

Ольга Николаевна Волик,

воспитатель МБДОУ «Детский сад № 20»,
г. Петропавловск-Камчатский

Людмила Фёдоровна Воротникова,

воспитатель МБДОУ «Детский сад № 20»,
г. Петропавловск-Камчатский

ЗДОРОВЫЙ ШКОЛЬНИК

Кому что нужно

Цель: закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.

Материал: круг, поделенный на сектора, в каждом из них картинки с изображением предметов, необходимых для работы врачу, повару, продавцу, в середине круга стрелки, на них изображены врач, повар,

продавец.

Ход игры

Воспитатель предлагает ребёнку найти предмет, необходимый для работы врачу (повару, продавцу).

Разложи картинки по порядку

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: картинки с изображением моментов распорядка дня.

Ход игры

Воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку.

Воспитатель подводит итог высказываниям детей и предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.

«Оденем куклу на прогулку»

Цель: закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизи-

ИГРАЕМ И УЧИМСЯ

ровать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

Материал: бумажная кукла с различной одеждой.

Ход игры

Воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей надеть, сейчас зима и на улице очень холодно (различные ситуации). Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

«Валеология»

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

Материал: поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.

Ход игры

1-й вариант

Детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями — «что такое хорошо и что такое плохо».

2-й вариант

Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинки дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинки садятся на пол.

3-й вариант

Воспитатель предлагает выбрать картинки, которые понравились им больше всего, и просит объяснить выбор. Или воспитатель предлагает выбрать картинки, которые не понравились им, и попросит объяснить, почему.

«Азбука здоровья»

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: иллюстрации.

Ход игры

Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку — иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

«Таня простудилась»

Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться.

Материал: носовой платок.

Ход игры

Воспитатель спрашивает: зачем людям нужен носовой платок?

И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами. Например, что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть? И т.д.

«Сделаем куклам разные прически»

Цель: закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид».

Материал: куклы, расчёски, заколки.

Ход игры

Воспитатель предлагает детям причесать кукол.

«Вымоем куклу»

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

Материал: различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

Ход игры

Играют два человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.

«Правила гигиены»

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

Ход игры

Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая после-

довательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают.

«Подбери картинки»

Цель: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни.

Материал: картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены.

Ход игры

Воспитатель просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами).

«Уложим мишку спать»

Цель: познакомить ребёнка с предметно-игровыми действиями с мишкой, функциональным назначением кровати, формировать подражательные действия.

Материал: мягкая игрушка — мишка, детская кроватка.

Ход игры

Взрослый показывает ребёнку игрушку — мишку, обыгрывает её: мишка топаёт, пляшет, катается в машине. Взрослый сообщает, что мишка устал, хочет отдохнуть: «Давай уложим мишку в кроватку!» Взрослый демонстрирует, как можно приласкать мишку-игрушку (прижать к себе, погладить по головке) и положить его в кровать, накрыть одеялом, спеть песенку: «Баю-бай, баю-бай». Игру можно повторить, предоставив ребёнку больше самостоятельности.

«Угостим кукол чаем»

Цель: познакомить ребёнка с назначением посуды, учить выполнять предметно-игровые действия (расставлять чашки, блюда, раскладывать ложки).

Материал: куклы, детская мебель и посуда (две чашки, два блюда, две ложки, чайник).

Ход игры

Взрослый говорит малышу: «К нам в гости пришли куклы, их надо посадить за стол, угостить чаем. Давай расставим чашки и блюда. Теперь разложи ложки к чашкам. Налей чай в чашки. Напой чаем наших гостей». Если ребёнок испытывает затруднения, показать, как надо действовать. В конце игры взрослый подытоживает: «Чай мы наливали в чашки, куклы пили чай», произносит потешку:

Чайник на столе поставим,
Блюдца, чашки мы расставим,
Будем мы гостей встречать,
Кукол чаем угощать!

«Паровозик»

Цель: вызвать интерес у ребёнка к игрушке — паровозу, учить ребёнка предметно-игровым действиям с ним.

Материал: паровозик, рельсы.

Ход игры

Взрослый показывает ребёнку игрушку — паровозик, обыгрывает её: «Чух-чух, ту-ту! Осторожно, по рельсам едет паровозик!» Взрослый демонстрирует, как нужно действовать с игрушкой, чтобы паровозик не останавливался. Игру можно повторить, прикрепив к паровозу вагончики, предоставив ребёнку возможность самому провозить его по рельсам.

«Кукла идёт на прогулку»

Цель: формирование у ребёнка представлений об одежде, умение выполнять предметно-игровые действия.

Материал: кукла.

Ход игры

Взрослый говорит, что кукла собирается на прогулку: «Давай поможем кукле одеться, на улице холодно», предлагает ребёнку достать из шкафчика одежду: шапку, куртку, ботиночки. Затем взрослый поочередно берёт каждую вещь, показывает её ребёнку, медленно приговаривая: «Надеваем курточку, проденем руки в рукава. Застегнём пуговицы. Вот, куртку надели! Надеваем ботиночки на ножки. Вот шнурки, я помогу тебе завязать. Вот, ботиночки надели на ножки. Надеваем шапку на голову. Вот, так, шапку надели. Кукла собралась на прогулку, может идти гулять». В целях закрепления у ребёнка представлений об одежде, игра повторяется с другой куклой, ребёнку предоставляется возможность действовать самостоятельно.

«Знакомься — кошка»

Цель: учить ребёнка воспринимать и выделять из окружающей среды живое — кошку.

Материал: игрушка-кошка, картинки с изображением домашних животных.

Ход игры

Взрослый организует наблюдение ребёнка за кошкой, обращает внимание на то, что она ходит, мяукает, лакает, машет хвостиком,

у неё есть голова, туловище (тело), хвост и лапы. После наблюдений взрослый показывает игрушку-кошку, даёт возможность поиграть с ней, поёт песенку про кошку «Серенькая кошечка», а затем ищет с ребёнком изображение кошки на картинке, выделяя её среди других: «Вот она — кошечка, умеет мяукать — мяу-мяу».

«Красивый цветочек»

Цель: учить ребёнка воспринимать и выделять из окружающей среды растение — цветок.

Материал: ваза для цветов, комнатное растение, картинки с изображением цветов.

Ход занятия

Взрослый организует на прогулке наблюдение ребёнка за растением — цветком, обращает внимание на то, что цветок растёт на земле, цветёт, пахнет, украшает полянку. Взрослый предлагает принести цветок домой и поставить в вазу. После наблюдений за цветами на прогулке взрослый показывает малышу комнатное растение, предлагает полить его, понюхать. Потом ищет с ребёнком изображение цветка на картинке.

«Водичка, водичка!»

Цель: воспитывать стремление к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

Материал: две куклы.

Ход игры

Взрослый показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Взрослый спрашивает: «Что надо сделать? Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку: водичка, водичка, умой моё личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!» Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обедом. Далее предлагает детям вымыть свои руки и лицо, при этом взрослый повторяет потешку «Водичка, водичка!».

«Вымой руки»

Цель: учить ребёнка мыть руки.

Материал: заяц резиновый.

Ход занятия

Взрослый обращается к ребёнку: «Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки». Взрослый ставит игрушку на край умывальника и показывает ребёнку движения руками под струёй воды. В конце процедуры взрослый от имени зайчика хвалит ребёнка.

«Сделаем лодочки»

Цель: учить ребёнка последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

Ход занятия

Взрослый обращает внимание ребёнка на то, что при мытьё рук надо соблюдать последовательность действий:

- засучить рукава (взрослый произносит потешку: «Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!»);
- открыть кран;
- сложить ладони рук «лодочкой»;
- подставить руки под струю воды;
- закрыть кран;
- вытереть руки полотенцем.

Затем ребёнку предлагают выполнить действия, подражая взрослому, который обращает внимание ребёнка на положение рук.

«Мыльные перчатки»

Цель: учить ребёнка намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

Материал: детское мыло, полотенце.

Ход занятия

Взрослый подводит ребёнка к умывальнику, стоит за его спиной, берёт в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передаёт ребёнку кусок мыла и просит его повторить движения намыливания.

Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращается внимание ребёнка на белые ручки, взрослый говорит: «Вот, какие у нас перчатки — белые!». Далее взрослый помогает ребёнку смыть пену под струёй воды, при этом произносит одну из потешек. Например:

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,
Чистые ладошки, вот вам хлеб да ложки!
В кране булькает вода. Очень даже здорово!
Моет рученьки сама Машенька Егорова
(взрослый называет имя ребёнка).
Знаем, знаем, да, да, да! Где тут спрячется вода!

В конце игры взрослый хвалит ребёнка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребёнка.

«Умывалочка»

Цель: учить ребёнка умываться.

Материал: зеркало, полотенце.

Ход занятия

Взрослый приводит ребёнка (после сна) в ванную комнату, просит посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щёчки и т.д. Предлагает ребёнку умываться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. Взрослый произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку — посмелей,

Будем умываться веселей!

В конце умывания взрослый учит малыша вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, говорит: «Аи, какой чистый ребёнок, посмотри на себя в зеркало!».

«Делаем причёску»

Цель: учить ребёнка держать в руке расчёску и расчёсывать волосы движениями сверху вниз.

Материал: зеркало, расчёска, нарядная кукла.

Ход игры

Взрослый демонстрирует ребёнку куклу и обращает внимание на её причёску: «Посмотри, у куклы красивая причёска: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем красивую причёску!». Взрослый расчёсывает перед зеркалом волосы ребёнка, затем просит малыша попробовать это сделать самому: даёт расчёску в руки ребёнку при этом помогает удерживать её, вести руку с расчёской сверху вниз. В конце расчёсывания просит ребёнка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.

«Почистим зубки»

Цель: учить ребёнка чистить зубы.

Материал: две зубные щётки, стакан с водой, зеркало.

Ход занятия

Взрослый просит ребёнка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит, чтобы зубы не болели, нужно их чистить. Взрослый достаёт две щётки: одну даёт

в руки ребёнку, а другой показывает, как нужно проводить щёткой по зубам, при этом произносит потешку:

Ротик, ротик! Где ты, ротик?
Зубки, зубки! Где вы, зубки?
Щёчка, щёчка! Где ты, щёчка?
Будет чистенькая дочка!

В конце игры взрослый вместе с ребёнком смотрят в зеркало и улыбаются, показывая чистые зубы. При необходимости используются совместные действия взрослого и ребёнка.

«Фонтанчики»

Цель: учить ребёнка полоскать рот.

Материал: стакан.

Ход занятия

Взрослый подводит ребёнка к зеркалу в ванной комнате и предлагает пускать фонтанчики, произносит потешку: «Наберём водичку в рот: пусть фонтанчик оживёт!». Взрослый набирает в рот воду и показывает, как выпустить воду изо рта, затем, как надо полоскать рот. Ребёнку предлагается сделать так же. В конце занятия взрослый хвалит ребёнка.

«Кукла заболела»

Цель: учить ребёнка пользоваться носовым платком.

Материал: кукла, носовые платки.

Ход игры

Взрослый демонстрирует детям куклу и говорит: «Вот кукла Маша, она заболела, у неё насморк, ей трудно дышать через нос. В кармане у неё лежит носовой платок. Поможем Маше очистить носик!». Взрослый произнести потешку:

Маша заболела, трудно ей дышать,
Мы платочком будем носик вытирать!

Взрослый показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это на кукле. Предлагает детям повторить действие.

«Носики-курносики»

Цель: учить ребёнка пользоваться индивидуальным носовым платком.

Материал: индивидуальные носовые платки.

Ход занятия

Взрослый произносит потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке
(достаёт платок из кармана),
Будем нос им вытирать
(показывает действие с платком),
Чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять
(убирает платок в карман).

Взрослый просит каждого ребёнка показать, как он умеет пользоваться носовым платком.

«Я сама!»

Педагог читает детям стихотворение и предлагает движениями изобразить то, о чём в нём говорится. Затем педагог и ребёнок читают стихотворение по ролям.

Педагог: Давай будем одеваться.

Ребёнок: Я сама! Я сама! (Ребёнок одевается.)

Педагог: Пойдём, будем умываться.

Ребёнок: Я сама! Я сама! (Умывается.)

Педагог: Ну, идём, хоть причешу я.

Ребёнок: Я сама! Я сама! (Причесывается.)

Педагог: Ну, давай хоть накормлю я.

Ребёнок: Я сама! Я сама! (Делает вид, что жуёт.)

Вопросы к детям: правильно ли поступает девочка? Почему вы так решили? А как вы поступаете, когда вам предлагают помощь?

«Купание»

Педагог вносит игрушку-поросёнка, маленькое корыто, большой таз, мочалку, детское вёдерко, ковшик. Читает стихотворение и предлагает детям с помощью мимики, жестов изобразить эмоциональное состояние героев. Педагог и дети вместе инсценируют стихотворение, используя шашку и жесты.

Педагог: Визжит поросенок...

Поросёнок (ребёнок с куклой): Спасите! (Глаза широко раскрыты, рот полуоткрыт, резко машет руками.)

Педагог:

Купают его в корыте.
Он в луже не прочь помыться,
А мыльной воды боится.
А в кухне купают Олю.
Воды ей нагрели вволю.
Но Оля кричит...
Уйдите!

Мочалкой меня не трите!
Я голову мыть не стану!
Не буду садиться в ванну!

(Лоб сморщен, нижняя губа оттопырена, голова опущена, сердитый взгляд.)

Педагог: Вот оба они помыты, надуты, слегка сердиты. С коленок отмыты пятна. Купаться было приятно...

Ребёнок: Чего же ты, Оля, кричала?

Педагог: И Оленька отвечала...

Оля: Кричал поросёнок Тошка, А я помогала немножко!

Вопросы к детям: почему кричала Оля? Правильно она поступила? А как надо было? Кто покажет, как надо было поступить?

«Вкусная каша»

Педагог вносит шапочки гусят, цыплят, синиц, собачки и кошки. Читает стихотворение «Вкусная каша» З. Александровой. Затем педагог и дети вместе инсценируют его.

Педагог: Каша из гречки! Где варилась? В печке. Сварилась, упрела, чтоб Оленька ела, кашу хвалила, на всех разделила. (Добрая улыбка, ласковый взгляд.)

Оля:

Досталось по ложке
Гусям на дорожке,
Цыплятам в лукошке,
Синицам в окошке.
Хватило по ложке
Собаке и кошке.

(Неторопливыми движениями раздаёт из воображаемого чугунка кашу гусям, цыплятам, синицам, собаке и кошке, ест сама.)

Педагог: И Оля доела последние крошки!

«Митя и рубашка»

Педагог вносит рубашку Мити-замарашки, показывает детям.

Педагог: Дети, как вы думаете, чья эта рубашка? Как можно назвать такого мальчика? Как вы думаете, почему рубашка стала такой? Послушайте стихотворение Э. Мошковской «Митя и рубашка».

Педагог читает стихотворение. Затем предлагает детям инсценировать его.

Педагог: Это Митина рубашка.

Ребёнок: На, рубашка, простоквашку!

Педагог: Съела маслица она. Съела кашку из пшена И подливку из барашка... (Выразительные движения: ребёнок рассматривает свои грязные руки, вытирает их о свою одежду.)

Ребёнок: Ты сыта, моя рубашка?

Вопросы к детям: Как надо есть за столом? Кто покажет Мите, как надо есть?

«Мальчик Петя»

Педагог: Мальчик Петя поздно встал. Просыпаться тяжело. Умываться он не стал — он ведь замарашка.

Педагог просит детей высказать своё мнение о поведении Пети. Спрашивает: «Есть ли среди вас такие замарашки?» Дети высказываются; затем с помощью движений и мимики изображают Петю. (Выразительные движения: капризная гримаса на лице, брови опущены и сдвинуты, голова наклонена вниз, рассматривает свои руки.)

Игра-этюд «Уши»

Педагог вносит халат доктора, читает стихотворение Э. Мошковской «Уши» и предлагает изобразить эмоциональное состояние детей с помощью мимики, жестов и интонации. Педагог и дети вместе инсценируют стихотворение.

1-й ребёнок: Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?

2-й ребёнок: Если мыть, то как нам быть: часто мыть или пореже?

Педагог: Отвечает доктор... «ЕЖЕ»... Отвечает доктор... «ЕЖЕ»... Отвечает доктор гневно... «ЕЖЕ-ЕЖЕ-ЕЖЕДНЕВНО!» (Выразительные движения детей: внимательный взгляд устремлён на доктора. Выразительные движения доктора: нахмуренные брови, сердитый взгляд, устрашающая интонация голоса.)

Игра-этюд «Приходите, поглядите»

Педагог вносит детский фартук, игрушечную метлу. Читает стихотворение «Приходите, поглядите» Е. Благиной. Предлагает определить характер литературного персонажа и изобразить его с помощью мимики, жестов, движений и интонации.

Педагог: Метлу взяла и двор подмела.

Девочка: Всюду нос метла совала, но и я не отставала — от сарая до крыльца танцевала без конца. Приходите, поглядите, Хоть сориночку найдите. (Выразительные движения: уверенные взмахи метлой, доброе выражение, улыбка.)

Игра-этюд «Танечка-хозяйка»

Педагог вносит мягкую игрушку-зайчика, фартук, косынку для Танечки-хозяйки, тазик, тряпку. Читает стихотворение «Танечка-хо-

зайка» Н. Глазковой и предлагает определить, что чувствует Танечка в начале и в конце стихотворения. Когда дети называют эмоции, которые испытывает Танечка, педагог предлагает им изобразить настроение героини с помощью мимики, жестов, движений, выразительной интонации.

Педагог: Нынче Танечка — хозяйка и хлопочет день-деньской. Отложила в угол зайку и сказала...

Таня: Спи, косой!

Педагог: Тянет тряпку из комода, из кладовки тащит таз. Окуная тряпку в воду, ненароком облилась.

Таня: Ты не смейся, глупый зайка! Поджидай себе обед... Ох, и трудно быть хозяйкой, если мамы дома нет!

(Выразительные движения: 1 — сосредоточенный взгляд, уверенные движения, ласковая речевая интонация; 2 — сердитый взгляд, резкая жестикуляция, недовольная интонация.)

Игра-этюд «Как у нашей Ирки»

Педагог читает стихотворение «Как у нашей Ирки» Е. Благиной и предлагает определить характеры девочек. Дети высказывают своё мнение о поступках персонажей стихотворения и изображают их с помощью мимики и жестов.

Педагог: Как у нашей Ирки на чулках по дырке! Почему, почему на чулках по дырке?

1-й ребёнок: Потому что неохота штопать нашей Ирке. (Неряшливый вид: пуговицы расстегнуты, волосы растрепаны, чулки в дырках, сандалии не застегнуты. Выражение лица растерянное.)

Педагог: Как у нашей Натки штопка на пятке! Почему, почему штопка на пятке?

2-й ребёнок: Потому что неохота быть неряхой Натке. (Одежда у девочки опрятная, она аккуратно причесана; на лице улыбка, уверенный взгляд.)

Особенность развития современного дошкольника такова, что он стремится сочетать несколько привлекающих его видов деятельности. Это наводит на размышление о возрастающей роли занятий и совместной деятельности с детьми интегрированного характера, где объединяются и разнообразные виды детской деятельности, и специфические виды деятельности, и разнообразные темы, которые представлены в опыте ребёнка.