**Краткосрочный проект**

**взаимодействия с родителями**

**на тему:**

**«Здоровый образ жизни»**

**Актуальность**

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей **-** подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Формирование здорового образа жизни у ребенка немыслимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью. Потребность в ЗОЖ необходимо формировать с раннего детства. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у детей развивается желание быть здоровым, активным, уметь обслуживать себя. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, закаляться, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила личной гигиены.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день **-** помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

**Аннотация**

Мы разработали этот проект с целью сохранения  и  укрепления  здоровья детей,  формирования у них привычки к здоровому образу жизни. Так как, зима – сезон ОРВИ и гриппа, мы решили попробовать укрепить здоровье детей и привлечь к данной проблеме родителей. В течение зимнего периода с детьми проводились тематические беседы о здоровом образе жизни, о том, что такое закаливание, как влияет свежий воздух на хороший аппетит и крепкий сон и т. д.

Во время ознакомления с художественной литературой обращалось внимание ребят на то, как писатели и поэты воспевают здоровый образ жизни. Разучивались народные песенки и прибаутки о здоровье человека.

В непосредственной образовательной деятельности детям предлагалось поиграть в подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры, затрагивающие вопросы здоровья человека.

В течение реализации проекта проводилась работа по закаливанию ребят: умывание контрастной водой, хождение босиком по коврикам-массажёрам, проведение подвижных игр на свежем воздухе, дыхательная гимнастика

Совместно с родителями к концу проекта будут оформлены выставки детских рисунков, аппликаций, творческих работ по данной теме, а также фотовыставка «Зимние выходные, пополнение спортивного уголка группы. Кроме этого, для родителей проводились специальные консультации по формированию здорового образа жизни детей младшего возраста, оформлялся наглядный материал в родительском уголке о значении режима и здорового питания для детей.

**Цель**: повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение  с воспитателями группы.

**Задачи**:

* **Для детей:**

1)укреплять и охранять здоровье детей

2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены

3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни

4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

* **Для педагогов:**

1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни

2) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

* **Для родителей:**

1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков  гигиены и т.д.

2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми

3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Участники проекта**: дети II младшей группы, воспитатели, инструктор по физическому воспитанию, инструктор по гигиене, родители.

**Сроки реализации**: февраль 2017

**Место реализации**: Челябинская область, г. Челябинск, Молодогвардейцев 68Б, МБДОУ ДС №384 г. Челябинска.

**Вид проекта**: краткосрочный

**Тип проекта**: познавательно **-** игровой

**Ожидаемый результат**:

* *Дети:*укрепление здоровья; повышение двигательной активности; обогащение двигательного опыта; развитие культурно-гигиенических навыков, культуры питания; формирование элементарных основ безопасности и сохранения своего здоровья.
* *Родители:*обогащение родительского опыта приёмами взаимодействия и сотрудничества с ребёнком в семье; повышение компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

**Этапы реализации проекта**

* **I этап – разработка проекта**

*Сбор информации*: проведение первичного опроса детей и родителей.

Перед проведением проекта проводился опрос воспитанников для выявления знаний детей о здоровом образе жизни. По окончании проекта будет проводиться повторный (итоговый) опрос для анализа результатов. Кроме этого, перед проведением проекта проводилось анкетирование родителей по вопросам здорового образа жизни ребенка (приложение 1). По результатам анализа проведенного опроса выстраивалась работа с родителями: разрабатывались консультации (как групповые, так и индивидуальные), содержание родительских собраний, планировалась работа совместной деятельности с воспитателями.

Опрос детей проводился по методу «Модель трех вопросов»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что мы знаем обэтом? | Что мы хотимузнать? | Как мы можемузнать? |
| **-** Дети в группе часто болеют. Почему?Ответы детей:Дима: **-** Чтобы не болеть, надо много двигаться.Стас: **-** Потому, что я плохо кушаю.Василиса: **-** Не люблю купаться, умываться.Нарине: **-** Мама не разрешает ходить босиком.Сережа: **-** Бабушка старенькая, поэтому болеет. | Зачем мыть руки смылом?Зачем ходитьбосиком по коврикам**-**массажерам?Почему зарядкабывает разная?Для чего нужнозакаляться?Почему людиболеют? | **-**художественная литература (стихи,потешки, книги, загадки)**-** наблюдения**-** прогулки**-** подвижные игры**-** дидактические игры**-** закаливание**-** утренняя гимнастика**-** спортивные праздники,развлечения**-** физкультминутки**-** рекомендации родителям. |

По проведенному опросу мы сделали следующий вывод: дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость и ценность здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить. Опрос родителей проводился методом анкетирования. Вопросы анкеты разрабатывались таким образом, чтобы охватить мнение родителей по всем составляющим понятия «здоровый образ жизни». По проведенному опросу среди родителей следующий вывод: многие родители не совсем понимают, что такое здоровый образ жизни, у них отсутствует представление о комплексном характере данного понятия. Родители воспитанников искренне убеждены в том, что они могут поддержать здоровье ребенка с помощью использования синтетических лекарственных препаратов, либо с помощью народных методов лечения во время течения болезни. Практически никто из родителей не использует в быту неагрессивные способы закаливания своего малыша. Исходя из сделанных выводов, мы наметили план работы над проектом.

* **II этап – перспективное планирование, реализация проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Организация совместной деятельности воспитателя и детей (через виды детской деятельности)*** | ***Задачи*** |
| *Физическое развитие* |
| * *Ежедневные мероприятия:*

-утренняя гимнастика-прогулки-физминутки-водные процедуры-ходьба по массажной дорожке-самомассаж ушей-пальчиковая гимнастика-подвижные игры*-*занятия по физической культуре | - создать благоприятные условия для физического развития и укрепления организма детей- обогащать двигательный опыт детей- совершенствовать навыки бега, поощрять активных детей- способствовать закаливанию детского организма- способствовать профилактике детской заболеваемости, воспитывать привычку сознательно заботиться о своём здоровье. |
| *Познавательное развитие* |
| * *НОД:*

- «Здоровая пища»- «Микробы»- «Личная гигиена»- «Режим дня»- «Мой замечательный нос»- дидактическое упражнение «Соберём овощи и фрукты  в корзинки»- рассматривание иллюстраций, фотографий о спорте* *Игры:*

- «Что лишнее?»- «Лото»- «Овощ или фрукт?»- «Где живет витаминка?»- «Часы здоровья»- «Чудесный мешочек»- «Узнай фрукты и овощи на вкус»- «Ты моя частичка»- «Правила гигиены» и др.* *Игровые ситуации:*

- «Филя простудился»- «Врач – друг?»- «Зачем нужно лечиться?»- «Играем и не болеем»- «Микробы на фруктах»- «Девочка чумазая» и др. | - познакомить детей с профессией врача, подвести к пониманию того, что они наши друзья- дать представление о роли лекарств в лечении болезни, формировать сознательное отношение к собственному здоровью - дать представления о правилах здорового образа жизни- развивать способности преодолевать страх по отношению к врачу, не бояться белого халата, медицинских инструментов- способствовать пониманию, что грязные овощи и фрукты вредны для здоровья- расширять кругозор детей в области спорта- формировать представление о значении гигиены в сохранении здоровья.- формировать у детей представления о простудных заболеваниях, о правилах их предупреждения, о том, как нужно себя вести во время болезни и в период выздоровления |
| *Речевое развитие* |
| - составление рассказа об овощах- рассматривание и беседа по картинкам «Дети моют руки», «Где растут витамины?» и др.* *Беседы:*

- «Полезно – не полезно»- «Чистота и здоровье»- «Кто спортом занимается» и др. [2] | - учить самостоятельно  мыть и вытирать руки, знать местонахождение своего полотенца- закрепить культурно-гигиенические навыки умывания- формировать  первичные представления детей о здоровье, своем организме - прививать навыки бережного отношения к своему здоровью- формировать представления о пользе выполнения режима дня, закаливающих процедур, гигиенических основ безопасности жизнедеятельности |
| *Социально-коммуникативное развитие* |
| * *Сюжетно-ролевые игры:*

- «Больница»- «Овощной магазин»- «Оденем куклу на прогулку»- «Семья»- «Поликлиника»- «Лаборатория»- «Вызов врача» и др. | - учить детей помогать друг другу в процессе игры- учить применять в игре знания о полезных продуктах- дать представление о том, что врач - нужная и полезная профессия- формировать умение разнообразно действовать с предложенным материалом- побуждать детей самостоятельно одеваться- воспитывать дружеские взаимоотношения в игре- воспитывать бережное отношение к одежде |
| *Художественно-эстетическое развитие* |
| * *Рисование*

- «Веточка смородины»* *Аппликация*

-  «Витаминки для мишки»* Лепка

- «Витамины для мишки»* *Чтение художественной литературы*

- потешки: «Водичка, водичка..»,  «Расти ,коса…» и др.- чтение: К. Чуковский  «Мойдодыр», «Федорино горе», З. Александрова «Купанье», С. Михалков «Ах, ты, девочка чумазая», В. Берестов «Больная кукла» и др.* Режимные моменты в стихах
 | - познакомить детей с нетрадиционной изобразительной техникой рисования-учить получать радость от коллективного труда- формировать стойкую привычку к ЗОЖ через литературные произведения, учить сопоставлять свои действия  с действиями героев- обогащать знания детей о элементах здорового образа жизни с применением художественного слова, воспитывать желание соблюдать КГН.- закрепить представление о пользе для здоровья овощей и фруктов |
| ***Взаимодействие с семьёй*** |
| * *Анкетирование*

- «ЗОЖ», «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка»* *Консультации*, *рекомендации, памятки*

- «Рекомендации по ЗОЖ»- «Вредные привычки»- «Баю-баюшки-баю»- «Как правильно одеть ребенка»- «Режим дня»- «Здоровье всему голова»- «Ешьте овощи и фрукты -правильно»- «Правильное питание»- «Нужны ли витамины детям»- «Полезные друзья»- «Комплекс упражнений для дошкольников при хронических заболеваниях детей»* *Совместная с воспитателями работа по пополнению спортивного уголка группы (к концу проекта)*
* *Индивидуальные беседы* о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пище,  о значимости совместной двигательной деятельности  с детьми.
* *Выставка*
 | - выяснить отношение родителей к оздоровлению детей в условиях ДОУ- информировать родителей о наиболее частых болезнях детей этого возраста – простудных заболеваниях и приёмах лечения- ориентировать родителей на формирование у ребёнка положительного отношения к ЗОЖ- разъяснять родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребёнка. - знакомство родителей с содержанием стендовой информации- привлечь внимание родителей к значению двигательной активности для развития здорового организма- донести до родителей значимость проведения ежедневной утренней гимнастики, познакомить с основными правилами проведения гимнастики и ее пользе для детского организма. |
| ***Создание условий для самостоятельной деятельности детей*** |
| - дополнить атрибуты в уголке «Больница»- подобрать художественную литературу на тему «ЗОЖ» в «Уголок детской книжки- разнообразить иллюстративный материал для самостоятельного рассматривания- разнообразить атрибуты в физкультурном уголке |

**III этап -  подведение итогов проекта**

Проведение итогового собрания с родителями по теме «Что дал проект «Здоровый образ жизни» моему ребенку» планируется осуществится в форме круглого стола. Мы расскажем родителям воспитанников о методах реализации проекта, остановимся на каждом конкретном ребенке (с какими трудностями мы столкнулись в течение проекта, каких результатов добились). Показать так же короткий видеофильм с использованием фотографий детей в разных режимных моментах.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении.

Список литературы:

1. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н. В. Елжова. – Ростов и/Д: Феникс, 2011. – 215с
2. Павлова, М. А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М.А. Павлова, М. В. Лысогорская, канд. психол. наук. – Волгоград: Учитель, 2012. – 186с
3. Интернет - ресурс

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Приложение 1

**АНКЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Анкета для родителей**

**«Здоровый образ жизни»**

1. **Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?**

а) хорошее

б) нормальное

в) плохое

1. **Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?**

а) раз в месяц

б) раз в полгода

в) раз в год

г) в этом нет необходимости

1. **Вы занимаетесь физкультурой и спортом?**

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимаюсь

1. **Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?**

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимается

1. **Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?**

а) считаю недопустимым

б) возможно умеренное употребление во время праздников

в) это недопустимо в присутствии ребёнка

г) не считаю это проблемой

1. **Как Вы относитесь к курению?**

а) это вредная привычка

б) это недопустимо в присутствии ребёнка

в) не считаю это проблемой

1. **Считаете ли Вы свое питание рациональным?**

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

1. **Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?**

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

**Анкета для родителей**

**1. Откуда вы получаете знания о ЗОЖ (здоровый образ жизни).**

               а) из специальных книг

               б) из средств массовой информации

               в) из беседы

1. **Вы ведёте здоровый образ жизни?**

               а) да

               б) отчасти

               в) нет

               г) затрудняюсь

1. **Вы прививаете ЗОЖ своим детям**

               а) да

               б) затрудняюсь ответить

1. **Если вы прививаете, то каким способом**

                а) с помощью бесед

                б) на личном примере

                в) совместно

                г) с помощью спортивных занятий

1. **Вы употребляете спиртные напитки**

                а) очень редко

                б) не употребляю

                в) часто употребляю

1. **Вы курите?**

                а) нет

                б) очень редко

                в) часто

                г) бросил

1. **Как дети проводят досуг**

                 а) у бабушки

                 б) гуляют во дворе

                 в) смотрят телевизор

                 г) с друзьями

                 д) занятия спортом

                                                        **АНКЕТА**

**Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка.**

Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

 1. Болел ли Ваш ребенок в последние полгода? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если болел, перечислите заболевания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Сколько дней болел Ваш ребенок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Что было причиной его болезни? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. У ребенка есть постоянный режим дня? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Ежедневно ли он чистит зубы? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе? \_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Употребляет ли фрукты, овощи? Сколько раз в день? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Уважает ли ребенок окружающих его людей и не спорит по пустякам? \_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Регулярно ли Вы с ребенком проводите закаливание? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Всегда ли одеваете ребенка по погоде? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Занимается ли ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо занятий физкультурой в детском саду)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Есть ли у Вас дома физкультурно-оздоровительный комплекс? \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 2

**Конспекты НОД по здоровому образу жизни дошкольников**

 **«Кто я?»**

Цели:
• дать детям представление о внешнем виде человека, о его особенностях как живого организма;

• учить замечать индивидуальные черты у себя и у других людей (я – такой, а он – другой);

• знать полезные и вредные привычки.

1. - Ребята, скажите, пожалуйста, с каким настроением вы сегодня пришли в группу? (Ответы детей).

- Скажите, а как можно определить настроение человека? (По выражению лица.)

- Окружающие нас люди всегда видят наше лицо.

2. Если черты лица даны нам природой и родителями, выражение лица – это то, что мы создаем сами. Лицом нужно уметь владеть, совсем не обязательно всем вокруг знать, что у нас на душе. Иногда о человеке говорят: «У него такое доброе лицо!» А бывают злые люди с добрыми лицами? Как правило, нет. Ведь лицо способно накапливать чувства, которые ему чаще всего приходится выражать. Какое у вас лицо? Человеку надо следить за своими эмоциями и думать, всегда ли правильно он их выражает. Главное, чтобы наши эмоции были приятны и нам, и окружающим.

• Каких добрых сказочных героев вы знаете?

• Каких злых сказочных героев вы знаете?

• Кто из вас может прочесть веселое стихотворение?

• Кто из вас знает грустное стихотворение?

Задания детям:

• Улыбнитесь, как солнышко;

• Нахмурьтесь, как тучка;• Рассердитесь, как упрямые бараны на мосту;

• Изобразите хитрую лису;

• Изобразите испуганного зайчика.

Задание «Опиши друга».

Дети становятся спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, лицо, одежду стоящего за спиной ребенка. Побеждает тот, кто оказался более точным в описании друга.

3. - Ребята, скажите, пожалуйста, вы знаете, из чего состоит тело человека? Покажите части тела и назовите их. (Голова, лоб, глаза, ресницы, уши, рот, нос, щеки, подбородок, шея, грудь, спина, живот, ноги, колени, ступни, руки, пальцы.)
- Зачем нужны человеку глаза, ресницы, уши, сердце, ноги, желудок?

Послушайте стихи.
Шепчет ротик: «Эй, послушай,
Что ты, носик, приуныл?
Ко всему ты равнодушен,
Будто свет тебе не мил».
Грустный носик отвечает:
«Разве ты не замечал,
Глазок – двое, ушек – двое,
Две руки и две ноги.
Только мы живем с тобою
В одиночку, чудаки».

Одна дана нам голова,
А глаза – два
И уха – два,
И два виска, и две руки,
Зато два рта, два языка, -
Мы только бы и знали,
Что ели да болтали.
С.Маршак

4. - Скажите, должны ли дети заботиться о своем здоровье? И что для этого необходимо делать?
Хочу я по всей прокатиться планете,
Разведать, что делают дети на свете.
Как их зовут?
Хорошо ли живут?
Выяснить надо, кто учится в школе.
Справиться, школа у них далеко ли.
Как их здоровье, сколько им лет?
Есть ли работа у папы, иль нет?
Кто поправляет на них одеяльце,
Кто им лекарство с вареньем даёт?
Д.Родари

- Каждый из вас знает, чтобы сохранить здоровье, необходимо гулять на свежем воздухе, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, правильно питаться, закаляться.

**«Витамины укрепляют организм»**

Цели:

• познакомить детей с понятием «витамины»;

• закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;

• воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

1. - Ребята, сегодня к нам в гости пришёл мальчик Ваня Заболейкин. Познакомьтесь с ним, ребята, поздоровайтесь! (дети знакомятся с театральной куклой).

- Ванечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя такая странная – Заболейкин.

- А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится всё время болеть. Я сегодня к вам в детский сад пришёл, а завтра заболею и буду дома сидеть. Потом на денёк опять приду и опять заболею…

- Ну, Ванечка, что-то непонятное с тобой творится. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще, дома сидеть скучно, поиграть не с кем!
- Ребята, а вы любите болеть? (Нет!)

- Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет: если хочешь быть весёлым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддавайся никаким болезням – каждый день принимай витамины.

2. - А что такое витамины? – спрашивает Заболейкин.
- Садись, Ванечка, рядом с детьми. Сегодня мы узнаем, что такое витамины. Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным…

Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины? В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источники жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Так как и у вас, у витаминов есть свои имена. Давайте с ними познакомимся поближе. Их принято обозначать буквами: А,В,С,D,PP,Е,К.

3. У витаминов есть свои домики, где они живут. А еще витамины любят играть в пятки. Вот и сегодня они спрятались от вас, ребята. И нам придется их поискать. Вы согласны искать витамины?
Тогда полный вперед. Но не так-то просто их найти. Для этого нам придется потрудиться. Сейчас мы будем сажать огород.

Игра - имитация
Очень дружный мы народ, (Дети становятся в круг).
И сажаем огород.
Взяли несколько лопат, (Копают землю воображаемыми
Стали землю мы копать. лопатами).
Взяли грабли, разрыхлили, (Рыхлят землю, делают грядку
Грядочку вот здесь разбили. воображаемыми граблями).
Просим нас не отвлекать - (Грозят пальцем).
Надо грядку засевать.
Каждый взял пакет семян (Сыпят семена в грядку).
И кидает в землю сам.
Осторожно загребаем (Загребают, поливают).
И водичкой поливаем.
Вот веселый огород, (Показывают руками на грядку),
Что здесь только не растет!
А теперь, друг, не зевай, (Собирают урожай в корзинку).
Собирай-ка урожай!

Теперь отправляемся в сад.
- Кто был в саду? Что растет в саду?
Наш сад
Прекрасен наш осенний сад.
В нем слива есть и виноград.
На ветках, как игрушки,
И яблоки. И груши.
И как фонарики, горят
Айва и слива, и гранат.
А к ночи веет холодок,
И желтый лист шуршит у ног.
Плоды мы утром соберем
И всех соседей созовем,
И солнышку помашем.
«Спасибо, осень!» - скажем.

«**Личная гигиена»**

Цель:
• развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

1. Ребята, послушайте отрывок из стихотворения В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» (по ходу чтения демонстрируются иллюстрации):
Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.
Этот мальчик очень милый, поступает хорошо.
Этот в грязь полез и рад, что грязна рубаха.
Про такого говорят: «Он плохой. Неряха!»
- Какой из мальчиков вам больше нравится?
- Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
- А другой мальчик кому-нибудь понравился?
- Почему не понравился?
2. Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены. А что же это такое?
Правила личной гигиены – это когда человек следит за чистотой
своего лица, рук, тела, зубов.
- Какие туалетные принадлежности помогают человеку быть чистым? Правильно, мыло, полотенце, мочалка, зубная паста и щетка.
Мыло
У меня есть забота,
Мыло ходит на работу.
Сашу мылит, отмывает,
Часто в гости приглашает.
Приглашенье принимай,
Мыльце ты не забывай.
Полотенце (загадка)
Махровое, душистое, мягкое, пушистое.
Любит воду промокать, где что влажно вытирать.
Придут ребята с прогулки – и к крану. Пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется.
Ребята, расскажите, как правильно вымыть руки. (Ответы детей.)
Послушайте 8 правил, как вымыть руки:
1.Закатай рукава.
2.Намочи руки.
3.Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
4.Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.
5.Смой пену.
6.Проверь, хорошо ли вымыл руки.
7.Вытри руки
8.Проверь, сухо ли вытер руки – приложи тыльной стороной к щеке.
Мочалка
Вот раскинулась мочалка,
Ей спины твоей не жалко.
Пенит, мылит, отмывает,
Телу чистоты желает.
Ты с мочалкою дружи,
Где что грязно – ей скажи.
- Грязь на теле?
- Не беда!
Ототрет все без труда.
Воспитатель предлагает показать, как дети моют руки и лицо (имитация движений), а затем вспомнить, в каком стихотворении есть слова:
Давайте же мыться, купаться,
Плескаться, нырять, кувыркаться
В лохани, в корыте,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и бане.
Всегда и везде
Вечная слава воде!
3. Главный враг зубов - кариес. У него есть помощники – налет и черный камень. Ты почистил зубы, поел, через какое-то время поверхность зуба становится желтой и шершавой. Если вовремя не удалить налет щеткой и пастой, т. е., если ты не почистишь зубы. То придет черный камень и сделает зуб некрасивым и больным. А уж потом начинает действовать коварный кариес, который начинает разрушать зубик.
Кариес и его друзья боятся щетки и зубной пасты. Запомни, именно они лучшие друзья твоих зубов.
Ребята, скажите, как правильно ухаживать за зубами?
Правильно, чистить зубы надо утром и вечером, сгонять противный кариес с зубов. Чуть помедлишь, поленишься – и он тут как тут. А днем после приема пищи нужно прополоскать рот теплой водой. Зубная щетка – зубам верная подружка. Если только ею пользоваться умеючи. А то бывает, проведут ребята легонечко щеткой 2-3 раза по передним зубам кое-как и все, думают, что справились, победили кариес. Да не тут-то было, он – кариес – только того и ждет, чтобы вы ленились да кое-как чистили зубы. Нет, пользы от такой чистки не будет никакой.

**«Режим дня»**

Цель:
• сформировать представление о правильном режиме дня и о его значении для организма.

1. Давайте разберемся, что же такое режим дня. Режим дня – это когда человек делает свои основные дела в определенное время. Вспомните, с чего начинается и как проходит ваш день. (Рассказы детей).
Из ваших рассказов можно выделить основные моменты вашего распорядка дня: подъем, завтрак, обед, сон, ужин, приготовление ко сну, сон.
Режим есть не только в жизни человека. Режим есть в природе.
- Смена времен года: зима, весна, лето, осень.
- Смена дня и ночи.
Отгадайте загадки.
Зажигайте лампы, свечи –
К нам подкрался темный…(вечер).

Слышим птиц мы дребедень:
«Ночь прошла, встречайте…» (день).

Вот сомкнуло солнце очи –
Наступило царство…(ночи).
Убежало солнце прочь,
Спать ложись: настала…(ночь).

Утром смотрит нам в оконце
И лучом щекотит…(солнце).
Ночь темна, темна, темна –
В тучах спряталась…(луна).
2. Режим дня есть у животных. Утром они просыпаются так же, как и вы, а ночью спят. А у некоторых животных есть свой особенный режим. Например, медведь в зиму ложится спать, а весной он просыпается. Но если кому доведется разбудить медведя зимой, ох и худо ему придется. Разозлится медведь, и будет ходить всех пугать в лесу за то, что нарушили его режим, потревожили сладкий сон.
Мишка, мишка, лежебока
Мишка, мишка, лежебока!
Спал он долго и глубоко,
Зиму целую проспал
И на елку не попал,
И на санках не катался,
И снежками не кидался,
Все бы мишеньке храпеть.
Эх ты, мишенька – медведь!

Ночь уходит
Ночь уходит на покой
И уводит за собой
И сверчка, и светлячка,
И ночного мотылька.
Те, кто ночью залетали
К нам в раскрытое окно,
Трепетали, стрекотали,
Где-то спят давным-давно.

3. Режим есть и у растений. Вспомните, как весной распускаются деревья, а осенью скидывают листья и ложатся спать в зиму до будущей весны. Понаблюдайте за растениями. Утром они раскрывают свои удивительные бутончики, а вечером готовятся ко сну и закрывают лепестки до следующего дня.
4. Во всем есть свой порядок, режим. А теперь представьте, если бы режима не было. Среди лета шел бы снег ни с того ни с сего, деревья бы не знали, что им делать, солнце с луной забыли бы про очередь и выходили, когда кому вздумается. Бедные сверчки и ночные мотыльки не знали, что им делать – петь песни или ложиться спать, а зимой неожиданно приходила бы весна и будила мишку-лежебоку, и тогда потревоженный и злой мишка ходил бы по лесу и искал, кого бы напугать, а может и съесть за такие проделки. Какая бы неразбериха началась.
Надеюсь, вы поняли, что режим очень важен не только для природы, но и для твоего организма. Приучайся вставать в одно и то же время, принимать завтрак, обед и ужин, готовиться ко сну и ложиться спать. Если ты приучишься так поступать, организм отблагодарит тебя здоровьем, а если нет, то в твоем организме, как и в природе, начнется путаница и неразбериха. Глазки хотят спать, а желудок скажет: «Хочу есть». Кому из них важнее угодить? Важно тому и другому, но… каждому в свое время.
В твоем режиме дня обязательно должны быть игры и прогулки на свежем воздухе, но и не только они. Прежде всего, вы еще и помощники по дому.

Мамина помощница
Спать мне больше не хотелось,
Я умылась и оделась,
А потом метлу взяла
И крылечко подмела.
Чашки, блюдца перемыла, ни единой не разбила,
Все на кухне убрала –
Этим маме помогла.
У нее полно заботы,
Много всяческой работы.
Если б я сама смогла,
Я б во всем ей помогла!
Помни, правильный режим дня сделает твой организм здоровым и крепким.

**«Мой замечательный нос»**

Цели:
• рассказать детям о том, зачем человеку нос, каково его назначение.
• Объяснить, почему нужно заботиться о чистоте воздуха в помещении.
• Создать у детей представления о здоровом образе жизни.

1. Сегодня мы с вами поговорим о значении органов чувств. Отгадайте, о чем пойдет речь.
Между двух светил посреди один.
Вот гора, а горы две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит –
То заходит, то выходит. ( Нос.)
Зачем они только нам нужны, эти носы? Одни страдания с ними: то с горки упадешь, да его разобьешь; то он чихает, даже платок для него придумали специальный – носовой. А дышать мы ведь и ртом можем. Так? Так, да не так. Нос наш важен не менее, чем другие органы, и дышать желательно именно носом, а не ртом. Почему? А вот послушайте.
Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосиками. Вы сами можете их увидеть, если рассмотрите свой нос в зеркале. Волосики исполняют роль охранников – они не пропускают в нос пылинки.
Далее воздух проходит через лабиринт. Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью – слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм. Кроме того, пройдя по лабиринтам, воздух согревается. Так что в легкие он попадает теплым и очищенным.
Нос первым вступает в бой с микробами. Когда человек простужается, в носу у него начинает вырабатываться много слизи, которая пытается задержать нашествие микробов и не дать им проникнуть в горло и легкие. Если слизи с налипшими к ней микробами становится слишком много, мы чихаем. И нос очищается. Но при чихании необходимо прикрывать нос платком, чтобы своими микробами не заразить тех, кто находится рядом.
Вспомните, что надо делать, если у вас начинается насморк? Во-первых, нужно теплее одеться. Главное, чтобы в тепле были ноги. Вечером дома возьмите тазик с горячей водой, добавьте сухой горчицы, опустите в него ноги и немного погрейте. Затем насухо вытирайте и поскорее наденьте теплые шерстяные носки. Во-вторых, нужно выпить что-нибудь горячее. Подойдет чай с медом, малиной, липовым цветом, с различными лекарственными травами.
Старайтесь, чтобы ноги ваши всегда были теплыми и сухими. Промокли – немедленно домой, переобуваться. Опытные туристы и путешественники всегда носят запасные носки и обувь. Они никогда не тронутся в путь, пока не высушат мокрые вещи у костра.
Нос можно закалить. Для этого нужно два раза в день промывать его подсоленной водой. И не в коем случае не дышать ртом! Почему? (Холодный воздух, микробы).
Наш нос первым сообщает мозгу о непригодном для дыхания воздухе: газ, химические запахи, запах гари при пожаре. Как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос? Ученые подсчитали, что человек способен различать до 400 различных запахов. Есть люди с обостренным обонянием, они могут заниматься созданием духов, туалетной воды.
Давайте проверим, умеете ли вы с помощью носа определять знакомые запахи.
2. Игра «Узнай по запаху»
Детям предлагается закрыть глаза и определить некоторые знакомые запахи: микстуру от кашля на основе аниса, пихтовое масло, хвойный запах, чеснок, соления. Еще можно определить, что находится внутри капсул от киндер-сюрпризов с проколотыми дырочками: вата, пропитанная духами; кусочек шоколада, зубчик чеснока; корочка апельсина; кусочек селедки или соленого огурца.
Я ничего не знаю.
И вдруг мой нос говорит,
Что где-то и у кого-то
Что-то сейчас подгорит!
Я ничего не знаю.
Это нос доложил:
Кто-то купил апельсины
И во-о-он туда положил!
Я ничего не знаю.
Я в духоте сижу.
Нос говорит: «Погуляем!
Очень тебя прошу».
Ходишь с ним и гуляешь.
Он говорит: «А знаешь,
Пахнет уж весной!»
Э.Мошковская
3. Я думаю, все поняли, какую важную роль в жизни человека играет нос. Поэтому соблюдайте следующие правила:
- не ковыряйте в носу пальцем и тем более острым предметом;
- не засовывайте в нос посторонние предметы;
- при насморке нельзя сильно сморкаться и втягивать слизь в себя, это может привести к заболеванию уха;
- не пользуйтесь чужим носовым платком, он должен быть личным у каждого человека.
4. Очень неприятно, когда человек не следит за носом и не использует вовремя носовой платок.
Мальчугану скоро шесть.
У него карманы есть,
А добра в карманах этих
И не счесть!
Там – конфетные бумажки,
Пряжки, пробки,
Деревяшки, гвозди,
Пуговки, катушки,
Старый ключ от кладовушки –
Всякой всячины полно, но!
В двух карманах паренька
Нету места для…платка!
Так и ходит озорник:
Носом – шмыг,
Носом – шмыг,
То и дело: носом – шмыг!
Л.Деляну
В народе говорится: «Береги нос в большой мороз». А вы знаете, как это надо делать? А в жару нужно беречь нос? Что вы будете делать, если из носа потечет кровь? Почему это происходит?
Когда люди говорят: «нос не дорос», - это значит, что младшие учат старших; «нос повесил» - расстроился; «водит за нос» - обманывает; «держи выше нос» - не унывай!

Приложение 3

**Дидактические игры**

«Где  живет  Витаминка?"

Цель: познакомить  детей  с  видами  витаминов  и  их  источником.

Игровые  правила: Нужно  выбрать  картинку,    и  назвать  какие  витамины   находятся  в данном  фрукте  или  овоще.

Игровые  действия: выбор  карточек  и  соотнесение   их  с  изображением   овоща  или  фрукта.

Ход  игры:

Воспитатель  предлагает  детям  разделиться  на  две

 команды. Игрок  первой  команды  показывает  витамин, а  игроки другой  команды  показывают  картинки с  изображением  овощей  и  фруктов, в  которых  он  есть.  Далее   наоборот: игрок  второй  команды  показывает  картинку  с  изображением  фрукта  или  овоща, а  игроки  первой  команды  называют  витамины, которые  в  нем  есть   и  показывают  соответствующую

 картинку .

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию.

"Что  любит  сердце?"

Цель: прививать   привычку  к  здоровому  образу  жизни, расширять  кругозор детей   по  профилактике  болезни

сердца.

Игровые  правила: Нужно  называть   вид  продукта  или  вид  деятельности  полезный  для сердца.

Игровые  действия: называние  слов  и   соединение

частей  сердца  в  целое.

Ход  игры:

            Воспитатель  предлагает  детям  называть  виды

 продуктов  и  виды  деятельности,  полезные  для

 сердца. Каждое  названное  слово -это  часть  сердца. Постепенно  по  мере  названия   детьми  слов   получается  целое  сердце. Количество  игроков  до 6   человек.

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по

познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности детей, как  самостоятельная  игра.

"Утро  начинается…"

Цель: приучать  детей  к  выполнению  режима  дня, закреплять  виды деятельности, проводимые  в  разное  время  суток.

Игровые  правила: Нужно  называть  виды  деятельности, проводимые  утром, днем, вечером, ночью.

Игровые  действия: выбор  картинок  и  называние    видов  деятельности, соответствующие   утру, дню, вечеру  и  ночи.

Ход  игры:

            Воспитатель  предлагает  детям  выбрать  картинку   времени  суток  и  назвать  к  ней   соответствующие

виды деятельности,  которые  необходимо  проводить   в  это  время  суток  и  расположить   карточки  в  той последовательности, в  которой  они  должны  выполняться. Количество  игроков  до10  человек  .

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности детей, как  самостоятельная  игра.

"Часы  здоровья"

Цель: закреплять  знания  у  детей  о

вредных  и  полезных  продуктах  питания и  видах

деятельности.

Игровые  правила: Нужно  прокрутить  стрелки  на  "часах  здоровья"  и  определить  полезность или  вредность.

Игровые  действия: определение  полезности  или

вредности  изображения  на  картинке.

Ход  игры:  1  вариант. Воспитатель  предлагает  детям  по  очереди

 прокручивать  стрелки  на  "часах  здоровья", при  этом  периодически   говорит: "Стоп". Игрок  останавливает  стрелку    на  "часах  здоровья", рас сматривает  изображение,на которое  она   направлена  и    рассуждает  о  полезности  или  вредности   того, что  находится  на  картинке . Количество игроков  до 10  человек.

 2  вариант.Совместить  два  круга  часов  и  соотнести

варианты  картинок. Например, во  время  занятия  - не кричать  или   перед  сном  не   смотреть  долго  телевизор.

"Дерево   здоровья"

Цель: закреплять  знания  у  детей  о

 вредных  и  полезных  продуктах  питания.

Игровые  правила: Нужно  распределить   картинки  на

 листочках    по  соответствующим деревьям.

Игровые  действия: определение  полезности  или

вредности  изображения  на  картинке.

Ход  игры:

Воспитатель  предлагает  детям  разделиться  на  две  команды,выбрав  для  себя  дерево  "здоровья"  или

 дерево "нездоровья"   и  включает  легкую  музыку.

 Пока  играет   музыка,  дети  развешивают  листочки  с

картинками  по  соответствующим  деревьям.  Как

 музыка остановилась,   воспитатель  подводит  итоги

 выполнения  задания.  Количество  игроков  8-10  человек.

"Здоровье  с  комнатными  растениями"

Цель: закреплять  знания  у  детей  о

 комнатных  растениях, их  названиях  и полезных  свойствах.

Игровые  правила: Нужно  выбрать  из  ряда  картинок

картинки  с  изображением  комнатных растений, назвать  их  и  перечислить  его  полезные  свойства.

Игровые  действия: называние   растения  и

определение  его  полезности.

Ход  игры:

Воспитатель  предлагает  детям  выбирать  по  очереди

перевернутые  картинки. Рассмотрев   изображение на картинке  ребенку  необходимо  назвать  комнатное

растение   и  перечислить  его  полезные  свойства. Выполнив  задание,  ребенок  получает  фишку. Выиграл  тот,у  кого  больше  фишек.  Количество

 игроков  8-10  человек.

"Будь  здоров"

Цель: формировать  привычку  здорового  образа  жизни,закреплять  знания  у детей  о  полезных  продуктах  и

видах  деятельности.

Игровые  правила: нужно  выбрать  по очереди  картинку  с  изображением  продукта  питания  и вида  деятельности  и  соотнести  их  между  собой.

Игровые  действия: соотнесение  продукта  питания  с

видом  деятельности.

Ход  игры:

 Воспитатель  предлагает  детям  выбрать, например,картинку  с  изображением  моркови  и

спортсмена   и соотнести  их  между  собой: например, спортсмен  для  питания  выбирает  полезные  овощи  и

т. д .  Количество  игроков  8-10  человек.

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности детей, как  самостоятельная  игра.

"Здоровье  и  цвет"

Цель: учить  создавать   определенный  настрой  на

определенный  вид деятельности  с  помощью  цвета.

Игровые  правила: нужно  соотносить   определенный  цвет  с  определенным  видом деятельности.

Игровые  действия: соотнесение  цвета  с  соответствующим  видом  деятельности.

Ход  игры:

            Воспитатель  предлагает  детям  выбрать   цвет  и

соотнести  с  соответствующим  видом  деятельности:

Красный - возбуждающий, энергетический  (занятия, экзамен, спорт);

Желтый при  напряженной  работе  глаз  (пишут, рисуют, читают);

Синий, голубой -при  напряженных  физических  нагрузках  (отдых  после  физических  нагрузок); Фиолетовый - ускоряет процессы  регенерации  (быстрое  заживление  после  болезни); Оранжевый - для  преодоления  вялости  (поют, танцуют); Зеленый - для  создания   положительного   эмоционального  фона  (спальня, отдых).