

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение
города Нижневартовска детский сад №37 «Дружная семейка»

Проект на тему:
«Я и моё здоровье»

Воспитатель: Т.А.Никитина

Вид проекта: коллективный, практико – ориентированный

Основное направление: оздоровительное

Продолжительность проекта: долгосрочный (4 месяца)

Организатор проекта: воспитатель

Целевая группа: воспитанники старшей группы, воспитатели, инструктор по физкультуре, родители

Основания для разработки проекта, проблема:

Проблема охраны здоровья детей в детском саду стоит очень остро. Анализ состояния наших воспитанников показал, что в группе залогом хорошего здоровья детей является физическое развитие, закаливание, профилактика заболеваний. Организм ребенка интенсивно растет и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни.

Интеграция образовательных областей: «Здоровье», «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество», «Физическая культура», «Безопасность», «Социализация», «Труд»

Актуальность темы: одной из главных ценностей в жизни человека было и остается здоровье. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным. Бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами на улице, не болеть. Но, к сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первого места в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если родители будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Знания об особенностях строения, выполняемых функциях и

жизнедеятельности человеческого организма органично сочетаются с проблемой здоровья и физического развития. Общеизвестно, что картина состояния здоровья подрастающего поколения катастрофична. Рост заболеваемости по некоторым показателям настолько высок, что вызывает огромную тревогу за судьбу и здоровье нации. Задача, которая до сих пор решается слабо и бессистемно, - это пропаганда здорового образа жизни. Вместе с тем здоровье человека является непреходящей ценностью. Приоритетным направлением социально – педагогической помощи должно стать медико-педагогическое просвещение родителей. Детей, с целью формирования здорового образа жизни. Таким образом, направленность данного проекта на нравственное, физическое и психическое здоровье (совершенствование) подрастающего человека обусловлена современными требованиями личностного развития. Проект ознакомления с человеческим организмом, здоровьем включает в себя следующие компоненты:

- **Ценностный** - формирование ценностного отношения к человеческой жизни, ответственности за свою жизнь, уважения к чужой жизни и здоровью, мотивационно – потребностной сферы;
- **Гностический** – специально отобранный и адаптированный к восприятию старшими дошкольниками объем медицинских знаний: анатомо – физиологических, гигиенических;
- **Развивающий** – формирование у ребенка активной позиции, направленной на саморазвитие (на здоровье, на счастливую жизнь);
- **Практический** - практическое осуществление и применение познанного.

Реализация проекта « Я и мое здоровье» поможет воспитать ценностное отношение ребенка к своему здоровью и жизни. Сформирует потребность детей к двигательной активности, закрепит знания детей о том, как сохранить и укрепить здоровье.

Цели проекта:

- ✓ Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни;
- ✓ Добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- ✓ Разработать наглядные материалы, оказывающие развивающее влияние на познавательную и здоровьесберегающую деятельность детей.

Задачи проекта:

- Формировать у детей элементарные представления о человеческом организме;
- Обогащать словарь детей народными пословицами, поговорками о здоровье;
- Продолжать прививать культурно-гигиенические навыки, помочь детям запомнить правила ухода за своим телом. Учить применять полученные знания на практике;
- Развивать творческие способности дошкольников;
- Научить «слушать» и «слышать» свой организм.

Предполагаемый результат реализации проекта:

От детей:

1. Снижение заболеваемости.
2. Научаться различать понятия «часть тела», «орган», «вредные» и «полезные» продукты.
3. Выучат пословицы, поговорки, стихи, загадки о здоровье.
4. Приобретут простейшие представления о мероприятиях , направленных на сохранение здоровья.
5. Овладение практическими навыками и умениями по самокоррекции собственного состояния.
6. Развитие познавательного интереса к своему организму и его возможности.

От родителей:

1. Повышения уровня педагогической культуры.
2. Развитие интереса родителей к себе как к педагогам-воспитателям.
3. Активная помощь родителей в организации работы по оздоровлению детей.

От педагогов:

1. Укрепление системы взаимосвязи работы всех педагогов ДОУ по данной теме.
2. Пополнение методической копилки новыми материалами.
3. Систематизация работы по оздоровлению детей.

Предварительная работа:

- Рассматривание рисунков и фотографий.
- Знакомство с литературными произведениями: А. Барто «Я расту», «Придумываю сны», «Мы с Тamarой санитары»; С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Не спать», «Грипп»; отрывки из произведений про дядю Степу, в которых отражены вопросы сохранения здоровья, закаливания, лечение людей.
- Использование дидактических игр на тему «Валеология или здоровый малыш».
- Разучивание комплексов дыхательных гимнастик, гимнастик для глаз, для рук.

Продукт проектной деятельности:

Создание «Волшебной книги здоровья» (иллюстрированная книга-альбом детско-родительскими рисунками) для детей старшего дошкольного возраста.

Степень применения проекта:

Возможность использования проекта в старших группах ДОУ, размещение на страничке официального сайта.

Формы работы с родителями:

- ❖ Стеновая информация («Высказывания о здоровье», «Как с пользой провести выходной день с ребенком», «Мой организм, мое здоровье», «Контрастно – воздушное закаливание», «Иммунитет и способы его укрепления»).
- ❖ Участие родителей в создании «Волшебной книги здоровья».
- ❖ Обогащение предметно-развивающей среды под идею проекта.

Деятельность родителей в реализации проекта:

- ✓ Помощь педагогам в подборе научно-популярной литературы, интересной информации;
- ✓ Беседы с детьми дома по теме проекта;
- ✓ Чтение научно-популярной и художественной литературы детям;
- ✓ Рассматривание иллюстраций по теме.

Деятельность воспитателя в реализации проекта:

- Разработка конспектов НОД, организация экскурсий, проведение бесед, подбор научно-популярной и художественной литературы.
- Оформление выставок детских работ, информационных стендов.

- Создание альбомов: «Стихи о здоровье», «Загадки о частях тела человека», «Из чего состоит человек», «Картотека дидактических игр по валеологии».
- Разработка консультаций и памяток для детей и родителей.

Сетевая «паутинка» проекта



Планирование совместной деятельности детей и взрослых по реализации проекта.

<i>Формы организации</i>	<i>Содержание</i>
<i>Познавательные занятия</i>	«Человек и его здоровье», «О микробах», «Здоровая пища». «Где прячется здоровье».
<i>Целевые экскурсии</i>	В процедурный кабинет и изолятор ДООУ.
<i>Беседы</i>	«Наше здоровье». «Лекарства-друзья и лекарства-враги», «Из чего состоит наш организм», « Витамин я люблю – быть здоровым я хочу», « Телевизор, компьютер и здоровье».
<i>Дидактическая игры</i>	«Кто позвал», «Предметы туалета», «Пирамида здоровья», «Вредные или полезные», «Правила и навыки личной гигиены».
<i>Художественная и научно-популярная литература</i>	А. Барто «Мы с Тamarой – санитары», С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», энциклопедия для детей «Почемучка», пословицы, загадки, фразеологизмы, стихи.
<i>Рассматривание</i>	Альбомы «Виды спорта», « Что внутри человека», плакаты о строении тела человека.
<i>Практическая работа</i>	Разработать совместно с детьми «Правила Чистюли», создание «Волшебной книги здоровья» (детско-родительские работы).
<i>Сюжетно-ролевые игры</i>	«Центр здоровья»
<i>Подвижные игры</i>	Спорт для мальчиков и девочек
<i>Работа с родителями</i>	Подготовить памятки для родителей: <ul style="list-style-type: none">• «Закаливание»;• «Зачем нужно соблюдать режим дня»; Подготовить информационный стенд: <ul style="list-style-type: none">✓ «Высказывания о здоровье»;✓ «Иммунитет и способы его укрепления»;✓ « как с пользой провести выходной день с ребенком.

Тематические блоки

Сентябрь:

- НОД «Человек и его здоровье»
- Беседа «Наше здоровье»
- Экскурсия в медицинский кабинет
- Художественное творчество (рисование) на тему «Друзья и враги здоровья»
- Чтение художественной литературы: А. Барто «Мы с Тamarой – санитары», «Зарядка»
- Заучивание пословиц о здоровье, загадывание загадок
- Дидактическая игра «Вредные или полезные»
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», воздушно-контрастное закаливание.

Октябрь:

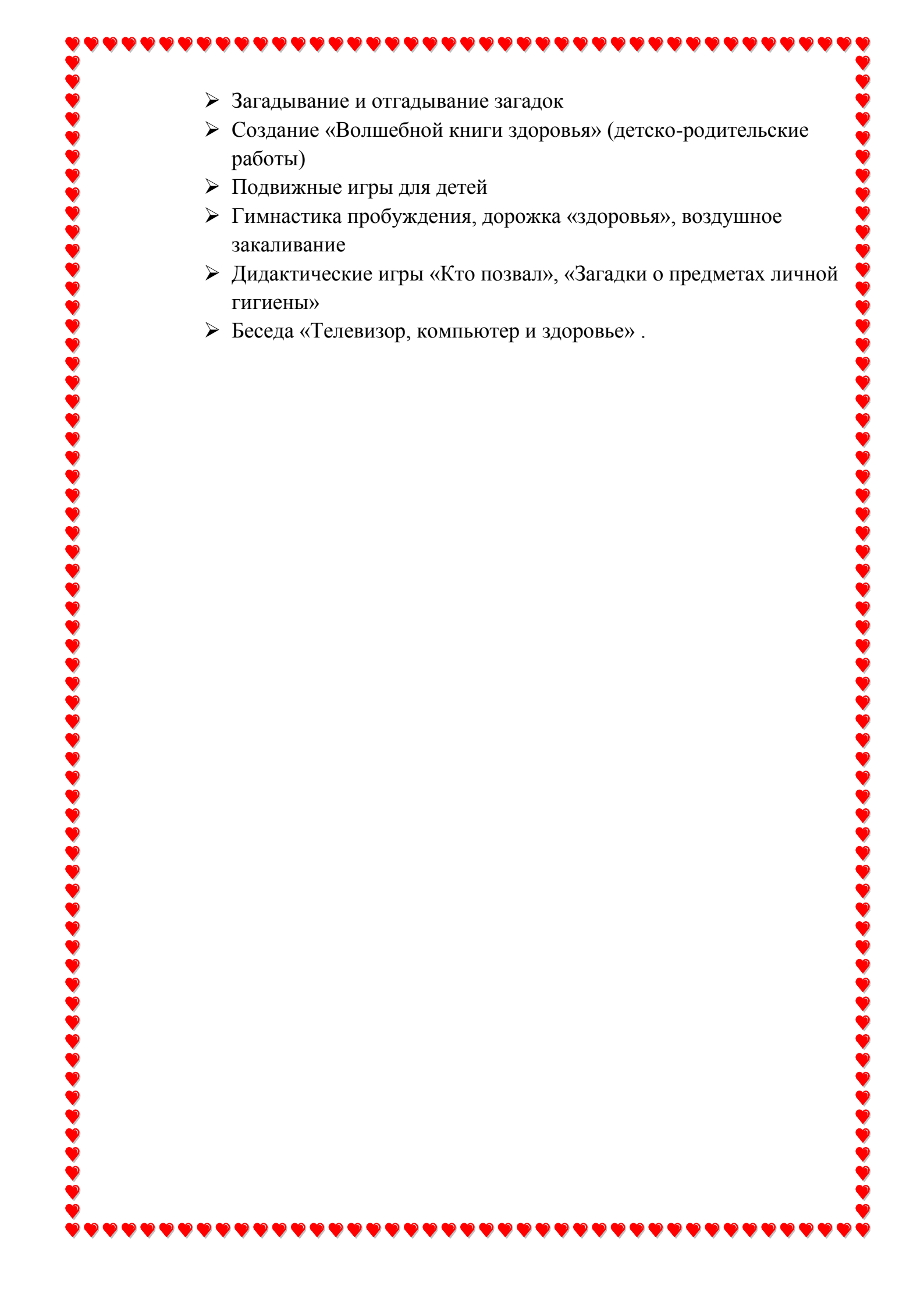
- НОД «О микробах»
- Физкультурный досуг «Игривая скакалка»
- Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»
- Экскурсия в изолятор ДОУ
- Дидактическая игра «Предметы туалета»
- Художественное творчество (рисование) «Как выглядит микроб»
- Рассматривание альбома «Виды спорта»
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», Воздушное закаливание.


Ноябрь:

- ✓ НОД «Здоровая пища»
- ✓ Беседа «Из чего состоит наш организм»
- ✓ Дидактическая игра «Пирамида здоровья»
- ✓ Разработка совместно с детьми «Правил Чистюли»
- ✓ Чтение художественной литературы: С. Михалков «Прививка»
- ✓ Сюжетно-ролевая игра «Центр здоровья»
- ✓ Рассматривание альбома «Что внутри человека»
- ✓ Рассматривание плаката о строении тела человека
- ✓ Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», воздушное закаливание.

Декабрь:

- НОД «Где прячется здоровье»
- Беседа «Лекарства-друзья и лекарства-враги»

- 
- Загадывание и отгадывание загадок
 - Создание «Волшебной книги здоровья» (детско-родительские работы)
 - Подвижные игры для детей
 - Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», воздушное закаливание
 - Дидактические игры «Кто позвал», «Загадки о предметах личной гигиены»
 - Беседа «Телевизор, компьютер и здоровье» .

A decorative border of small red hearts surrounds the entire page.

Приложение
к
проекту

Правила Чистюли

- ✓ Обязательно мой руки перед едой.
- ✓ Утром и вечером умывайся и чисти зубы.
- ✓ Следи за чистотой своего тела, закаляйся.
- ✓ Никогда не ешь снег, сосульки - береги свое горло.
- ✓ Не ешь с чужой тарелки.
- ✓ Не доедай и не допивай чужое.
- ✓ После общения с животными обязательно вымой руки.
- ✓ Содержи свои вещи в чистоте.
- ✓ Если заболел, не бойся вызвать врача - он быстрее тебя вылечит.
- ✓ Если дома есть больной – надевай маску.
- ✓ Ничего не подбирай с земли.



ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЯМ ПО ВАЛЕОЛОГИИ

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «МОЕ ЛИЦО»

Цель: Учить познанию самого себя, своей индивидуальности. Обучать детей составлению лица человека (с использованием различных предметов). Развивать мелкую моторику рук. Закреплять понятия детей о цвете (голубые, зеленые, серые, другие цвета). Закреплять представление о частях лица; активизировать словарь: глаза, рот, губы, нос, брови. Развивать тактильные ощущения.

Материал: разноцветная ткань, пуговицы, палочки, пластилин, наждачная бумага, бархатная бумага, поролон.

Содержание: Используя различные материалы, дети составляют человека или его лицо; дают описательный рассказ о лице, его форме и т.д.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ЧИСТЫЕ РУКИ»

Цель: Обучать последовательности действий процесса умывания. Активизировать словарь: мыло, мочалка, щетка, полотенце. Формировать потребности в соблюдении правил личной гигиены. Учить практическому освоению навыков здорового образа жизни.

Материал: картинки с правилами, предметами туалета, мелкие игрушки, объемные фигурки животных, предметы труда.

Содержание:

1 – й вариант – воспитатель предлагает детям выбрать картинки, соответствующие правилу, когда надо мыть руки, и соответственно картинке найти объемные предметы.

2 – й вариант – воспитатель предлагает детям имитировать движения процесса умывания (развивается творчество и воображение).

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «УМЕЮ – НЕ УМЕЮ»

Цель: Активизировать внимание детей на свои умения и физические возможности своего организма. Развивать исследовательскую деятельность, воспитывать чувство собственного достоинства.

Содержание. В игре может участвовать любое количество детей (от 1 до 10). Ведущий бросает ребенку мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, должен продолжить фразу, объяснив, почему он умеет (что ему помогает) или не умеет (может ли научиться) это делать, и вернуть мяч ведущему. *Например:* «Я умею бегать, потому что у меня есть ноги», «Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «НАЙДИ ПАРУ»

Цель: Упражнять детей в подборе одинаковых пластин, сравнивая их поверхности благодаря тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Содержание. Перед детьми кладут пластины, обклеенные фольгой, бархатной бумагой, мехом, фланелью, шелком, а также металлические и деревянные пластины. Дети выбирают по одной пластине, а затем по очереди на ощупь ищут вторую такую же.

Примечание. Ребенок должен объяснить, что помогло ему правильно определить разные материалы.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ОПРЕДЕЛИ НА ОЩУПЬ»

Цель. Упражнять детей в угадывании знакомых предметов на ощупь, называя признаки этого предмета.

Содержание. Ребенок должен на ощупь определить предмет в «чудесном мешочке» и охарактеризовать его, выделяя как можно больше признаков. Воспитатель предлагает назвать цвет предмета и выясняет, почему невозможно это сделать. В целях усложнения игры в мешочек стоит положить лишь один предмет для угадывания, предварительно показав его остальным детям. За каждый правильный ответ вручается фишка.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ВСЕ ПОМОЩНИКИ ВАЖНЫ, ВСЕ ПОМОЩНИКИ НУЖНЫ, А КОМУ КАКОЙ НУЖНЕЕ?»

Цель: Активизировать знания детей о доминирующем развитии того или иного органа чувств для людей определенной профессии. Активизировать словарь: *повар, разведчик дирижер, парфюмер, фокусник.*

Содержание. Каждый игрок получает большую карточку с изображением человека определенной профессии. На столе лежат маленькие карточки с изображением того или иного органа чувств. Игроки по очереди достают по одной маленькой карточке и либо оставляют ее у себя, если она подходит к изображению на большой карточке (т. е. если этот орган чувств важен для людей данной профессии), либо возвращают обратно. (*Например:* к большой карточке с изображением парфюмера ребенок подбирает маленькую карточку, на которой изображен нос.) Игра заканчивается, когда у каждого игрока имеется по одной маленькой карточке, соответствующей большой. Затем игроки по очереди обосновывают свой выбор. Остальные игроки внимательно слушают и оценивают правильность. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки или допустил минимальное количество неточностей.

Примечание. Количество разрезанных карточек должно быть больше необходимого. Можно предложить вариант игры, при котором каждый из детей имеет право выбрать несколько больших карточек. Это становится возможным по мере овладения дошкольниками соответствующими знаниями об особенностях развития определенного органа чувств у людей разных профессий.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «КТО БЫСТРЕЕ СОСЧИТАЕТ ПУГОВИЦЫ»

Цель: Активизировать внимание детей на том, что большое количество задействованных в работе анализаторов облегчают выполнение любой работы.

Содержание: Ребенку предлагают сосчитать количество пуговиц на своей рубашке (кофте, платье, пальто, шубе) двумя способами: только на ощупь или ощупывая и глядя на них.

Примечание. Побеседовать с детьми о том, в каком случае, получается, считать быстрее и почему.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОВОРИМ БЕЗ СЛОВ»

Цель: Упражнять детей в понимании смысла некоторых жестов, позы, мимики человека.

Содержание: Воспитатель предлагает детям отгадать значение его жестов (*приветствие, прощание, угроза* и пр.), мимики (*удивление, радость, злость* и пр.), позы (*растерянность, усталость, благополучие* и пр.). Затем ребятам дается задание привести примеры использования различных жестов, изменения позы и мимики с целью понимания друг друга без слов.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛУШАЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ»

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

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

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ОПРЕДЕЛИ ПО ЗВУКУ»

Цель: Упражнять органы слуха в определении и различении разных звуков.

Содержание: Для проведения игры дети делятся на две команды и садятся спиной к воспитателю. Воспитатель с помощью различных предметов и инструментов имитирует различные звуки. Для этого можно использовать музыкальные инструменты, бумагу, фольгу, надувной воздушный шар, стеклянную и металлическую посуду, насос для накачивания мячей, резиновую игрушку-пищалку и др. Игроки каждой команды по очереди угадывают звук. Выигравшей считается команда, давшая больше правильных ответов и допустившая меньше ошибок. За каждый правильный ответ команда получает фишку.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «УГАДАЙ, КТО ПОЗВАЛ»

(«КТО СКАЗАЛ «МЯУ»?»)

Цель: Тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Содержание: Водящий, стоя спиной к игрокам, должен определить, кто его позвал (или произнес слово «мяу»). В случае правильного ответа место ведущего занимает ребенок, чей голос был определен.

Для усложнения игры детям можно раздать по погремушке. Воспитатель указывает на очередного игрока, который должен погремить своей погремушкой. Водящий определяет, кто из участников игры погремел погремушкой. При этом водящий может стоять в кругу, глаза должны быть у него закрыты.

МУЗЫКАЛЬНО - ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ОТГАДАЙ, ГДЕ ПУТЕШЕСТВОВАЛ МИШКА»

Цель: С помощью магнитофонных записей упражнять детей в восприятии различных звуков.

Содержание: Детям предлагается прослушать записи шелеста листьев, пения птиц, звуков, издаваемых поездом и автомобилем, шум морского прибоя и т. п. Ребята должны угадать услышанные звуки и рассказать, какие мысли они навевают.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «НЕ ПРОПУСТИ СВОЙ ЗВУК»

Цель: Развивать фонематический слух детей.

Содержание: Воспитатель предлагает каждому ребенку побыть домиком какого-то звука (дети сами выбирают и называют, чьим домиком они будут). Для этого они выбирают нагрудный знак с изображением любого звука русского языка ([р], [о], [у] и т.д.). В процессе слушания стихотворения (рассказа) дети определяют первый звук каждого слова. Услышав слово со «своего» звука, ребенку нужно быстро встать и сесть на место. Воспитатель следит за правильностью выполнения задания.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СКАЖИ ТИХО, ГРОМКО. КОГДА ЛУЧШЕ СЛЫШНО И ПОЧЕМУ?»

Цель: Развивать слух детей. Активизировать их внимание на силу голоса, при которой будет хорошо слышна их речь. Формировать культуру речи.

Содержание: Водящий становится на расстоянии 3-4 метров от других детей и подает команды игрокам, периодически меняя силу голоса. Дети выполняют команды. Потом взрослый выясняет, почему некоторые команды дети выполняли неправильно. Ребята приходят к выводу, что произносить команды нужно громко, четко. А помогали им слышать команды уши.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЧЬИ ГЛАЗА ТЕБЕ ПОМОГУТ?»

Цель: Закрепить знания детей об особенностях зрения живых организмов.

Содержание: Воспитатель предлагает каждому ребенку ситуацию, для решения которой он имеет право «использовать» глаза любого животного (пройди по темной пещере, посчитай бисер, достань с морского дна жемчужину и т. п.).

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ГЛАЗОМЕРА

Цель: Развивать глазомер детей, учить их соотносить величину предметов, длину отрезков и т. п.

Содержание: Детям предлагается выполнить ряд заданий. Одновременно одно и то же задание могут выполнять несколько детей.

- Пометь карандашом центр круга.
- Раздели прямоугольник пополам.
- Проведи линию такой же длины.
- Отрежь полоску такого же размера.
- Вырежи такую же фигуру.

Затем воспитатель помогает проверить, насколько верно и точно выполнены задания, и по необходимости дает рекомендации.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ЧТО МОЖНО КУСАТЬ ЗУБАМИ?»

Цель: Развивать умение детей устанавливать положительное и отрицательное влияние на зубы продуктов, употребляемых в пищу

Содержание: Дети встают в круг. Водящий взрослый или ребенок (в зависимости от возраста детей группы) называет предметы, продукты. (Например: **камень, булка, котлета, косточка, палец, орех** и т. д.). Дети говорят «да» и поднимают руки вверх, если это можно кусать зубами, или говорят «нет» и приседают, если это нельзя кусать зубами.

Для подготовки по развитию тактильных ощущений ряд игровых заданий.

Цель - ознакомление с образцами различных видов поверхности (каменем – твердая поверхность; пухом – мягкая; шелком – гладкая; колючкой – колючая ножом, бритвой – острая; огнем – горячая; снегом, льдом – холодная поверхность).

1. Возьми в руки камень. Сожми его пальцами. Чувствуешь, какой он твердый? Отыщи на столе предметы, о которых можно сказать «Твердый как камень» (карандаш, ручка и т.д.).

2. Возьми в руки пушинку. Чувствуешь, какая она мягкая? Отыщи на столе предметы мягкие как пух. Как можно сказать о шерсти кошки, щенка? (У кошки шерсть мягкая, как пух. У щенка шерсть тоже мягкая, как пух.)

3. Разложи отдельно мягкие и твердые предметы.

4. Игра «Твердый – мягкий». Принимают участие два человека. По команде ведущего дети поочередно называют твердые и мягкие предметы. В помощь каждому играющему дается мешочек с набором образцов материалов (кусочки камня, железа, льна, шерсти, хлопка) и изделий из них, выигрывает тот, кто назвал последним.

5. Потрогай семена разных растений. Определи, какие из них тверже (не поддаются лущению с помощью ногтей), а какие мягче. Отложи семена, которые можно расколоть только с помощью молотка (очень твердые): орех, косточки вишни, сливы, абрикоса, персика и др. Скажи у чьего ребенка мягкая одежонка? (У дубового ребенка – желуденка мягкая одежонка. У каштанового ребенка мягкая одежонка и т.п.)

6. Потрогай колючку ежа. Отыщи на столе предметы колючие, как ежик, как колючка (металлическая щетка, ветка шиповника, розы и т.д.).

7. Потрогай кусочек шелка, погладь его. Потрогай другие предметы на столе. О каких из них можно сказать «гладкий, как шелк»? (Елочный шарик полированный шкаф, шерсть у щенка и т.д.)

8. Игра «Колючий – гладкий». В игре принимают участие два человека. По команде ведущего дети называют поочередно колючие и гладкие предметы (сначала колючие, а потом или вперемешку). Как и в игре «Твердый – мягкий» детям даются в помощь наборы подходящих предметов или изображения (если они с этими предметами прежде знакомились в природе). Выигрывает тот, кто последним назовет колючий или гладкий предмет. Игру можно проводить в другом варианте, заменив колючие предметы шершавыми (с шероховатой выпуклой поверхностью).

9. Осторожно потрогай нож, бритву, шило. Почему их называют острыми? Отыщи на столе острые, как нож предметы, острые, как шило предметы. Называй их, сравнивая с предметом, имеющим такой же наконечник или край поверхности (битое стекло острое, как нож; лыжная палка острая на конце, как копье и т.д.).

10. Отыщи на столе предметы, не имеющие острых краев (мяч, шарик шишка, кукла и т.п.). Почему для маленьких детей игрушки делают не острые?

11. Игра «Острый – тупой». Проводится также, как описанные выше игры.

12. Вспомни, сидел ли ты когда-нибудь у камина, костра, подносил ли руку к горячим углям. О каких предметах можно сказать, что они горячие, как огонь, как жар?

13. Потрогай снег и лед. Они холодные. Подумай, о каких предметах говорят «холодный как лед».

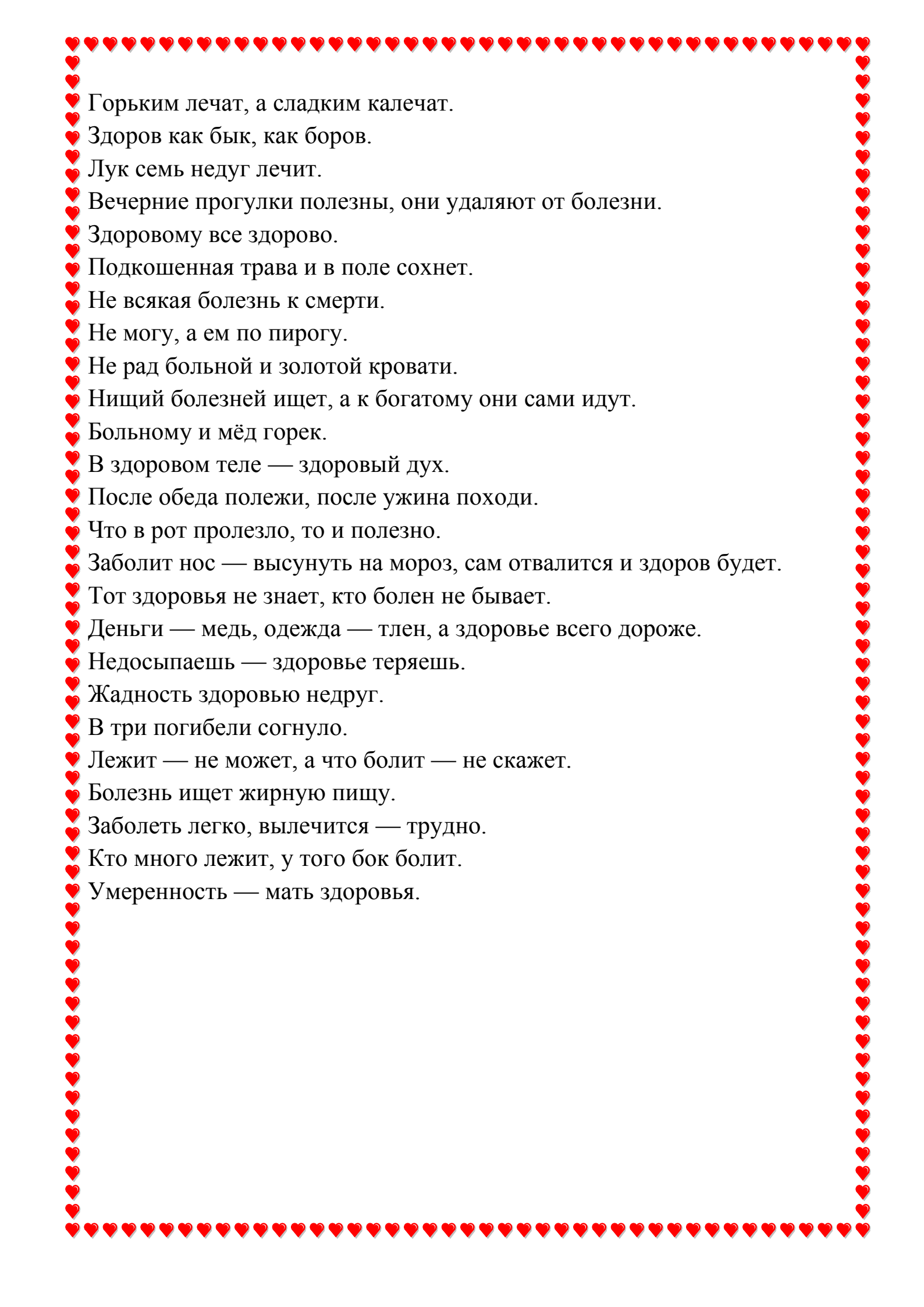
14. Игра «Холодный – горячий» (проводится по той же методике).

Пословицы про здоровье для детей:

Чистота — залог здоровья.

Двигайся больше, проживёшь дольше.

Здоровье дороже богатства.
Доброе слово лечит, а злое калечит.
Самого себя лечить, только портить.
Сидеть да лежать, болезни поджидать.
Здоровье на болезнь не меняй.
Добрым быть — долго жить.
Ходи больше, жить будешь дольше.
Желание выздороветь помогает лечению.
Не спрашивай здоровья, а глянь на лицо.
На нём хоть воду вози.
Гляди в ноги: ничего не найдёшь, так хоть нос не расшибёшь.
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
От перееданья люди умирают чаще, чем от голода.
Сляжешь — не встанешь.
Кроме смерти, от всего вылечишься.
Болезнь человека не красит.
Здоров на еду, да хил на работу.
Береги платье снова, здоровье смолоду.
Где больно — там рука, где мило — там глаза.
Были бы кости, а мясо нарастёт.
Скрипучее дерево живуче.
Добрый человек здоровее злого.
В стоячей воде всякая нечисть заводится.
Какие мысли, такие и сны.
Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
Еле-еле душа в теле.
Больной, что ребёнок.
Больному и киселя в рот не вотрешь.
Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.
Не лечиться худо, а лечиться ещё хуже.
Сладко есть и пить — по врачам ходить.
Здоровье дороже денег.
Здоров буду и денег добуду.
Здоровья не купишь.



Горьким лечат, а сладким калечат.
Здоров как бык, как боров.
Лук семь недугов лечит.
Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
Здоровому все здорово.
Подкошенная трава и в поле сохнет.
Не всякая болезнь к смерти.
Не могу, а ем по пирогу.
Не рад больной и золотой кровати.
Нищий болезней ищет, а к богатому они сами идут.
Больному и мёд горек.
В здоровом теле — здоровый дух.
После обеда полежи, после ужина походи.
Что в рот пролезло, то и полезно.
Заболит нос — высунуть на мороз, сам отвалится и здоров будет.
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
Деньги — медь, одежда — тлен, а здоровье всего дороже.
Недосыпаешь — здоровье теряешь.
Жадность здоровью недруг.
В три погибели согнуло.
Лежит — не может, а что болит — не скажет.
Болезнь ищет жирную пищу.
Заболеть легко, вылечится — трудно.
Кто много лежит, у того бок болит.
Умеренность — мать здоровья.