находятся лекарства, градусник (термометр)?

Попросите детей представить себе, что они попали в дом, где царит полный беспорядок. Предложите им помочь навести порядок и все опасные предметы разложить по местам.

Задание. Предложите детям найти среди изображений на картинках такие, которые являются потенциально опасными предметами. После чего поинтересуйтесь у детей, почему те или иные предметы они считают опасными, где следует их хранить.

На заметку воспитателю. В случае неверного ответа постарайтесь объяснить ребенку причину. При этом следует учитывать, что эти ошибки могут быть вызваны негативным семейным примером, когда родители этого ребенка дома не соблюдают правила хранения опасных предметов. Не спорьте, если ребенок настаивает на своем

решении, утверждая, что дома у него эти предметы находятся именно в этом месте. Просто возьмите себе на заметку и позже тактично проведите беседу с его родителями.

Работа с родителями. Найдите возможность рассказать об ошибках детей родителям. Это хороший повод напомнить им о необходимости хранить опасные предметы дома постоянно в специально отведенных местах.

Балкон, открытое окно и другие бытовые опасности

Цель. Расширить представления детей о предметах, которые могут служить источниками опасности в доме. Дети должны знать, что нельзя самим открывать окна и выглядывать из них, выходить на балкон и играть там.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры); ножницы, клей, кисточки, тетрадь 1.

Ход. Спросите детей о том, что родители запрещают им делать дома и почему. Вместе постарайтесь определить, какие предметы и в каких ситуациях могут быть опасны.

Задание. Объясните детям значение знака «Опасность» (восклицательный знак). Попросите их расположить предметы, которые, с их точки зрения, могут быть опасны около восклицательного знака на мольберте.

На заметку воспитателю. На предложенных картинках изображены пожароопасные предметы: спички, утюг, горящая конфорка, а также электрошнур, за него можно зацепиться, нож (пораниться), стеклянная банка... А отметят ли дети знаком опасности: кипящий чайник, открытое окно, балкон?

Это задание может проводиться в самом начале занятия, а полученные результаты используются для расширения работы над темой. Поэтому пока дети выбирают картинки, отметьте для себя, кому из них какой вопрос вы зададите. Скорее всего, все знаки опасности правильно не отметит ни один ребенок.

Можете для подсказки загадать детям следующие **загадки**

Очень хрупкая я, Берегите меня. Если только разобьете — Лишь осколки соберете. (<i>Стеклянная посуда</i>)	В брюхе жарко у меня, И в носу моем дыра. Когда все во мне кипит, То из носа пар валит. (<i>Чайник</i>)
Я на кухне — главная! Без меня, как ни трудитесь, Без обеда насидитесь. (<i>Плита</i>)	
В полотняной стране По реке-простыне Плывет пароход То назад, то вперед. А за ним такая гладь — Ни морщинки не видать! (<i>Утюг</i>)	В брюхе баня, В носу решето, На голове пупок, Всего одна рука, И та на спине. (<i>Чайник</i>)

С. Маршак

Спросите у детей, почему они поместили тот или иной предмет знак около знака опасности. Начните с пожароопасных, а затем, в зависимости от результатов, поинтересуйтесь, почему ребенок поместил под этим знаком кипящий чайник, банку. В случае затруднения помогите ему определить причину: можно ошпариться, обжечься горячей водой, паром. Спросите, бывали ли такие случаи с кем-нибудь из родных, друзей. Как это произошло?

Каждый может придумать свою историю или вспомнить случай.

Обратите внимание детей на изображение открытого окна. А чем опасно открытое окно? Разрешают ли дома родители детям самим открывать окна и выглядывать из них, одним выходить на балкон и играть там?

Попросите детей посмотреть на электрошнур. Не вдаваясь в подробности,

отметьте опасность неосторожного обращения с электроприборами (телевизором, магнитофоном). Пусть сами дети постараются продолжить этот перечень.

Задание родителям. Вместе с ребенком нарисуйте план своей квартиры (дома) и отметьте на нем наиболее опасные места.

Полезные вещи — молоток и клещи¹³

Сегодня мы поговорим о безопасном обращении с инструментами. Думаю, не ошибусь, если скажу, что дома у вас есть специальный ящик или коробка с инструментами. Что такое инструменты, знаете? Инструменты — это орудия в руках человека для выполнения какой-либо работы. С помощью инструментов можно отремонтировать вещи, повесить картину или полку, смастерить кормушку для птиц, закрепить разболтавшуюся розетку. Какие инструменты помогут сделать это? Молоток, пила, отвертка, клещи, ножницы. Эти инструменты, как правило, есть в каждом доме.

Нужные вещи

Нужные вещи —	И кривой и ржавый.
Молоток и клещи,	И минут за десять
И отвертка, и винты.	Полочку повесить.
Знаешь ли об этом ты?	Работяги дружные —
Стол помогут починить	Эти вещи нужные:
И скворечник смастерить,	И отвертка, и пила,
Гвоздик вынуть старый —	И топорик, и игла.

Инструменты, которые мы с вами перечислили, просты в обращении, но всё же требуют внимательного и бережного отношения. При пользовании ими нужно соблюдать определенные правила безопасности. Чтобы узнать правила, поговорим о каждом инструменте отдельно. Начнем с молотка. Зачем, как вы думаете, нужен молоток? Для того, чтобы забивать гвозди.

Молоток

Молоточек не молчит:	Гвоздик бьет по шляпке —
Он стучит, стучит, стучит,	Будет все в порядке!

Гвоздь немного похож на грибок. У него есть длинная заостренная ножка и круглая шляпка.

Он похож на грибок:	Бьет по шляпке молоток.
Ножка есть и шляпка.	Кто же он, ребятки? (<i>Гвоздь.</i>)

Какие правила безопасности необходимо выполнять при работе с молотком? Во-первых, не следует брать молоток и работать им без разрешения взрослых. Не имея навыка обращения с этим инструментом, вы можете случайно ударить молотком не по гвоздику, а по пальцу. Недаром про молоток говорят: «Сам худой, да голова тяжела». Во-вторых, никогда не стойте рядом с человеком, работающим молотком, потому что он случайно может вас задеть.

Правила работы с молотком (если папа или дедушка разрешили)

Рука должна находиться не у самой головки молотка, но и не у самого края рукоятки.

Держите пальцы подальше от шляпки.

Если гвоздь согнулся, то продолжать бить по нему бесполезно. Его нужно вытащить клещами и попытаться забить другой.

Теперь поговорим о клещах. Видели ли вы этот инструмент? Расскажите, как он выглядит. Клещи — это щипцы, у них загнутые внутрь острые края. Зачем нужны клещи? Клещами вытаскивают гнутые или ржавые гвозди. Ими можно сгибать

¹³Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С. 30-34.

проволоку, листы железа и перекусывать гвозди.

Клещи

Вынуть гвоздик старый,
Ржавый и кривой

Клещи помогают.
Раз — И гвоздь долой!

Правила обращения с клещами

Не нужно играть с клещами. Это не игрушка, а инструмент.
Не засовывайте пальцы в приспособление для вытаскивания гвоздей, потому что можно пораниться острыми краями.

Не стойте рядом с человеком, работающим с клещами.

Среди домашних инструментов есть и отвертка. Отвертка — это насаженный на рукоятку стальной стержень, ею закручивают винты и шурупы.

Отвертка

Будем мы ее крутить
По стрелке часовой.

Шуруп поможет закрутить
Отвертка нам с тобой.

Что такое *шуруп*? Шурупы похожи на гвозди, но их не забивают молотком, а закручивают отверткой. Стержень у шурупа толще, чем у гвоздя, на нем есть резьба. На шляпку шурупа нанесены одна или две бороздки. Что нужно знать при обращении с отверткой? Отвертку, как и другие инструменты, нельзя брать без разрешения взрослых. С ней нельзя играть, потому что можно пораниться или заостренным концом попасть в глаз.

В ящике с инструментами обычно хранится и пила. Пила — это стальная пластина с заостренными зубцами по краям. Они бывают двуручные и одноручные. Небольшая одноручная пила называется ножовкой. Именно ее используют для домашнего ремонта, когда надо отпилить кусок деревяшки или фанерку. Для пилки дров используют более длинную двуручную пилу, ею работают два человека.

Пила-ножовка

Пилка-ножовка
Пилит быстро, ловко!
Уней острых зубок ряд,

Они на солнышек горят
Будто улыбаются,
И в дерево вгрызаются.

Инструменты — наши добрые помощники и друзья. Но они могут быть и опасными, ведь большинство инструментов — острые, колющие, режущие. Ими можно пораниться — порезаться или оцарапаться, получить более серьезную травму. С инструментами нельзя затевать игры, их не следует брать, не спросив разрешения у взрослых, при работе следует соблюдать определенные правила. К инструментам нужно относиться бережно и внимательно: не оставлять где попало, стараться, чтобы на них не попала влага, ведь металлические части инструментов могут заржаветь и хуже работать. Инструменты после работы обязательно нужно убрать в специальный ящик или шкафчик.

Загадки

Тук–тук, скок–скок,
Гвоздь забьет нам ... (молоток)

Быстрая и верткая,
Зовут ее ... (отверткой).

Острых зубок у ней ряд,
Они пилят все подряд (пила).

Ток бежит по проводам¹⁴

Сегодняшняя наша беседа посвящена электрическому току.

В вашей квартире немало электрических приборов: холодильник, утюг, кофемолка, миксер, пылесос, телевизор, радиоприемник и магнитофон. Может быть,

¹⁴Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С. 11-14

что-то мы забыли? Верно: компьютер, видеомэгнофон, электробритву. Расскажите, пожалуйста, какие еще бытовые приборы есть в вашей квартире. Когда вечером становится темно, вы щелкаете выключателем, и комнату заливают яркий свет люстры.

Ток бежит по проводам и заставляет работать электрические приборы. Представьте на минутку, что электричество перестало поступать в дом. Значит, вы не сможете посмотреть по телевизору фильм, послушать музыку или радиопередачу, вечером в темноте не сможете почитать книгу. Мама не погладит утюгом белье, бабушка не наметет кофе, папа не побреется электробритвой.

Помните ли вы русскую народную сказку о Василисе Прекрасной? Мачеха и злые сестры послали Василису к Бабе Яге за огнем. Баба Яга, прежде чем дать девушке огонь, решила испытать ее и приказала сделать за день множество дел. Справиться с работой Василисе Прекрасной помогла волшебная куколка — подарок покойной матушки.

В наше время исполнить все приказания Бабы Яги девушке помогли бы умные приборы. Посудомоечная машина вымыла бы чугушки, плошки и сковороды, пылесос очистил бы избушку на курьих ножках от пыли и грязи, стиральная машина выстирала бы белье, а кофемолка смолотла зерна кофе. Я думаю, что вы поняли, электрический ток — наш верный помощник.

Электрический ток помогает людям, он помогает множеству приборов работать, облегчающих домашнюю работу, электрический ток позволяет людям слушать музыку дома, а не только в театрах, смотреть кино по телевизору, выполнять работу на компьютере.

Электрический ток

Ток бежит по проводам,
Свет несет в квартиру нам.
Чтоб работали приборы:
Холодильник, мониторы,

Кофемолка, пылесос,
Ток энергию принес.
Ток — помощник в доме первый —
Друг наш преданный и верный!

Но нужно помнить, что электрический ток может быть опасен.

Правила пользования электричеством:

1. Не включайте неисправные электроприборы.
2. Не пользуйтесь электроприборами, если у них переключен шнур.
3. Никогда не трогайте провода и электроприборы мокрыми руками.
4. Не вынимайте вилку из розетки, дергая за шнур.
5. Если почувствовали запах горелой резины или заметили проскочившую в розетке искру, сразу же скажите об этом взрослым.
6. Не пользуйтесь электроприборами в ванной.
7. Не накрывайте лампу или светильник бумагой или тканью.
8. Не оставляйте включенным утюг, чайник, другие электроприборы.
9. Если уходите из дома на несколько часов, выньте вилки всех электроприборов из розеток.

В чем же опасность несоблюдения этих простых правил?

В том, что это может привести к пожару или к поражению человека электрическим током. Представьте, вы гладили платье утюгом и забыли выключить его из розетки. Подумайте и скажите, к чему может привести такая забывчивость? Попробуйте составить рассказ со словами: белье, утюг, шнур, вилка, розетка, огонь, дым.

Вопросы

1. Расскажите об электроприборах, которые есть у вас дома.
2. Что заставляет их работать?
3. Какие правила безопасности при обращении с электрическим током вы знаете?

Задание. Нарисуйте утюг, холодильник, электрическую лампочку, настольную лампу, торшер.

И ЗИМОЙ, и летом
Холод в нем и лед.
Рыбу, суп, котлеты
Он нам сбережет. (*Холодильник.*)
Он сосет и пыль и сор,
Чистит кресла и ковер.
В доме мусор соберет
И ни разу не чихнет. (*Пылесос.*)

Мокрые волосы после мытья.
Быстро сумею им высушить я. (*Фен.*)

Загадки

Она висит под потолком,
Ее подвески из стекла,
Ее мы включим вечерком,
И станет комната светла. (*Люстра.*)
Соберу рубашки, майки,
И скажу ей: «Постирай-ка!
В барабане покрути,
Белье чистым возврати!» (*Стиральная машина.*)
Для приготовления крема
Яйца он взбивает в пену. (*Миксер.*)

По перилам не кататься!

Друг, по перилам опасно кататься!
Можешь качнуться – и не удержаться,
Или штанами за болт зацепиться...
Больно спиной на ступеньки свалиться!

Или сорвешься в пролет, что тогда?
Это уже страшнее беда!
Так что собой не рискуй, не катайся,
А по ступенькам спокойно спускайся!

Как закрыть дверь?

Дверь входную осторожно
Надо закрывать;
А иначе, друг мой, можно
Пальцы там прижать...

Будет больно — и польются
Слезы в два ручья;
И тебя жалеть сбегутся
Все твои друзья...

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ИГРАХ

Художественное слово

Катание с горки

С ледяной горы кататься
Хочется ребятам!
С ветерком стремглав промчатся
Весело куда-то! Но куда?
Смотрите сами
И следите строго,

Чтоб не вынесли вас сани
Прямо на дорогу.
Или в пруд, где лед пока что
Тонкий и непрочен...
Весело с горы кататься,
Но опасно очень!

Велосипед

Гордо ехал мальчик Петя
На своем велосипеде,
А потом лихачить стал –
Руль руками не держал!

И свалился под откос,
Разукрасил лоб и нос...
Чтоб паденья избежать,
Крепко надо руль держать!

На высоком берегу

На высоком берегу,
Дети, не играйте!
Из-под ног уйти земля
Может, так и знайте!

И с обрыва прямо вниз
В воду полетите...
И останется кричать:
«Люди, помогите!!!»

По тонкому льду...

Зима! Скорее на коньки!
Какие славные деньки!
Но выходить на лед нельзя,
Пока непрочен он, друзья!

Когда есть трещины на нем,
Когда вдруг потеплело днем...
Провалишься – придет беда:
Зимой холодная вода...

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И НОД

На прогулку мы идем¹⁵ (отрывок)

Поговорим сегодня о безопасности на прогулке. Вы, может быть, удивитесь и спросите, какие же опасности поджидают нас на прогулке?

Вот о них-то я и хочу поговорить.

Представьте, что вы собрались с друзьями покататься на велосипеде, самокате или роликовых коньках. Надеюсь, вы знаете, что кататься можно внутри дворов, в парках, на специально оборудованных площадках или стадионах. Где нельзя кататься? Ни в коем случае нельзя ездить по мостовой, где движется транспорт. Не следует кататься по тротуару, расталкивая прохожих, и, конечно, переезжать через проезжую часть дороги на другую сторону. Если вы собрались покататься на велосипеде или самокате, то до площадки или стадиона надо идти пешком, держа велосипед или самокат за руль. Переходить через улицу с велосипедом или самокатом можно только по пешеходному переходу на зеленый сигнал светофора, а ваше «транспортное средство» вести, держа за руль.

Попробуйте правильно ответить на вопрос: если вы собрались покататься на роликовых коньках, как вы поступите — наденете роликовые коньки дома и поедете в них в парк или положите коньки в спортивную сумку, а в парке, присев на скамейку, переобуетесь? Конечно, надеть роликовые коньки следует в парке или на спортивной площадке.

Мне купили самокат

Мне купили самокат,
Я позвал с собой ребят.
Взял сестру и братца —
Будем все кататься!
Дал я самокат Алеше,
Дал Андрею, Кате, Гоше.
Пусть порадуется ребят

Серебристый самокат!
Новой краской он блестит,
Быстро он вперед летит.
По дорожкам стадиона,
Мимо молодого клена.
Здесь кататься безопасно —
Покатались мы прекрасно!

Роликовые коньки

Я на роликах кататься
Научу сегодня братца.
Вместе с братом в парк пойдем,
Покатаемся вдвоем.
Осень. Время листопада,
Листья, будто огоньки.

На скамейку сядем рядом
И наденем там коньки.
По дорожкам, по тропинкам
Мы поедем не спеша,
Веткой нам махнет рябинка,
Тихо листьями шурша.

Игры во дворе¹⁶

Цель. Обсудить с детьми различные опасные ситуации, которые могут возникнуть при играх во дворе дома, научить их необходимым мерам предосторожности.

Материал.Ход. Попросите детей рассказать, есть ли у них во дворе дома

¹⁵Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С.54

¹⁶Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 122-123.

игровая площадка и в какие игры они предпочитают играть на улице. Спросите, кто из детей видел дом с аркой, для чего она нужна (войти во двор или выехать на машине). Пусть дети подумают и ответят, можно ли играть в такой арке или перед ней, и если нельзя, то почему. Приведите случаи из жизни или сами придумайте ситуации:

- дети играют перед аркой со стороны улицы;
- дети играют перед аркой со стороны двора.
- Обсудите, что может произойти, если дети не заметят въезжающую в арку машину.

Для предупреждения детских страхов такие истории должны иметь благополучный финал: шофер останавливает машину и говорит детям, чтобы они шли играть на детскую площадку, или кто-то из взрослых вовремя предупреждает детей об опасности.

Для закрепления навыка правильного поведения при игре во дворе дома, имеющего арку, можно организовать игру-тренинг.

Игра-тренинг. Предложите детям построить из кубиков дом с аркой. Арка должна быть таких размеров, чтобы под ней могли проехать игрушечные машинки. Попросите детей разместить их перед аркой. Куклы будут изображать мальчиков-футболистов или девочек, играющих в «классики». В качестве футбольного мяча можно использовать шарик для пинг-понга, а «классики» изобразить с помощью полосок бумаги или веревочек. В игре одновременно может участвовать несколько детей, которые меняются ролями.

В начале игры мальчики с помощью кукол изображают игру в футбол, а затем девочки — игру в «классики». При этом один ребенок продвигает игрушечную машинку через арку и громко сигнализирует, а дети быстро убирают кукол с дороги и переносят их подальше от арки.

Сюжет игры можно менять: например, играющих детей предупредит об опасности зайчик, высунувшийся из окна дома. Аналогичный сюжет можно разыграть с помощью настольного или кукольного театра.

Работа с родителями. Для лучшего усвоения правил поведения во дворе родители могут помочь детям составить план-схему своего двора. Вместе с детьми на план-схеме следует определить особо опасные участки, а также места, благоприятные для разнообразных игр детей: их можно отметить специальными указателями (девочка читает книгу, мальчик играет с машиной).

По этим план-схемам предложите детям рассказать, как они будут играть в своем дворе: где безопасно кататься на велосипеде, санках, играть в мяч.

Аналогичным образом можно разработать и нарисовать схемы безопасного маршрута от дома до детского сада.

НАСТРОЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Художественное слово

Барто А. Я знаю, что надо придумать

— Я знаю, что надо придумать,
Чтоб не было больше зимы,
Чтоб вместо высоких сугробов
Вокруг зеленели холмы.
— Так что же надо придумать,
Чтоб не было больше зимы?

И как же вместо сугробов
Появятся с травкой холмы?
— Смотрите в стекляшку
Зеленого цвета
И сразу зима
Превращается в лето!

Пословицы на тему «Избегай грубости в разговоре»

- Доброму слову – добрый совет.
- Доброму – все друзья!
- Добрый человек скорее дело сделает.
- Ласковым словом и камень растопишь.
- Ласковым словом много добьешься.
- Малое слово большую обиду творит.
- От вежливых слов язык не отсохнет.
- Добрые слова лучше мятного пирога.
- Где слова приветия, там и улыбка для ответа.
- Кто ругается, у того лошадь спотыкается.
- Гневное слово пороги не держит.
- Ласковое слово и приветливый вид и свирепого зверя умирят.
- Недоброе слово больше огня жжет.
- Худое слово доведет до дела злого.
- От худого слова да навек ссора.
- Не беда ошибиться, беда – не исправиться.
- Доброе слово дом построит, а злое разрушит.
- Доброе слово окрыляет.
- Хорошее слово всегда к месту.
- Хорошее слово – половина счастья.
- Доброму слову – добрый ответ.
- Где слова приветия, там и улыбка для ответа.
- Слово не стрела, а хуже стрелы – разит.
- Кто ругается, грубит, с тем никто не говорит.
- Сердитый все портит.
- Сердитый теряет и ошибается.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И НОД

Детские страхи¹⁷

Цель. Научить детей справляться со своими страхами.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры), листы бумаги с квадратами разного размера.

На заметку воспитателю и родителям

Ребенку неприятно, когда его уложили в постель и после этого гасят свет. Кажется, что-то шевелится за шкафом. Может прийти это чудовище и броситься на меня. Я могу от этого умереть... А вдруг моя мама заболеет и умрет... А вдруг...

Относитесь серьезно к страхам детей. Не игнорируйте, не умаляйте их. Дайте возможность ребенку рассказать, чего он боится. Внимательно выслушайте, избегая оценивающих высказываний, например: «Ты боишься такого маленького паучка?»

Помогите ребенку выразить свой страх в словах: «Ты испугался тогда, когда...». Учите объяснять, чего он боится.

Опишите ребенку реальные опасные ситуации (перебегать улицу в неположенном месте, дразнить незнакомую собаку).

Задание. Предложите каждому ребенку нарисовать свой «страх» в самом большом квадрате: «Нарисуй здесь, чего ты боишься». А теперь пусть он нарисует

¹⁷Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 110-111.

его в квадрате поменьше. Так, дойдя до самого маленького квадратика, ребенок постепенно «уничтожает» свой страх, испытывает удовлетворение и облегчение от того, что так его уменьшил, сделал почти (или полностью) неопасным.

На заметку воспитателю

Учтите, что данное задание лучше проводить с ребенком индивидуально, а, в крайнем случае, с маленькой (три-четыре человека) подгруппой детей. Можно родителям посоветовать провести это задание со своим ребенком дома.

Внимательно наблюдайте за детьми. Определите для себя, с кем из них имеет смысл продолжить подобную работу по коррекции страхов. Для этого используйте следующие варианты заданий.

- Пусть ребенок изобразит свой «страх» на листке бумаги, а затем уничтожит его — медленно разорвет этот листок пополам, еще пополам, и так до мелких кусочков.

- «Уничтожить страх» можно, закрашивая или зачеркивая его изображение до полного исчезновения. Такие действия, безусловно, улучшат эмоциональное состояние некоторых детей.

Старайтесь избегать крайностей. Не стремитесь воспитывать у детей «абсолютное бесстрашие». Допускайте здоровую долю страха, которая защитит ребенка от реальной опасности (например, боязнь высоты остановит его в ситуации риска).

Прочитайте детям *стихотворение* С. Маршака «Чего боялся Петя?»

Конфликты между детьми¹⁸

Цель. Научить детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты, учитывая при этом состояние и настроение другого человека, а также пользоваться нормами-регуляторами (уступить, договориться, соблюсти очередность, извиниться).

Материал. Цветные карандаши (фломастеры), картинки с изображением ситуаций с детьми и их различных эмоциональных состояний (удовольствие, радость, гнев, плач) и схематические рисунки, изображающие данные эмоциональные состояния.

На заметку воспитателю. Каждый педагог знает, что ребенок проводит большую часть времени в дошкольном учреждении и порой испытывает серьезные психические нагрузки от постоянного контакта со взрослыми и сверстниками. Часто возникающие ссоры и споры между детьми несут в себе реальную угрозу не только их эмоциональному, но и физическому здоровью, поскольку нередко кончаются дракой. Воспитатель обычно стремится своевременным вмешательством предотвратить драку, остановить ссору. Значительно реже педагоги учат, как детям самим выходить из конфликтных ситуаций.

Задание. Обсудите с ребятами последовательно каждую ситуацию, изображенную на картинках: что произошло между героями?

Обратите внимание на схематические рисунки, изображающие разные эмоциональные состояния (удовольствие, радость, гнев, плач). Какое выражение лица будет у героев, если они поссорятся? Если помирятся? Пусть дети обведут красным карандашом выражения, соответствующие примирению, а синим — соответствующие ссоре.

Тренинг. Выберите двоих детей. Предложите им разыграть (путем диалога) первую ситуацию. Распределите роли: один ребенок — «девочка на качелях», другой — «девочка, пытающаяся ее столкнуть». Что скажут друг другу девочки, чтобы

¹⁸Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 111-113.

помириться? А теперь представим себе, что они поссорились — как они поговорили бы в этом случае?

Аналогичным образом разыграйте другие ситуации.

Такое занятие лучше проводить с подгруппой детей (до 12 человек). В этом случае все принимают активное участие.

Диалог могут сочинять двое, а третий при этом находит соответствующее изображение в кружочках, обозначающее гнев, радость, улыбку в ответ на соответствующие высказывания сверстников.

Можно также одну и ту же ситуацию проиграть не один раз. Разными исполнителями и соответственно с другим текстом диалога. При этом задайте вопросы. А как еще можно договориться, чтобы не поссориться? А как можно поссориться по-другому?

Используйте подобный тренинг при возникновении реальной проблемной ситуации в группе. Заметив начинающуюся ссору, предложите детям провести диалог, после которого они помирятся.

Пословицы и поговорки

- Всякая ссора красна миром.
- Где любовь да совет, там и горя нет.
- Говори, да не спорь, а хоть спорь, да не вздорь.
- Друга ищи, а найдешь — береги.
- Других не суди — на себя погляди.
- Добрые слова дороже богатства.

Показ настольного кукольного театра «Утешение»

Цель: показать значение и привлекательность ласковой интонации; роль доброго отношения к самочувствию другого.

Материал: игрушки (зайчик, ежик, белочка).

Зайка бежал и подвернул себе лапку. Сел на пенек, заплакал. Мимо шел Ежик – ни головы – ни ножек.

— Чего, косою реवेशь?

— Да вот, лапу подвернул.

— Не реви, заживет, – буркнул Еж и пошел своей дорогой.

А зайка сидит, плачет – не унимается.

Тут белочка – ласковая девочка по ветвям скакала, зайку увидела.

— Здравствуй, зайка! Что с тобой?

— Да вот, лапу подвернул, больно мне.

Белочка вниз спустилась, около Зайки села, залопотала:

— Не боли, лапка, заживи, лапка! Не боли, лапка, заживи, лапка.

Чувствует Зайка, что лапка болит все меньше. И зайчишке стало так хорошо, так уютно, что сама собой улыбка появилась. А было-то только доброе слово.

Вопросы к детям:

1. Почему плакал зайка?
2. Что и как сказал ему Еж?
3. Чем Белочка – ласковая девочка Зайку вылечила?

ИГРЫ

Игра с пальчиками

Добрый, добрый, добрый день,

Добрый день, добрый день!

Нам здороваться не лень,

Нам совсем не лень!

Ну-ка, пальчик подставляй,

Имя называй (ребёнок называет своё имя)

Ну-ка, носик подставляй,

Имя называй (ребёнок называет своё имя)

Ну-ка, ножкуподставляй, имя называй (ребёнок называет своё имя)

Мне ладошкуподставляй, Имя называй (ребёнок называет своё имя)

Ну-ка, ушко подставляй, Имя называй (ребёнок называет своё имя).

В.: Вот мы и познакомились.

Будь внимателен!

Цель. Учить детей корректно реагировать на различные сообщения.

Ход игры. Педагог говорит детям о том, что людям очень часто хочется рассказать о своих радостях или неприятностях. Вежливые, воспитанные люди на радостное сообщение отвечают «Я рад(а) за тебя (Вас)», «Очень приятно», «Я горжусь вами (тобой)». На невеселое сообщение следует сказать: «Я сочувствую тебе (Вам)» или «Мне очень жаль».

— Но чтобы правильно реагировать на сообщение, нужно быть внимательным. Мы сейчас поиграем и поучимся быть внимательными. Я буду сообщать о чем-нибудь хорошем или неприятном для меня. Тот, кому я брошу мяч, должен быстро ответить на мое сообщение так, чтобы поддержать мою радость или посочувствовать мне.

— Я еду в гости.

— Я победила в конкурсе воспитателей.

— У меня сегодня очень сильно болит голова.

— Я купила себе красивое платье.

— Я потеряла свой любимый шарфик и т.д.

Тот, кто замешкается, выбывает из игры. А самый внимательный игрок становится ведущим.

Игра «Закончи пословицу»

Цель. Закрепление у детей знаний пословиц, отражающих представления о предпочтительности доброжелательного общения.

Ход игры. Ведущий игрок произносит первую часть пословицы и бросает мяч кому-нибудь из других игроков, стоящих кругом (полукругом). Поймав мяч, нужно быстро, без промедления сказать вторую часть пословицы. Если игрок не смог закончить пословичное предложение, он выходит из игры. Побеждает оставшийся в круге (полукруге) игрок.

- Доброму слову – ... (добрый совет)
- Ласковым словом ... (и камень растопишь).
- От вежливых слов ... (язык не отсохнет).
- Где слова приветов, там (улыбка для ответа).
- Кто ругается, ... (у того лошадь спотыкается).
- Ласковое слово и приветливый вид ... (свирепого зверя умирят).
- Худое слово ... (доведет до дела злого).
- От худого слова (да навек ссора).
- Доброе слово дом построит, ... (а злое разрушит).
- Слово не стрела, ... (а хуже стрелы – разит).
- Кто ругается, грубит, ... (с тем никто не говорит).

Дидактическая игра «Вежливые отгадки»

Цель: закреплять у детей умение похвалить друг друга, сказать добрые слова, выразить одобрение, отвечать на побуждение.

Ход игры. Дети становятся в круг. Выбирается водящий. Он садится в середине круга на стульчик и закрывает глаза. Дети, держась за руки, идут по кругу, приговаривая в

такт движения:

Раз, два, три, четыре, пять
Постарайся угадать,
Кто тебя сейчас похвалит,
Комплимент тебе подарит?

С последним словом дети останавливаются, воспитатель дотрагивается рукой да одного из детей, который произносит похвалу, одобрение, а водящий, не открывая глаз, должен отгадать, кто сказал комплимент.

Я И ДРУГИЕ ЛЮДИ

Художественное слово

Если позвонил звонок

Если позвонил звонок,
Посмотри сперва в глазок,
В гости кто пришел, узнай, |
Но чужим – не открывай!

Если нет глазка, тогда:
«Кто же там?» – спроси всегда,
А не станут отвечать –
Дверь не надо открывать!

В лифт с незнакомыми – не заходи!

Если квартира твоя высоко
И добираться домой нелегко,
Пользуйся лифтом, но только учти:
В лифт с незнакомыми – не заходи!

Могут обидеть тебя, напугать...
Можешь серьезно ты пострадать...
Будь осторожней, всегда берегись
И с незнакомцами в лифт не садись!

Если телефон звонит

Если телефон звонит,
Кто-то в трубку говорит: –
И куда же я попал?
Номер я какой набрал?
Как тебя зовут, малыш?
Дома с кем сейчас сидишь? –

Ничего не отвечай,
Просто маму подзывай!
Если взрослых дома нет,
Не веди ни с кем бесед,
«До свидания!» – скажи,
Быстро трубку положи!

В час вечерний заигрался

Час вечерний, час заката
Наступает на дворе.
По домам бегут ребята –
Доброй ночи детворе!
Ты один лишь заигрался,
Не торопишься домой
И в песочнице остался
Строить замок рассыпной.

Но гулять, пойми, опасно
Без друзей, без пап и мам:
Может напугать ужасно
И обидеть хулиган.
Ты усвоить твердо должен:
Одному не надо быть!
Завтра ты игру продолжишь...
Что ж, пора домой спешить

Незнакомым людям доверять не надо!

Осторожней будьте,
Милые ребята:
Незнакомым людям
Доверять не надо!
Если вас с собою
В гости позовут,

Или вам конфетку
Вкусную дадут,
Лучше отбегайте
Прочь от них скорей
И предупреждайте
Всех своих друзей...

Незнакомцы

Если люди-незнакомцы
Вас кататься позовут,

И не будет папы, мамы,
Ни подружек, ни друзей...

К ним в машину не садитесь
Далеко вас увезут!

Не садитесь к незнакомцам,
А бегите прочь скорей.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И НОД

Внешность человека может быть обманчива¹⁹

Цель. Объяснить ребенку, что приятная внешность незнакомого человека не всегда означает его добрые намерения.

Материал. Иллюстрации к сказкам «Дрозд, петух и лиса», «Волк и семеро козлят», «Золушка», «Аленький цветочек», «Снежная королева» «Сказка о мертвой царевне...» и т.п.

Ход. Обсудите с детьми: Может ли молодая, хорошо одетая женщина быть опасной? А юноша с приятной внешностью? И вообще человек с открытой дружелюбной улыбкой вряд ли может причинить вред. Другое дело — причудливо одетая старуха с палкой или дядя с бородой — сразу видно, что у них злые намерения...

У ребенка есть собственные представления о том, какие взрослые могут быть опасными, а какие — нет. Чаще всего дети считают, что:

- это люди с неприятной внешностью, неопрятно одетые;
- мужчины опаснее, чем женщины;
- юноши и девушки, такие веселые и жизнерадостные, вообще не могут быть злыми.

Задайте детям вопросы:

- Почему незнакомый взрослый человек может быть опасен для ребенка?
- Как выглядит опасный человек?
- Кого можно не бояться? Опишите внешность.
- Всегда ли приятная внешность означает и добрые намерения?
- Кто из вас может рассказать о хорошем человеке (сказочном герое) с непривлекательной внешностью?
- Были ли в жизни у кого-нибудь из вас случаи, когда красивый человек оказывался злым?

Подведите детей к мысли о том, что незнакомому человеку на улице не следует доверять, даже если он внешне привлекателен.

Задание 1. Предложите детям внимательно рассмотреть иллюстрации к заданию.

Спросите, узнали ли они сюжеты сказок и их персонажей, нарисованные художником. Предложите им назвать сказочных героев:

- с привлекательной внешностью (красивых, хорошо одетых);
- с непривлекательной внешностью (злых, неопрятно одетых, некрасивых);
- добрых (с хорошими намерениями, поступками);
- злых, опасных (с недобрыми намерениями, поступками). Смогут ли дети догадаться, внешность каких героев соответствует их намерениям (поступкам), а каких — нет.

Для самостоятельной деятельности детей предложите раскрасить рисунки, на которых изображены персонажи сказок: Золушка, бабушка с яблоком, Чудище с аленьким цветочком, Снежная королева.

Подведите детей к мысли о том, что на страницах раскраски не раскрашены изображения именно «неоднозначных» героев. Предложите детям их раскрасить.

¹⁹Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 40-42.

Обратите внимание на то, какие цвета используют дети при раскрашивании черно-белых иллюстраций. Кто из них подчеркивает непривлекательную внешность добрых героев (Золушка и Чудище с аленьким цветочком), используя темный или блеклый цвета, а кто постарался их украсить с помощью «красивой» палитры. Кто пытается сделать внешность Снежной королевы еще более красивой, используя нарядные краски, а может быть, кто-нибудь пытается ее обезобразить.

Каким цветом дети раскрашивают старушку с яблоком?

- Предложите детям обменяться мнениями о том, почему они выбрали для каждого героя именно такую палитру. Пусть прозвучат разные ответы.

- Попросите детей придумать короткие истории и описать внешность и действия героев с условием, что их персонажи — не животные, а люди.

Постарайтесь направить рассуждения детей таким образом, чтобы в рассказах прозвучали различные варианты. Например: герой с привлекательной внешностью совершает добрый поступок или оказывается коварным и злым; обладатель несимпатичной наружности в одной истории действует жестоко, а в другой может оказаться хорошим и добрым.

Побудите рассказчика уделить особое внимание описанию внешности героя, помогите ему вопросами:

- Как персонаж выглядит?
- Во что одет?
- Какой у него голос?

Пусть остальные дети тоже зададут рассказчику свои вопросы.

Встреча с незнакомцем²⁰

Сегодня мы поговорим с вами о том, как вести себя при встрече с незнакомым человеком. Какого человека мы называем незнакомым? Незнакомый человек тот, с кем вы лично не знакомы. Представьте, что на улице к вам подходит симпатичная молодая девушка. Она называет вас по имени, говорит, что работает вместе с вашей мамой и просит проводить ее до аптеки. Прежде чем пойти с ней, задумайтесь на минутку. Знаете ли вы лично эту девушку? Нет. Вы видите ее в первый раз. Девушка назвала вас по имени? Но ведь ваше имя она могла узнать случайно или спросить кого-то из ваших друзей.

То, что незнакомка говорит, будто знает вашу маму, работает вместе с ней, вполне может оказаться ложью. Во всяком случае, проверить это сейчас вы не можете. Наконец, вы можете мне возразить, что незнакомая девушка производит приятное впечатление, у нее открытая улыбка, мягкий голос. Но ведь это только в сказках у злодеев мерзкая отталкивающая внешность. В жизни преступники внешне выглядят, как обычные люди. Они даже могут быть симпатичными и дружелюбными.

Кстати, в поведении этой незнакомки вас сразу должно насторожить то, что взрослый человек просит помощи у вас — у ребенка.

Запомните, просьба о помощи — это частая уловка преступника, особенно похитителя. Взрослые должны обращаться за помощью только ко взрослым.

Как же следует поступить в таком случае? В ответ на подозрительную просьбу проводить незнакомую девушку до аптеки нужно твердо ответить: «Извините, я не могу вам помочь». побыстрее отойти от незнакомки, а может быть и отбежать.

Не думайте, что преступниками бывают только мужчины, к сожалению, это не так. Преступником может быть и юная девушка, и пожилая женщина, и даже ваш ровесник.

Чаще всего преступники обращают внимание на детей, которые гуляют в одиночку. Поэтому ходить на прогулки лучше с друзьями, а еще лучше в

²⁰Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С. 51-52.

сопровождении взрослых.

Представьте, что вы идете по тротуару. Рядом с вами притормозила машина. Сразу отходите от края тротуара. Никогда не садитесь в машину к незнакомцу. Если незнакомый человек предлагает вам конфету, мороженое, жвачку, игрушку или что-то интересное, отказывайтесь не задумываясь. Не доверяйте ему, не соглашайтесь никуда с ним идти или ехать. Лучше всего совсем не вступайте в разговоры с незнакомыми людьми. Если же человек слишком настойчив, громко зовите на помощь, постарайтесь вырваться и убежать.

Чтобы запомнить правила безопасного поведения при встрече с незнакомым, послушайте стихотворение.

Как вести себя с незнакомцем

С человеком незнакомым	Не нужны тебе подачки.
Ты в беседу не вступай!	Дальше от чужих держись!
Торопись скорее к дому:	Может, человек хороший,
Раз, два, три — и убегай!	Ну а может быть плохой.
От конфет, игрушек, жвачки	Будь с ним вежлив, осторожен,
Ты сейчас же откажись.	Помни — человек чужой!

Одно из самых опасных мест в доме — это лифт. Если вы стоите и ждете лифт, а в этот момент к вам подходит незнакомец, ехать с ним в лифте ни в коем случае нельзя.

Как же поступить? Нужно быстро выйти из подъезда на улицу и постараться некоторое время пробыть в людном месте, где можно попросить помощи. Это, конечно, прежде всего, отделение милиции. Затем банк, крупный магазин, больница — любое место, где у входа есть охранники. Такие места в городе называются «островками безопасности».

Опасные ситуации: контакты с незнакомыми людьми на улице²¹

Цель. Рассмотреть и обсудить с детьми типичные опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми на улице, научить ребенка правильно себя вести в таких ситуациях.

Материал. Картинки с изображением незнакомого взрослого — «чужого» человека и тех предметов, которые он может предложить ребенку.

В предварительной беседе педагог спрашивает детей, кого, по их мнению, можно считать «своим», близким человеком, а кого — «чужим»; кого можно назвать знакомым, чем знакомый отличается от близкого человека, а чем — от «чужого», постороннего.

Творческое задание. Для формирования более точного понимания того, кто является «своим» и «чужим», попросите детей изобразить на одном рисунке тех людей, кого они считают «своими» (мама, папа, бабушка, дедушка, братья, сестры, тетя, дядя), а на другом рисунке — «чужих», посторонних людей (продавец в магазине, почтальон, прохожие на улице). Если ребенок помимо членов своей семьи изобразил на первом рисунке кого-то еще, например, воспитательницу детского сада, подругу матери, друзей-сверстников, — объясните, что такие люди называются «знакомыми». Это люди, которых ребенок знает, но не так хорошо, как своих родных и близких. Предложите нарисовать их отдельно на третьем рисунке.

Для закрепления понимания детьми различий между группами людей — «свои», знакомые, «чужие» — обсуждаются рисунки всех детей. Пусть каждый расскажет, кого он нарисовал, и объяснит, почему он разместил людей на своих рисунках именно так.

Игра. Попросите детей встать на небольшом (около полуметра) расстоянии

²¹Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.42-46.

друг от друга, образуя круг. Водящий находится в центре и поочередно бросает мячик каждому ребенку, приговаривая: «Знакомый, свой, чужой», — выделяя интонацией и паузой того, кого нужно назвать (по типу известной игры «Рыбы, птицы, звери»). Ребенок, поймавший мяч, называет соответствующего человека и возвращает мяч водящему.

В роли водящего может выступать и педагог, а темп бросания мяча может убыстряться или замедляться. Игра заканчивается тогда, когда все дети без ошибок справятся с заданиями водящего.

Рассмотрите с детьми следующие **типичные опасные ситуации** возможных контактов с чужими людьми на улице. Организуйте обсуждение

- Взрослый уговаривает ребенка пойти с ним куда-нибудь, обещая показать что-то интересное, предлагая игрушку, представляясь знакомым родителей и сообщая, что действует по их просьбе.

- Взрослый открывает дверцу машины и приглашает ребенка покататься вместе с ним.

- Взрослый угощает ребенка конфетой, мороженым, жвачкой.

Обсудите с детьми каждую ситуацию. Обратите их внимание на привлекательные моменты (вкусная конфета, удовольствие покататься на машине), а также на высказывания незнакомца, которому нельзя доверять (знакомый родителей и действует от их имени).

В процессе обсуждения педагог объясняет, что не надо разговаривать с чужим человеком на улице, если ребенок один или в компании сверстников, но без взрослых. Опасно доверять незнакомому человеку, если он уговаривает пойти куда-то (в кино, в парк, в зоопарк), обещает показать или подарить интересную игрушку (куклу Барби, гоночные машинки), угостить мороженым, жвачкой, даже в том случае, если чужой человек представляется знакомым родителей, говорит ребенку, что отведет его к маме (папе, бабушке, братишке или сестренке), которая его ждет.

Дети должны запомнить, что доверять следует только близким людям, а незнакомый человек может быть опасным и причинить большой вред, например разлучить с близкими, испугать. Поэтому нельзя поддаваться на уговоры чужого человека, идти с ним куда-либо, соглашаться сесть в машину.

Попросите детей **вспомнить и рассказать**, что случилось с Буратино, когда кот Базилио и лиса Алиса позвали его пойти с ними на Поле Чудес.

Пусть дети ответят на следующие вопросы:

- Правильно ли сделал Буратино, согласившись пойти с котом и лисой?
- Почему Буратино согласился пойти с ними?
- Что ему пообещали и что на самом деле хотели от него хитрые кот Базилио и лиса Алиса?

- Чем закончилась для Буратино эта история?

Задание. Предложите детям рассмотреть изображение незнакомого взрослого — «чужого» человека и те предметы, которые он хочет предложить ребенку. Обратите их внимание на то, что этот человек хитрый: он знает, что любят дети, чем их можно заинтересовать — так заманивают мышку в мышеловку с помощью кусочка сыра или сала — того, что она больше всего любит.

Попросите детей рассказать, что изображено на картинках, описав каждую ситуацию. Что, по их мнению, говорит взрослый, знаком ли он ребенку, изображенному на картинках, что отвечает ему малыш в первом случае и что — во втором.

В целях закрепления правильного поведения педагог выделяет верные ответы детей и объясняет, как следует поступать в изображенных на картинках ситуациях: побежать домой, закричав: «Ко мне пристаёт чужой!»; лучше не вступать в разговор с незнакомцем и не отвечать на его вопросы или, в крайнем случае, сказать ему: «Ты

чужой, я с тобой никуда не пойду... буду кричать... позову полицейского». Можно повторить эти слова хором или поочередно.

Прочитайте детям стихотворение Корнея Чуковского «**Котауси и Мауси**»:

Жила-была мышка Мауси
И вдруг увидала Котауси.
У Котауси злые глазауси
И злые-презлые зубауси.
Подбежала Котауси к Мауси
И замахала хвостауси:
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси,

Подойди ко мне, милая Мауси!
Я спою тебе песенку, Мауси,
Чудесную песенку, Мауси!»
Но ответила умная Мауси:
«Ты меня не обманешь, Котауси!
Вижу злые твои глазауси
И злые-презлые зубауси!»

После чтения задайте им вопросы:

- Какие еще опасные ситуации с незнакомцами вы знаете?
- Как надо было правильно себя вести?

Для закрепления или повторения материала можно прочитать детям, например, «Сказку о глупом мышонке» С. Маршака.

Опасные ситуации: контакты с незнакомыми людьми дома²²

Цель. Рассмотреть и обсудить с детьми такие опасные ситуации, как контакты с чужими людьми, научить их правильно себя вести в таких случаях.

Материал. Иллюстрации сказки «Три поросенка» и «Волк и семеро козлят», картинки, отражающие обсуждаемые ситуации.

Содержание. Педагог рассказывает детям о том, что опасности могут подстергать их не только на улице, но и дома. Объясняет, что нельзя входить в подъезд дома, а тем более в лифт, с незнакомым взрослым; нельзя одному входить в подъезд (лифт), так как там тоже может подстергать чужой, опасный человек. При этом особое внимание следует уделить ситуации, когда незнакомый человек хочет войти в квартиру и уговаривает ребенка открыть дверь. Ребенок не должен делать этого, даже если у незнакомца ласковый голос или он представляется милиционером, почтальоном, знакомым родителей, знает, как их зовут, и утверждает, что действует якобы от их имени.

Объясните детям, что полицейский, который звонит в дверь и просит ее открыть может оказаться ненастоящим — это переодетый бандит. Объясните, что настоящий полицейский не грабит, а, наоборот, защищает людей от воров и хулиганов. Без родителей не нужно открывать дверь ни полицейскому, ни почтальону, никому незнакомому.

Предложите детям следующие образцы поведения:

- не нужно подходить к двери, разговаривать с «чужим» человеком;
- если вступил в разговор, то не говори, что ты дома один. Скажи, что папа спит и просил его не будить, или что папа в ванной, или «Мы с папой играем» (смотрим телевизор), попроси уйти и не мешать.

При этом **объясните**, что можно позвонить по телефону соседям или близко живущим родственникам (знакомым) и рассказать им, что происходит.

Рассмотрите и такую ситуацию, когда чужой человек пытается сам открыть дверь. Спросите детей, что они будут делать в этом случае, и объясните, что лучше всего **позвонить по телефону «02»** и вызвать полицейского. Можно стучать по трубе или батарее отопления, кричать и звать на помощь соседей, звонить им по телефону; открыть окно и звать на помощь прохожих.

Помогите детям разнообразить сюжет, включите в него новые ситуации: чужой

²²Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.46-49.

человек звонит по телефону в то время, когда ребенок дома один. Попросите детей рассказать, что они будут отвечать по телефону на вопросы: « Кто еще есть дома? Где родители, как их зовут? Где ты живешь — по какому адресу?» Рассмотрите с ребятами последствия их ответов, специально выделите опасные. Например, ребенок сообщил свой адрес, а чужой человек пришел и начал звонить в квартиру, уговаривая открыть ему дверь.

Объясните детям, что нельзя сообщать по телефону никому свой адрес, говорить, что находишься дома один, называть имена родителей. Лучше всего отвечать односложно «да» или «нет»; сказать, что папа дома, но сейчас подойти не может, и положить трубку.

На заметку воспитателю. В зарубежной практике используется прием, когда ребенку предлагают подойти к окну, открыть его и громко кричать «Пожар!» для того, чтобы привлечь внимание прохожих к опасной ситуации — чужой пытается открыть дверь. Решите сами, будете ли вы использовать этот прием. При этом следует иметь в виду, что его эффективность будет зависеть от вашего педагогического такта — не просто объяснить детям, что в особом случае ложь во имя спасения необходима.

Насильственные действия незнакомого взрослого на улице²³

Цель. Рассмотреть и обсудить с детьми ситуации насильственных действий со стороны взрослого на улице, научить их соответствующим правилам поведения.

Материал. Иллюстрации к сказкам «Гуси-лебеди», «Петушок — золотой гребешок».

Организуем беседу. Обсудите с детьми возможные ситуации насильственных действий незнакомого взрослого, который на улице хватает ребенка за руку или берет на руки и куда-то тащит; заталкивает в машину и хочет увезти.

Попросите вспомнить, как волк из мультфильма «Ну, погоди!» посадил зайца в мешок и хотел его унести, что случилось потом. Спросите, какие еще сказки с похищением персонажа знают ребята. Что произошло с маленьким мальчиком в сказке «Гуси-лебеди»? Кто его похитил и зачем?

Задание. Рассмотрите с детьми иллюстрации. Спросите, какая сказка представлена на картинках. Вспомните вместе с ребятами содержание сказки «Петушок — золотой гребешок».

- Что «строго наказывали» петушку кот и дрозд, когда уходили в лес за дровами?

- Как лиса приманивала петушка?

Спросите, правильно ли вел себя петушок, когда выглядывал в окошко. Что он кричал, когда лиса схватила его в когти и понесла в свою нору?

Попросите рассказать, как кот и дрозд спасли петушка и наказали лису.

Творческое задание

Глядя на картинки в тетради, расскажите вместе с детьми сказку «по кругу»: пусть каждый по очереди будет рассказчиком. Обратите внимание на выразительность интонации, когда говорите голосом лисы, петушка, кота, дрозда. У хитрой лисы нежный, ласковый голос, а петушок сердится, удивляется, когда разговаривает с лисой, и высовывает голову в окошко. Он отчаянно кричит, когда лиса несет его в когтях. Кот и дрозд строгим голосом наказывают петушку не выглядывать в окошко. Кот, выманивая лису (так же, как она, выманивая петушка), говорит нежным, ласковым, певучим голосом.

Тренинг. Защитное поведение ребенка в случае насильственных действий

²³Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 49-52.

взрослого может отрабатываться в специальном тренинге. Чрезвычайно важно обучить ребенка громко кричать, призывая на помощь и привлекая внимание окружающих.

В начале тренинга попросите детей позвать на помощь, как петушок в сказке:

Несет меня лиса
За темные леса,
За быстрые реки,
За высокие горы...
Кот и дрозд, спасите меня!

Разыграйте сценку, где один из детей изображает лису, а другой — петушка. При этом лиса старается насильно тащить петушка, а петушок кричит, призывая на помощь кота и дрозда. Кричать нужно так громко, чтобы кот и дрозд, которые ушли далеко, услышали.

В следующем сюжете тренинга предложите детям воображаемую ситуацию: незнакомый, чужой человек на улице хватается за руку ребенка и тащит куда-то. Пусть дети попарно изображают «чужого человека» и «ребенка», которого похищают и куда-то насильно тащат или хотят посадить в машину. Важно, чтобы в роли «похищенного» побывал каждый ребенок.

Ребенок должен громко кричать: «На помощь, помогите, чужой человек!» Закончите ситуацию счастливым концом, когда ребенок вырывается и убегает или ему приходят на помощь другие дети в роли взрослых.

Предложите детям подумать, как еще можно защититься от чужого в такой ситуации. Обсудите разные ответы и подскажите следующие способы защиты: укусить за руку, ударить по ноге ботинком, сопротивляться, ударяя руками и ногами, стараясь вырваться и убежать; кинуть песком или землей в глаза обидчика.

На заметку воспитателю. Не следует этот тренинг превращать в веселую игру — пусть дети отнесутся к нему со всей серьезностью. Проводя тренинг, обратите особое внимание на застенчивых, робких, неуверенных в себе детей. Цель педагога — научить ребенка такому поведению, чтобы окружающим было понятно: совершается насилие. Тогда люди не спутают это с обычными криками и плачем капризного ребенка на руках у папы.

Когда дети узнают, как надо себя вести в случае, если на улице чужой человек хочет насильно их куда-то увести или затащить в машину, пусть расскажут об этом тем, кто младше — братику, сестренке, детям из младшей группы детского сада. Пусть они покажут им картинку из тетради и расскажут сказку о петушке, лисе, коте и дрозде.

Игра «Козлята и Волк». *Рассказ педагога при объяснении данной игры:* «Жила-была мама-коза с крутыми рогами, ласковыми и добрыми глазами, гладкой серой шерсткой. У козы были маленькие козлята. Мама любила своих козлят, играла с ними. Козлята весело бегали, прыгали по двору. Когда мама уходила пощипать травку, она наказывала детям сидеть в домике и никому дверь не открывать, особенно злому волку. «Когда я вернусь, то постучу в дверь и спою песенку: Козлятушки, ребятушки, отворите-ка, отоприте-ка, ваша мама пришла, молочка принесла».

Огромный серый волк очень хотел поймать маленьких козлят. Он подслушал песенку мамы-козы и решил обмануть козлят. Только мама-коза за порог, а серый волк тут как тут. Стучит он в дверь и приговаривает грубым голосом: «Козлятушки, ребятушки, отворитесь, отопритесь, ваша мама пришла, молока принесла». Спел он песенку и ждет.

А козлята слышали грубый голос и догадались, что это волк. «Слышим, слышим,— закричали они,— не мамин голосок, уходи, злой волк, не откроем тебе дверь!» Так и ушел волк обратно в лес.

А тут и мама пришла и запела ласковым, нежным голоском: «Козлятушки, ребятушки, отворите-ка, отоприте-ка, ваша мама пришла, молочка принесла». Открыли козлятки дверь маме. Рассказали, что приходил серый волк, но они его в дом не пустили. Мама похвалила послушных детей, потом напоила их молочком. И стали они на дворе бегать, прыгать и играть».

Педагог берет на себя роль мамы-козы, выбирает из числа детей волка, а остальные дети изображают козлят. Воспитатель напоминает, что «открывать дверь маме» можно только после того, как прозвучат последние слова песенки.

Ребенок и его старшие приятели²⁴

Цель. Научить детей говорить «нет», если старший приятель попытается вовлечь его в опасную ситуацию.

Материал. Игровой персонаж, иллюстрации, показывающие примеры опасных предложений старших ребят.

Ход. От лица игрового персонажа воспитатель рассказывает: «С каким нетерпением ждешь встречи с друзьями! Скорей бы мама отпустила гулять! Интересно, кто сейчас во дворе? А вдруг сегодня повезет и опять придет старший друг. Как хочется играть именно с ним! Он такой сильный, высокий, так умеет смешить... А недавно он залез на крышу гаража, и ему было совсем не страшно. Бегает и прыгает — не то, что наши ребята. Я тоже немного подрасту и смогу...».

Обсудите, можно ли соглашаться на предложение старшего друга залезть на крышу гаража и побегать там? Почему нельзя?

Сочиняйте. Предложите детям придумать аналогичные истории. А может быть, кто-нибудь расскажет случай из жизни, из своего опыта.

Попробуйте все вместе придумать рассказ со счастливым концом. Используйте как основной один из вариантов детей, который все только что слышали. Однако его завязка с содержащейся угрозой возможных негативных последствий на этот раз должна иметь благополучное разрешение. Например, если в первом случае старший приятель уговорил малышей участвовать в опасной игре, и все это закончилось плохо, то во втором — у истории будет счастливый конец (дети вернулись с полпути, обсудили возможные последствия и передумали, а теперь их ждет радостная встреча с мамой, уже начавшей волноваться. Она похвалит ребят за то, что они оказались такими большими и умными).

На заметку воспитателю. В связи с тем, что подобные ситуации — когда дошкольник может контактировать со старшими детьми без наблюдения взрослого — чаще возникают вне рамок его пребывания в дошкольном учреждении, педагогу следует координировать свои действия с поведением родителей. Для этого рекомендуется либо разместить необходимую информацию на стенде для родителей, либо проводить с ними беседы (индивидуально, на родительском собрании).

Работа с родителями. В беседе с родителями следует обсудить следующие ситуации.

Приятель, который старше вашего ребенка всего на один-два года, часто оказывается для него самым привлекательным партнером по общению и одновременно самым авторитетным «ближайшим взрослым». Ваш малыш подчас готов на все, лишь бы тот его «заметил», пригласил в чем-либо участвовать.

Категоричные требования не дружить с «большим мальчиком» здесь вряд ли помогут. Да и не следует обеднять сферу общения вашего ребенка, ограничивая ее лишь ровесниками. Просто контакты со старшими детьми должны быть под особым контролем взрослых.

Родители нередко жалуются на то, что их ребенок находится под «дурным

²⁴Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С. 52-54.

влиянием».

Расскажите, что несчастные случаи чаще всего происходят из-за необдуманного поступка, незнания, любопытства.

К кому можно обратиться за помощью, если ты потерялся на улице²⁵

Цель. Дети должны усвоить, что если они потерялись на улице, то обращаться за помощью можно не к любому взрослому, а только к полицейскому, продавцу.

Материал. Картинки, изображающие различных взрослых.

Ход. Вначале провести обсуждение, кто для детей является «своим», а кто — «чужим», какие опасности подстерегают их при контактах на улице с незнакомыми взрослыми, а уже затем приступить обсуждению, к кому безопасно обратиться на улице за помощью, если ты потерялся на улице.

Задайте детям следующие вопросы: терялся ли кто-нибудь из ребят, что он при этом чувствовал, как выходил из положения, к кому надо обращаться, если потерялся в транспорте, магазине.

В рамках данной темы уместно обсудить безопасное поведение при контактах с чужими людьми. Напомните детям, что внешняя привлекательность прохожего не всегда говорит о его добрых намерениях. Внимательно рассмотрите вместе с детьми персонажей, нарисованных художником. Почему лучше обращаться к человеку в форме, продавцу, а не к случайному прохожему? Продавец, полицейский находятся на своем рабочем месте, а мужчина в военной форме, скорее всего, не окажется преступником. В крайнем случае, следует подойти к женщине.

Воспользуйтесь случаем. Данное задание позволяет воспитателю узнать, разрешают ли родители детям одним гулять, ходить по магазинам, ездить на транспорте, а если нет, то нарушают ли они эти запреты. Постарайтесь направить беседу в нужное русло, чтобы вместе прийти к выводу о реальных опасностях, подстерегающих ребенка одного на улице. Обсудите, как можно выйти из сложной ситуации.

Знаешь ли ты свой адрес, телефон и можешь ли объяснить, где живешь?²⁶

Цель. Дети должны запомнить и твердо знать свой адрес или хотя бы уметь обозначать ориентиры, которые помогут найти их место жительства (где находится и как выглядит дом, что расположено поблизости).

Материал. Цветные карандаши, фломастеры.

Ход. Вспомните с детьми, к кому именно можно обращаться за помощью, если ребенок потерялся. Попросите их представить такую ситуацию: они оказались одни вдали от дома, увидели полицейского и подошли к нему. Им надо объяснить, где они живут, как выглядит их дом, в каком подъезде, на каком этаже находится их квартира.

Пусть дети постараются вспомнить, какие магазины или кинотеатр расположены рядом, как называется ближайшая станция метро, какие трамваи, автобусы или троллейбусы останавливаются недалеко от дома. Что может еще помочь правильно найти их дом?

Задание. Попросите детей с максимальными подробностями нарисовать их дом, указать местоположение подъезда, окон квартиры. Затем обратите их внимание на дома, бытовые и прочие здания, которые есть рядом с их домом. Пусть дети

²⁵ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.

²⁶ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – С.

дорисуют то, что находится около их дома, и соединят их линиями со своим рисунком.

В заключение предложите детям, которые знают свой адрес и телефон, вместе с вами написать их на нижней части страницы.

На заметку воспитателю. Данное задание не предполагает специального обучения детей письму, которое должно проводиться только в школе. Однако умение написать печатными буквами свой адрес и телефон может спасти ребенка в экстремальной ситуации. Поэтому педагогу рекомендуется научить этому каждого ребенка.

Работа с родителями. Покажите работы детей родителям. Возможно, они внесут свои поправки или уточнения. Если кто-либо из детей не очень правильно изобразил свой дом или допустил другие ошибки, попросите родителей вместе с ними воспроизвести это задание с большей точностью.

Предложите родителям помочь ребенку запомнить название ближайших к дому остановок, кинотеатра, магазина, любого другого примечательного объекта.

Задание для выполнения дома с родителями. Изобразить схему общего вида улицы, на которой живет ребенок (или микрорайона).

Инструкция для родителей. Обратите внимание детей на прогулке на составные элементы будущей схемы: улица, проезжая часть, тротуар; дома, магазины, киоски и пр. Посчитайте количество домов, обратите внимание на длину домов, их цвет. Схему делайте постепенно, каждый раз воспроизводя с ребенком какую-либо часть. После того как общий набросок будет готов, предложите ребенку его раскрасить (или переделать на белом).

На схеме можно нарисовать путь от дома до детского сада, отметить ближайшие от дома остановки, написать номера автобусов.

Данная схема поможет ребенку лучше ориентироваться в окружающей обстановке, разовьет у него пространственное мышление и символическую функцию мышления.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРИРОДЕ

Художественное слово

Бородицкая М. Разговор с пчелой

Меня ужалила пчела.

Я закричал: «Как ты могла?!»

Пчела в ответ: «А ты как мог

Сорвать любимый мой цветок?

Ведь он мне был уж-жасноуж-жен:

Я берегла его на уж-жин!» ()

Пословица

Где цветок, там и медок.

По деревьям лазить?

По деревьям лазить

Очень интересно.

Только это трудно –

Каждому известно.

Можно напороться

На корявый сук,

Или может ветка

Выскользнуть из рук.

Падать очень больно

И разбиться можно.

Так что уж, ребята,

Будьте осторожны!

Сосулька

Холодная сосулька
Вкуснее леденца!
Такую бы конфетку
Лизать мне без конца!

Но вот лежу с ангиной,
И мне гулять нельзя...
Послушайте: не надо
Сосульки есть, друзья!

Не стой под деревом в грозу!

Если дерево одно
В поле возвышается,
То стоять под ним в грозу
Людям запрещается.

Если молния в него
Невзначай ударит,
То живого никого
Рядом не оставит...

Не ешьте незнакомых ягод и грибов

Никогда не ешьте
Незнакомых ягод...
И грибы-поганки
В рот тащить не надо:

Голова закружится,
Заболит живот,
И от отравления
Доктор не спасет...

В лес без взрослых не ходи!

Должны всерьез вы уяснить:
Без взрослых в лес нельзя ходить!
Ведь заблудиться так легко:

Уйти от дома далеко
И не найти назад пути...
И больше к маме не дойти.

Берегите лес от беды!

Весна! В поход спешат ребята!
Но знать туристам юным надо:
Чтоб не страдали звери, птицы,
Природу портить не годится!
С поляны мусор соберите

И на костре его сожгите!
Костер в лесу не оставляйте –
Песком, землею засыпайте,
Чтоб не дымился, не искрил,
Беды в лесу не натворил...

Не купайся в грозу!

Когда вокруг грохочет гром,
И молния сверкает,
Не лезь в открытый водоем!
Ведь всякое бывает...

И если ты в грозу попал,
Не плавай, не купайся...
Лишь только дождик застучал,
На берег выбирайся!

Коварный лед весенний

Ура! Весна и ледоход!
Плывет, плывет по речке лед...
Глядят ребята там и тут,
Как льдины по воде плывут.
Ну чем тебе не корабли!
Но нет! – не уходи с земли!

На лед коварный не ступай,
Опасно это – так и знай!
Такой корабль перевернется,
На части может расколоться,
Иль унесет на центр реки...
Весной от речки прочь беги!

Ложный опенок

Угадать совсем не сложно
То, что я опенок ложный.
Я окрашен в яркий цвет,

На ноге бахромки нет,
Нет чешуек на берете.
Вы меня не рвите, дети!

Барто А. Весенняя прогулка

Сидели на опушке,

Несется птичий гомон,

На солнечной полянке,
Две девочки-подружки,
Две юных горожанки.
 Звенели птички трели,
 И девочки смотрели,
 Как все вокруг блестело,
 Сверкало, шелестело,
Как плещутся верхушки
Зеленою волною...
Сказали две подружки:
«Как хорошо весною!
 Какой тут воздух чистый!
 Какой дубок ветвистый!»
 Ушли две ученицы,
 Две юных горожанки...
Поют, как прежде, птицы
На солнечной полянке,

Но весь дубок обломан,
 А травка под ольхою
 Покрыта шелухою.
 Чего здесь только нету:
 От семечек пакеты,
Трамвайные билеты,
Бумажки от ирисок...
(Продолжить можно список.)
Все словно потускнело!
 Ушли две горожанки —
 Теперь им нету дела
 До солнечной полянки.
 Шумит дубок ветвистый
Оставшейся листвою,
Качает головою:
«Какие эгоисты!
Какие эгоисты!»

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ МИНУТОК И НОД

Съедобное – несъедобное (отрывок)²⁷

Представьте, что ясным летним днем вы гуляете в лесу или в парке. В малиннике зреет сладкая душистая малина, на моховых кочках в ельнике появились ягоды голубики. То там, то здесь среди травы прячутся, прикрываясь листочками, сыроежки, маслята, под осинами краснеют шляпки подосиновиков, под березой на высокой ножке красуется подберезовик.

В лесу много знакомых ягод и грибов, но немало и тех, которых мы не знаем. Незнакомые ягоды и грибы собирать нельзя, ведь среди них могут оказаться ядовитые. Никогда не собирайте грибы и ягоды в городских скверах, парках, палисадниках, на бульварах, а также выросшие вблизи шоссе дорог. Ягоды и грибы впитывают в себя вредные вещества, которые накапливаются в почве и содержатся в загрязненном воздухе.

Припомните, пожалуйста, какие хорошие, съедобные грибы вы знаете. Это белые, подберезовики, подосиновики, сыроежки, лисички, рыжики, маслята, опята. Их смело можно класть в корзинку. Только не собирайте эти грибы, если они червивые, изъеденные слизнями, старые. В таких грибах образуются ядовитые вещества, ими можно отравиться.

Есть немало пословиц и поговорок о грибах. «Всякий гриб в руки берут, да не всякий в кузовок кладут». «Чтобы не быть грибом убитым, знай зверя по рогам и копытам».

О каких грибах идет речь? О грибах ядовитых. Самый опасный из ядовитых грибов — бледная поганка. Даже маленький кусочек бледной поганки вызывает гибель человека.

Бледная поганка кажется и в самом деле бледной, хилой, словно больной. Цвет ее шляпки блеклый. У корня гриба расположен клубень, похожий на булаву, который обернут белым чехлом. На ножке бледной поганки под шляпкой находится бахромчатое колечко.

Постарайтесь запомнить, как выглядит бледная поганка, чтобы не спутать ее с другими грибами, — сыроежкой и шампиньоном, на которые она похожа.

Другой ядовитый гриб — мухомор. О нем говорят: «Мухомор красив и красен,

²⁷Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С.56-57.

но для людей опасен». Думаю, многие из вас видели этот гриб, знают, что он ядовитый, и никогда не положат его в корзинку.

К ядовитым грибам относятся и ложные опята. Они, как и настоящие, осенью облепляют пни. Ложные опята похожи на настоящие формой и размерами ножки и шляпки, отличаются они от съедобных грибов окраской. У ложных опят шляпки яркие: то желтые, то красные, да и чешуек на них нет. Настоящие опята окрашены скромно, их шляпки серовато-желтые или светло-коричневые, чешуйчатые.

Общение с животными

Не дразни собаку!

Мальчик не знал,	Что же?
Чем бы утром заняться...	Собака рычала, скулила
Стал он собаку дразнить –развлекаться!	И не сдержалась – его укусила!
Лает и воет, зовет за собой	Мальчика долго придется лечить.
И отбирает тарелку с едой...	Надо ли было собаку дразнить?

Бродячих кошек и собак обойди!

Не надо трогать просто так	Погладишь – можешь заразиться
Бродячих кошек и собак...	И будешь вынужден лечиться.
От них чесотку и лишай	Животных встретишь ты дорогой,
Легко подхватишь невзначай...	Так обойди их и не трогай!

Остерегайтесь брать маленьких зверят

Мы попросить хотим ребят	Их мать примчится защищать:
Не трогать маленьких зверят,	Пока еще малы они,
И в руки никогда не брать –	Их мама стережет все дни...

Встреча со змеей

Если по лесу с друзьями гулял	Помни: змея лишь тогда кусается,
И на пенечке змею увидал,	Когда она от врагов защищается...
То не кричи, не сзывай всех друзей,	Ты же не станешь ее обижать?
А отойди сам подальше скорей.	Можешь спокойно дальше шагать.

Правила, которые помогут избежать неприятностей²⁸

1. Не убегайте от собаки на улице. Собаки преследуют бегущего.
2. Не гладьте незнакомых животных. Во-первых, они могут оказаться больными, во-вторых, могут неправильно среагировать на вашу ласку.
3. Не смотрите пристально собаке в глаза, она может принять этот взгляд за вызов.
4. Не трогайте собаку или кошку, когда животные едят или кого-то охраняют, особенно своих детенышей.
5. Если вы встретились с собакой в узком проулке или проходе, уступите ей место.

Подготовил: инструктор
по физической культуре (плавание)
Диннер Л.А.

г. Нижневартовск 2017г.

²⁸Шорыгина Т.А. Основы безопасности для детей 5–8 лет. М.: Сфера, 2006. – С.56.