

Тема недели «Мы почемушки и следопыты»

Цель: развитие любознательности, познавательного интереса.

4 августа Вторник «День здоровья»

*Чтение художественной литературы

К.И.Чуковский «Скрюченная песня» (английская песенка)

Цель: развитие интереса к книге, как к источнику удовольствия и радости.

Задачи:

- Продолжать знакомить детей со стихотворениями К.И.Чуковского.
- Учить выразительно читать текст стихотворений в процессе элементарной их драматизации.
- Формировать умение передавать своё отношение к содержанию стихотворений, поступкам героев.
- Развивать речевое внимание и логическое мышление.
- Продолжать развивать чувство юмора, умение замечать, объяснять небылицы и придумывать их самостоятельно.
- Воспитывать интерес к художественным произведениям.

Дети любят смеяться и дурачиться. Забавные стихи с нелогичным сюжетом и странными ассоциациями воспроизводят естественный образ мышления детей, поэтому и находят у них отклик. "Скрюченная песня" К. Чуковского, на первый взгляд, лишена всякого смысла. Но именно такая абракадабра очень нравится маленьким читателям. Ведь иногда очень хочется отдохнуть от всех правил, ежедневных забот и просто весело провести несколько минут. И забавная песенка обязательно вам в этом поможет.



«Скрюченная песня» автор Корней

Чуковский — короткий сказочный стих, забавная история про скрюченного человечка, будет интересна самым маленьким детишкам, но если копнуть глубже, то может заставить задуматься и взрослых.

Коротко о сказке: Жил был на свете скрюченный человек, и все что его окружало, тоже было скрюченное. Река, домишко, мышки, ёлки, кошки,

волки, баба, палка и галка.

Главная мысль сказки в том, что очень часто окружающие нас люди и события, есть отражение нашего собственного внутреннего состояния. «Как внутри, так и снаружи». Скрюченного человека окружает все скрюченное.

Жил на свете человек,
Скрюченные ножки,
И гулял он целый век
По скрюченной дорожке.
А за скрюченной рекой
В скрюченном домишке
Жили летом и зимой
Скрюченные мышки.



И стояли у ворот
Скрюченные ёлки,
Там гуляли без забот
Скрюченные волки.



И была у них одна
Скрюченная кошка,
И мяукала она.
Сидя у окошка.



А за скрюченным мостом
Скрюченная баба
По болоту босиком
Прыгала, как жаба.
1. И была в руке у ней
Скрюченная палка,
И летела вслед за ней
Скрюченная галка.

Работа по содержанию.

- Скажите, что было скрючено?
- Какое это стихотворение по настроению?
- Как вы считаете, удобно ли выполнять работу в скрюченном состоянии?
- Чему учит сказка «Скрюченная песня»? (Сказка вызывает сострадание и учит сопереживанию)
- В чем мораль сказки? (!Ребенок должен уметь не только радоваться, но и сочувствовать, иначе он вырастет черствым и бессердечным)

***Физкультминутка**

Цель: развитие движений, воображения

Жил на свете человек –

Скрюченные ножки,

И гулял он целый век (дети маршируют на внешних сторонах ступней)

По скрюченной дорожке.

А за скрюченной рекой,

В скрюченном домишке

Жили летом и зимой (приставляют руки к голове наподобие ушей, одновременно делают движения «хвостики»)

Скрюченные мышки.

И стояли у ворот

Скрюченные ёлки, (вытягивают руки вверх, раскачиваясь)

Там гуляли без забот

Скрюченные волки. (делают руками движения, имитирующие ходьбу лапами)

И была у них одна

Скрюченная кошка,

И мяукала она, (показывают, как кошка умывается – сначала одной лапой, потом другой)

Сидя у окошка.

***Беседа «Осанка – красивая спина»**

Цель: побуждать детей следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений.

Ход беседы:

-Послушайте, пожалуйста, сказку.

«В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья – горбунов – была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые, у нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы все видим, что лежит на земле. А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся».

- Как ты думаешь, в какой семье люди красивее? (ответы детей).

-Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка).

-У кого более красивая осанка: у горбунов или у солдатика?

Проводится игра-имитация «Покажите, с какой спиной ходили в семье горбунов. Покажите, с какой спиной ходили в семье оловянного солдатика».

- А как ты думаешь, на кого приятно смотреть: на стройного человека или на сутулого? А тебе как больше понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись? (Ответы детей).

- Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась на костную. Об этом знал оловянный солдатик, потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!

Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

В семье горбунов родители не учили своих детей держать спину ровно. Они ходили, уткнувшись носом в землю, и не замечали, как прекрасен окружающий мир. Они никогда не говорили своим детям: «Следи за спиной! Выпрями плечи! Подними голову!» Их дети часто болели, жаловались на боли в спине и их спины все больше и больше искривлялись.

-Хочешь проверить свою осанку?

УПРАЖНЕНИЕ 1.

Сядьте так ровно, как у кого получится. (Похвалить детей за ровные спины).

УПРАЖНЕНИЕ 2.

- Подойди к стене и встань так, чтобы затылок, лопатки, пятки плотно прилежали к ней. Отойдите от стены и постарайтесь сохранить это положение как можно дольше.

Положи себе на голову мешочек с песком и ходи (медленно, затем быстрее). В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадет. (Дети выполняют.)

-А как ты думаешь, почему у горбунов такие кривые спины? (Ответы детей).

-Давай вспомним, ребенок сам может сформировать правильную осанку? А деформировать? Почему искривляется позвоночник у детей?

Оловянный солдатик знал, что если держать позвоночник в прямом положении, мышцы закрепляются, привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепятся, и осанка останется ровной.

В семье горбунов дети были очень ленивые. Они считали, что их спины и так красивые, поэтому не стоит прилагать лишних усилий, чтобы сделать осанку стройной.

Но однажды случилась беда. У всех детей в семье горбунов заболели спины, они не смогли встать с постели, не могли ходить в школу. Что делать? И тут они вспомнили, как стойкий оловянный солдатик приговаривал всегда: «Я позвоночник берегу... Я от болезней убегу...». И решили позвать

солдатику, чтобы он помог им. Оловянный солдатик сразу же пришел к ним на помощь и дал следующие **полезные советы**:

1. Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду.
2. Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.
3. Правильно сидеть за столом на стуле, не склонять низко голову.
4. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
6. При письме или чтении каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутку.
7. Если при работе приходится долго стоять, следует через 15 минут обязательно поменять позу, подвигаться, дать позвоночнику отдохнуть.
8. Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, баскетбол, волейбол, теннис, городки, кататься на велосипеде, коньках, лыжах, санках, роликах, играть со скакалками, обручами, мячами и т.д.
9. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам напоминать, какая у вас осанка.

-После того, как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдатика, произошло чудо!!! Все дети выздоровели и стали действительно красивыми стройными, подтянутыми. А главное – они перестали горбиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться!

-Ребята, а давайте и мы, чтобы не забыть советы стойкого оловянного солдатика, постараемся выполнять их и будем ежедневно наблюдать в зеркало за нашими спинами.

Правильная осанка – это
непринуждённая обычная поза человека в
различных положениях: стоя, сидя, при
ходьбе, во время игр, развлечений, в процессе
труда.





*Рисование на тему «Будь здоров!»

Цель: Создание условий для развития творческих способностей в процессе продуктивной деятельности.

Задачи:

- Формировать умение у детей различать витаминсодержащие продукты;
- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания -еда должна быть не только вкусной , но и полезно;
- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Материал: цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования, коробочки, банка, кукла Пилюльки.

- Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет.
«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

Скажите, что вы любите есть больше всего? (Ответы детей)

- Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? (Ответы детей)

- Какие полезные, а какие вредные продукты узнаете? (Ответы детей)

- Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами? (Ответы детей)

Ребята, что вы знаете о витаминах?

- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека

Например:

Витамин А очень важен для зрения и роста.

Витамин В способствует хорошей работе сердца

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире

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

- Как ты думаешь, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (Ответы детей)

- Вам необходимо знать, 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, очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако, необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

- Послушайте *стихотворение о пользе витаминов*.

- «Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт. (витамин «А»)

- Витамин «В»

«Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам».

- Витамин «Д»

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

- Витамин «С»

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.»

- «Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:

Что полезнее жевать – репку или жвачку?»

- А ты знаешь в каких продуктах содержатся эти витамины.

(Витамин А содержится в продуктах питания : свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло)

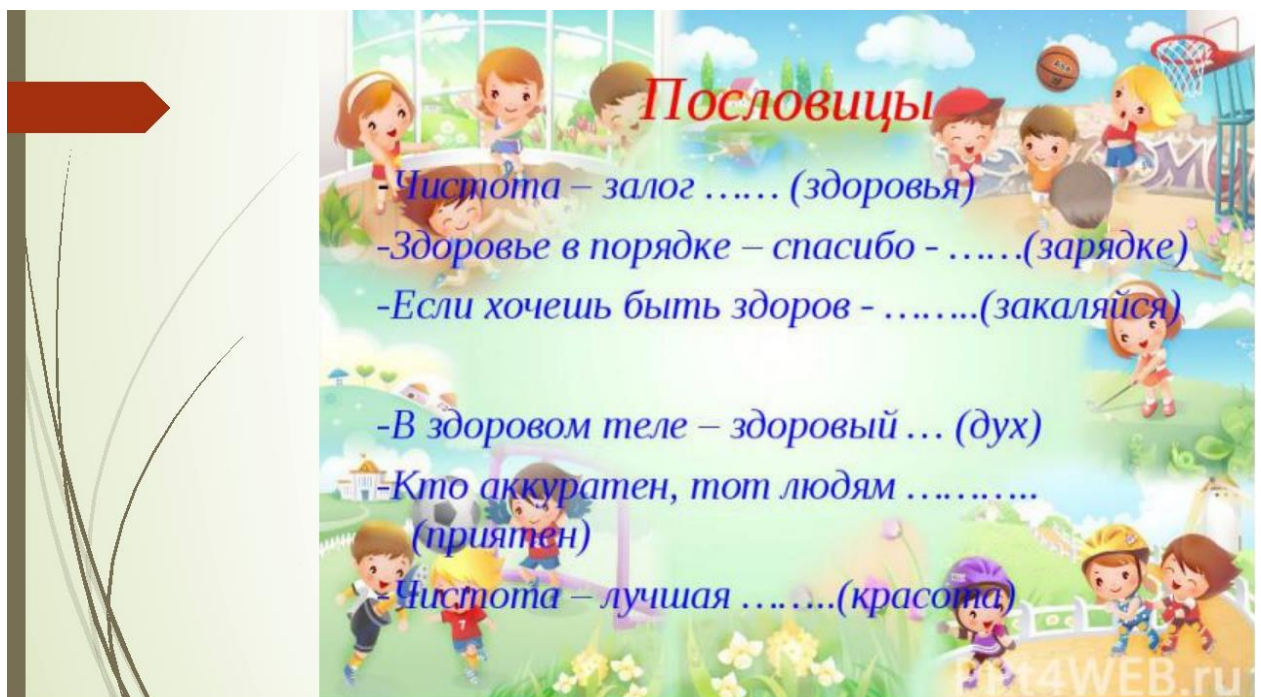
- Предлагаем вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть.

(Дети рисуют продукты.)



*Пословицы и поговорки о здоровье

Дидактическая игра «Закончи пословицу»





**Здоровый образ жизни
в стихах,
пословицах,
поговорках,
загадках,
считалках.**



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



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

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А,В,С!

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.



Ты попробуй-ка решить
Нехитрую задачку:
Что полезнее жевать-
Репку или жвачку?

(Л.Зильберг).



Заботимся о здоровье.

Жарким днем на южном пляже
Эскимо всегда в продаже.
Но известно всем и ясно:
Много есть его опасно!
И ангина и бронхит
В каждой порции сидит.

Царапина на пальце,
Поверь мне, не пустяк.
ЕЕ помазать йодом
Забыть нельзя никак!

Шум работать нам мешает,
Шум бабулю раздражает.
От шума голова болит,
Так зачем же шум шумит?

Не кричи ты другу в ухо-
Может он лишиться слуха.
А с глухим не поболтать,
Письма будешь лишь писать.

Холодный сок с мороженым
Пить вместе не положено.
Конечно, лакомство на вид,
Но после горло заболит.

Щекотаться, братцы, можно
Только очень осторожно:
Очень часто от щекотки
Начинается икотка.

Мы в поход вчера ходили,
Там из лужи напились.
В животе у нашей Лили
Три лягушки завелись.

Нараспашку и без шапки-
Нынче модно так ходить.
Только модникам придется
От уколов слезы лить.



Загадки.

- *Не сеют, не сажают, а сами вырастают (волосы).
- *Полон хлевец белых овец (зубы).
- *У двух матерей по пять сыновей (руки, пальцы).
- *На ночь два оконца сами закрываются,
а с восходом солнца сами открываются (глаза).
- *Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут (ноги).
- *Стоят два кола, на кольях бочка, на бочке кочка, на кочке дремучий лес (человек).
- *Живут два друга, глядят в два круга (глаза).
- *Живет мой братик за горой, не может встретиться со мной. (глаза)
- *От соринки, от пылинки оба братца плачут (глаза).
- *Синие, серые, карие, черные или зеленые, как бирюза, смелые,
грустные или задорные, милые ваши... (глаза).
- *Круглые озера никогда не замерзают (глаза).
- *Два братца глядятся, друг друга не видят (глаза).
- *Вокруг пенька два щенка (глаза).
- *Два Егорки живут возле горки (глаза).
- *Что легко носить, но трудно сосчитать (волосы).
- *В лесу, где сумрачно и глухо, звук различить поможет... (ухо).
- *Один говорит, двое глядят, двое слушают (язык, глаза, уши).
- *Горшок умен, хоть семь дырочек в нем (голова).
- *Два яблочка во мху, да морковка наверху (глаза, нос).
- *У чурки две печурки (нос).
- *На две печки одно поленце (нос).
- *Полно подполье гусей-лебедей, один селезень поговаривает (рот, зубы, язык).



Загадки.

- * Не сеют, не сажают, а сами вырастают (волосы).
- * Полон хлевек белых овец (зубы).
- * У двух матерей по пять сыновей (руки, пальцы).
- * На ночь два оконца сами закрываются,
а с восходом солнца сами открываются (глаза).
- * Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут (ноги).
- * Стоят два кола, на кольях бочка, на бочке кочка, на кочке дремучий лес (человек).
- * Живут два друга, глядят в два круга (глаза).
- * Живет мой братик за горой, не может встретиться со мной. (глаза)
- * От соринки, от пылинки оба братца плачут (глаза).
- * Синие, серые, карие, черные или зеленые, как бирюза, смелые,
грустные или задорные, милые ваши... (глаза).
- * Круглые озера никогда не замерзают (глаза).
- * Два братца глядятся, друг друга не видят (глаза).
- * Вокруг пенька два щенка (глаза).
- * Два Егорки живут возле горки (глаза).
- * Что легко носить, но трудно сосчитать (волосы).
- * В лесу, где сумрачно и глухо, звук различить поможет... (ухо).
- * Один говорит, двое глядят, двое слушают (язык, глаза, уши).
- * Горшок умен, хоть семь дырочек в нем (голова).
- * Два яблочка во мху, да морковка наверху (глаза, нос).
- * У чурки две печурки (нос).
- * На две печки одно поленце (нос).
- * Полно подполье гусей-лебедей, один селезень поговаривает (рот, зубы, язык).



Мой кот.

Мой серенький кот
Совсем не растёт,
И даже усы не растут.
Он супа не ест
И каши не ест-
Попробуй-ка, вырасти тут!
С утра этот кот
Конфеты сосет,
Грызет шоколад он потом.
И вот почему коту моему
Не быть настоящим котом!

(М.Карем).





Пословицы, поговорки.

- * Береги здоровье смолоду.
- * Здоров будешь, всего добудешь.
- * Здоровому все здорово.
- * Здоровье дороже денег.
- * В здоровом теле здоровый дух.
- * Здоровью цены нет.
- * Здоровье не купишь, его разум дарит.
- * Ум да здоровье дороже всего.
- * Боль врача ищет.
- * Болезни входят пудами, а выходят золотниками.
- * Больному все горько.
- * Больному и золотая кровать не поможет.
- * Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень съест.
- * Горьким лечат, а сладким портят.
- * Держи голову в холоде, брюхо в голоде, а ноги в тепле: проживешь сто лет на земле.
- * Не годиться на еду сердиться.
- * Когда пьешь воду, помни об источнике.
- * Дождик вымочит, а красно солнышко высушит.
- * Корову не напоишь- молока не надоишь.
- * Appetit приходит во время еды.
- * Крепок телом- богат делом.
- * Зимой волка бойся, летом- мухи.
- * Болен- лечись, а здоров- берегись.
- * Лук- от семи недуг.
- * Сон-лучшее лекарство.
- * Лук и баня все правят.
- * Холода не бойся- по пояс мойся.
- * Береги нос в большой мороз.
- * Мороз не велик, да стоять не велит.
- * Не велик мороз, да краснеет нос.
- * Зимой тулуп всякому люб.
- * В зимний холод каждый молод.
- * Не страшен мороз, когда тепло укутан нос.
- * Февраль-месяц лютый: спрашивает, как обуты.
- * Если бы знал, где упаду, соломки бы подстелил.
- * Когда я ем, я глух и нем.
- * Чай горячий пей, на себя не лей.
- * Живи разумом, да и лекаря не надо.
- * Без болезни и здоровье не оценишь.
- * Болезнь человека не красит.
- * Верь не болезни, а врачу.
- * Есть болезнь, есть лекарство.
- * Не тот болен, кто лежит, а тот, кто над болезнью сидит.

В.И.Даль «Пословицы русского народа».

***Предлагаем:**

- Развивающие мультфильмы Совы – Утренняя зарядка – мультимедиа 1
YouTube Детям – источник видео
- Мультфильмы студии Союзмультфильм «Спортландия», «Утенок, который не умел играть в футбол»