***Беседа «Глаза — зеркало души»***

*Задача:* развивать наблюдательность и восприимчивость психологического состояния окружающих.

*Оборудование:* картинки, на которых изображено лицо человека с разными выражениями глаз.

*\* \* \**

Воспитатель. Ребята, мы с вами уже говорили о глазах, что они наши самые главные помощники. Можно ли узнать о человеке что- нибудь, если посмотреть ему в глаза?

Дети. Узнать, какого они цвета.

Воспитатель. Да, это верно. Но если вы видите, что у человека веки и глаза покраснели, о чем это говорит?

Дети. Что человек плакал и глаза стали красные, глаза устали, человек заболел.

Воспитатель. Что нужно сделать, чтобы глаза отдохнули?

Дети. Нужно закрыть их и посидеть спокойно. Когда глаза устают, надо поспать.

Воспитатель. А если глаза у человека сами закрываются, веки становятся тяжелыми, он хочет их открыть, но они слипаются?

Дети. Он спать хочет, ему отдохнуть надо. Может, человек заболел.

Воспитатель. Да, ребята, когда человек устал или болен, это видно по глазам, они помогают нам понять, как лучше повести себя в такой ситуации. Если мы видим красные глаза у мамы, лучше не приставать к ней, дать ей отдохнуть; а если у друга такие глаза, наверно, надо быть к нему более внимательным. А можно по глазам узнать, что человеку весело? Какие тогда у него глаза?

Дети. Радостные.

Воспитатель. Но вот вы увидели что-то страшное, незнакомое, какими станут глаза?

Дети. Большими, удивленными.

Воспитатель. А когда человеку спокойно и хорошо — какие у него глаза?

Дети. Добрые, ласковые.

Воспитатель. Если человек сердится, могут его выдать глаза? Какие они будут тогда?

Дети. Глаза у сердитого злые, страшные, некрасивые.

Воспитатель предлагает детям выбрать картинки с изображением различных выражений глаз и рассказать, что они обозначают.

Воспитатель. Но вот человек прячет глаза, не хочет посмотреть в лицо другому. Почему?

Дети. Ему не нравится этот человек. Он стесняется, потому что обиделся; может с ним никто не играет; наверно, он что-то натворил и ему стыдно.

Воспитатель. Ребята, есть такая пословица «Глазам стыдно, а душа радуется». Когда человек провинился и понимает, что это не хорошо и больше не хочет поступать плохо, ему становится спокойно и радостно.

А сейчас вы покажете мне ваши глаза, я догадаюсь, что вы хотели выразить.

Дети выражают глазами свое настроение.

Но вот я вижу, что у Димы глаза веселые, а у Сережи — сердитые; Марина скромно опустила глаза, они у нее стеснительные. Катя, а ты можешь узнать по глазам, какое сейчас настроение у Богдана?

К а т я. У него глаза хитрые.

Воспитатель. Ребята, вспомните, что делают глаза у Тани в стихотворении А. Барто «Наша Таня»?

Дети. Глаза у Тани плачут.

Воспитатель. Конечно, наши глаза могут плакать. А когда человек плачет, о чем говорят слезы?

Дети. Его кто-то обидел; человек плачет, если мама поругала; если книжку порвал или сломал игрушку.

Воспитатель. Конечно, человек плачет от боли, обиды, жалости. А когда мама режет лук, у нее текут слезы, ей что, лук жалко?

Дети. Лук глаза «ест», она и плачет.

Воспитатель. А если дым от костра в глаза попадет?

Дети. Человек плачет, потому что дым «ест» глаза.

Воспитатель. А может человек от радости плакать? Когда это бывает?

Дети. Когда бабушка долго не приезжала, при встрече плачут мама и бабушка; когда игрушку новую купят, тоже радостно до слез.

Воспитатель. Да, ребята, по глазам можно узнать, как чувствует себя человек. А мы должны подумать, можем ли мы ему помочь, успокоить? Как можно помочь человеку?

Дети. Угостить чем-нибудь, по спине погладить, дать поиграть с любимой игрушкой, поцеловать, пожалеть, пригласить в гости.

Воспитатель. Конечно, всегда приятно, когда кто-то может тебе посочувствовать, поддержать, когда человеку плохо. Глаза всегда скажут, как ты себя чувствуешь.

Полученные во время беседы знания закреплялись в процессе дидактической игры «Мое настроение», в которой дети учились определять по выражению глаз настроение человека.

**Дидактическая игра «Мое настроение»**

*Задачи:*

* упражнять в умении определять настроение по выражению глаз на карточке и без нее;
* подводить к пониманию того, что глаза выражают настроение человека;
* побуждать к нахождению способа улучшения настроения человека.

*Оборудование:* картинки с изображением разного настроения,

конверт с прорезью, чтобы выделить глаза на карточке.

*\* \* \**

*1-й этап*

Воспитатель предлагает детям посмотреть на карточку в конверте и ответить на вопрос, о каком настроении говорят эти глаза. Если

ребенок затрудняется ответить — вынуть карточку из конверта и предложить вновь определить настроение.

*2-й этап*

Воспитатель предлагает по выражению глаз на карточке определить возможную причину возникновения изображенного настроения и способ улучшить настроение человеку.

Привычка действовать в соответствии с усвоенными правилами вырабатывалась при решении проблемно-практических ситуаций, в процессе которых внимание детей привлекалось к разным эмоциональным состояниям сверстников в повседневной жизни, их выражению глаз. Особое внимание воспитатель уделял тому, как можно поднять настроение сверстнику, чтобы выражение его глаз изменилось на радостное.

***Беседа «Берегите глаза и зрение»***

*Задачи:*

* уточнять назначение частей лица, защищающих глаза;
* выделять действия, необходимые для охраны органов зрения;
* рассказать о правильном освещении при рисовании, раскрашивании;
* познакомить с применением контроля за положением головы при сидении за столом;
* учить ухаживать за глазами в различных ситуациях.

*\* \* \**

Воспитатель читает детям стихотворение И. Орловой «Ребятишкам про глаза».

Разберемся вместе, дети, Для чего глаза на свете? И зачем у всех у нас На лице есть пара глаз? Для чего нужны глаза? Чтоб текла из них слеза? Ты закрой глаза ладошкой, Посиди совсем немножко: Сразу сделалось темно. Где кроватка, где окно? Странно,скучно и обидно — Ничего вокруг не видно. Женя хочет быть пилотом, Править быстрым самолетом; Все моря на белом свете Переплыть мечтает Петя;

Будет Николай танкистом, А Сергей парашютистом; Станет снайпером Илья... Но для этого, друзья, Кроме знания и умения, Всем необходимо зрение!

Воспитатель. А сейчас, ребята, давайте с вами полюбуемся на наши глаза. Посмотрите в зеркало. Какие по форме ваши глаза?

Дети. Они круглые, как яблоко.

Воспитатель. По-другому глаз называют глазное яблоко. Но оно не твердое, как яблоко, а мягкое. Как вы думаете, его легко поранить?

Дети. Да.

Воспитатель. Поэтому оно и спрятано в ямочку — глазницу, а снаружи прикрывается веком. Само яблоко покрыто твердой оболочкой, она прозрачная — это роговица.

Какого цвета бывают глаза?

Дети. Синие, серые, черные.

Воспитатель. Ау вас какие глаза?

Д е т и. У меня карие, а у меня голубые.

Воспитатель. Цвет глазам придает радужная оболочка. В центре ее просматривается черная точка — зрачок (самая главная его часть), через него проходит свет внутрь глаза. С помощью зрачка человек видит. Все ли люди хорошо видят?

Дети. Не все, некоторые плохо, некоторые старенькие бабушки и дедушки совсем не видят.

Воспитатель. А как можно узнать, что человек не видит?

Дети. Он натыкается на предметы, спотыкается.

Воспитатель. Что использует человек, чтобы лучше видеть?

Дети. Очки.

Воспитатель. Как очки помогают человеку?

Дети. В них есть увеличительные стекла и маленькое становится как большое.

Воспитатель. Да, ребята, если человек надевает очки, он лучше видит. И если он будет слушать врача и правильно носить очки, его зрение может исправиться. Если человек плохо видит, как мы про него говорим?

Д е т и. У него слабое зрение.

Воспитатель. А когда человек вообще не видит света, для него всегда темно, как про такого человека говорят?

Дети. Он слепой.

Воспитатель. Плохо быть слепым. Вспомните, когда вчера вы были с закрытыми глазами, кого вы изображали, что не могли делать?

Дети. Мы не могли ходить, не видели, куда идти, могли упасть, не видели игрушек.

Воспитатель. Вот и слепые люди не могут делать разные дела, им необходима помощь. Как можно помочь слепым?

Дети. Отвести за руку в магазин, помочь перейти дорогу, самим что-нибудь купить там.

Воспитатель. Кто может помочь слепому человеку идти по дороге?

Дети. Мама или дядя какой-нибудь.

Воспитатель. Правильно, но еще, ребята, есть специально обученные собаки — поводыри, они водят слепых по улицам, помогают переходить дорогу. Еще вы видели, что иногда люди идут по дороге и стучат впереди себя тростью. Такая палочка помогает слепым понять по звуку, что впереди яма, камень или лестница, и осторожно двигаться. Эта палочка тоже поводырь. Как еще можно помочь слепым?

Дети. Посмотреть на дорогу и сказать слепому, что все машины проехали, можно идти. Сигнал подать. Есть такие светофоры, которые сигналят.

Воспитатель. Кому легче ориентироваться в окружающем?

Дети. Людям, которые видят хорошо.

Воспитатель. Плохо человеку, когда он теряет зрение. Другие глаза ни у человека, ни у животных не появятся, не вырастут. Поэтому их надо беречь.

Воспитатель. А что защищает глаза?

Дети. Брови, веки.

Воспитатель. Давайте попробуем сделать опыт: я капаю на лоб капельки воды, вода потекла по лбу, но в глаза не вся вода попала. Что ее задержало?

Дети. Брови не пустили воду.

Воспитатель. Когда мама моет вам голову и мыльная вода попадает в глаза, что бывает?

Дети. Глаза щиплет. Слезы текут, глазам больно.

Воспитатель. Как можно защитить глаза от мыла?

Дети. Нужно зажмуриться, крепко их закрыть.

Воспитатель. Если все же пот или мыльная вода попали в глаза и их начало щипать, текут слезы и смывают пот и мыльную воду, слезы помогают глазам быть чистыми. Как вы сами можете помочь глазам, если в них попал пот или мыло?

Дети. Надо промыть глаза, прикрыть их ладошкой или платочком.

Воспитатель. Можно ли сразу мыть глаза? Что нужно сделать сначала? Чем вы будете мыть глаза?

Дети. Водой и руками.

Воспитатель. А какие у вас руки?

Дети. Ой, они грязные, их надо вымыть с мылом.

Воспитатель. Да, руки сначала надо помыть, а потом промывать глаза чистой водой. Подул сильный ветер, несет в лицо пыль, что ее задерживает?

Дети. Глаза зажмуриваются, реснички соединяются и не пускают пыль.

Воспитатель. Если все же пыль попала в глаза, что тогда надо делать?

Дети. Надо поморгать.

Воспитатель. Чем моргает человек?

Дети. Веками.

Воспитатель. Да, веки внутри влажные и все время работают, как «дворники» в машине, омывая глаза, смывая с них пыль. От чего глаза устают?

Дети. Когда долго телевизор смотрели, читали, от яркого света.

Воспитатель. Что помогает глазам от яркого солнца и снега?

Дети. Темные очки.

Воспитатель. Чтобы глаза могли дольше работать и не уставать, есть специальные упражнения. Я вам расскажу про муху. Она любит летать с одного предмета на другой. Вот и наши глаза, как муха, будут скользить с дубового листочка на кленовый, с кленового на березовый, с березового на рябиновый, с рябинового на дубовый. А теперь обратно.

Дети выполняют движения глазами, не поворачивая головы.

Ребята, что может быть опасным для глаз?

Дети. Острые предметы, опасно ими размахивать за столом, ходить с ними, если упадешь, они могут в глаза попасть.

Воспитатель рассматривает с детьми картинки-знаки с изображением опасных для глаз предметов: ножниц, спиц, ножа, вилки, палки, карандаша и т.д.

Воспитатель. Глаза работают всегда, что бы мы ни делали. Они отдыхают, только когда закрыты, когда мы спим. Много они работают?

Дети. Да, много.

Воспитатель. Особенно напряженно они трудятся, когда вы рисуете или рассматриваете рисунки в книгах. Чтобы глазам хорошо работалось и они меньше уставали, надо правильно сидеть.

Глаза портятся, если человек низко опускает голову. Чтобы сохранить хорошее зрение, видеть хорошо при рисовании и просматривании картинок, книг, нельзя низко наклонять голову. Легко запомнить, как правильно нужно держать ее. Сядьте за стол, руки согните в локтях и положите одну руку на другую, ладонь у локтя другой руки. Дальше нужно поднять одну руку, поставить ее не локоть и указательный палец должен касаться уголка глазницы. Покажите, как можно узнать, правильно ли вы держите голову, чтобы сберечь остроту зрения. В таком положении нарисуйте на листе любую картинку, какую хотите.

Ребята, удобно ли глазам, когда читаешь книгу лежа?

Воспитатель предлагает ребенку лечь на скамейку и взять книгу. Что происходит с глазами?

Дети. Они прикрываются, плохо видно.

Воспитатель. А сейчас давайте попробуем рисовать в темном углу комнаты. Глазам легче или труднее работается?

Дети. Света мало, на листе плохо видны линии.

Воспитатель. Посмотрите, когда вы сидите за столом, столы стоят боком к окнам. С какой стороны падает свет?

Дети. Слева.

Воспитатель. А вы какой рукой рисуете?

Дети. Правой.

Воспитатель. Почему?

Дети. Чтобы хорошо освещался листок или книга, и рука бы не загораживала свет.

Воспитатель. С какой стороны должен падать свет, чтобы глаза могли хорошо видеть и не быстро уставали?

Дети. С левой.

Воспитатель. Для сохранения зрения надо запомнить несколько простых правил и постоянно выполнять их.

* Не держи острые предметы (ножницы, спицы, нож, карандаш, вилку, палочку) острием вверх.
* Не читай и не рассматривай картинки в книге лежа.
* Сиди за столом правильно, проверяй себя.
* Смотри телевизор не долго и не с близкого расстояния.
* Не рисуй, не рассматривай картинки в темной комнате, садись ближе к свету правильно.

Для лучшего запоминания этих правил давайте с вами оформим альбом-памятку, нарисуем картинки на эти правила.

Полученные детьми знания в познавательной деятельности по обозначенной теме закреплялись в дидактической игре «Посмотри и запомни», где они уточняли правила здоровье сберегающего поведения в отношении органов зрения.

***Беседа «Шаги воздуха в организме»***

*Задачи:*

* закреплять знания о прохождении воздуха через организм человека при вдохе и выдохе;
* раскрывать влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы;
* закреплять правила дыхания (через нос).

*Оборудование:* таблица с изображением легких, магнитные фишки голубого и синего цвета (обозначение воздуха), наборы красных и зеленых кружков (по количеству детей).

Воспитатель. Ребята, сегодня я шла в детский сад и видела двух людей одного возраста. Они куда-то торопились. Один из них шел и спокойно дышал, другой же задыхался и все время дышал через рот. Как вы думаете, почему так по-разному дышали люди?

Дети. Один, может быть, догонял другого и задохнулся.

Воспитатель. Как вы думаете, от чего еще человек может так тяжело дышать?

Дети. Ему тяжело идти, он слабенький.

Воспитатель. Очень важно тренировать свой организм и легкие, чтобы при небольшой нагрузке не задыхаться, как тот человек, о котором я вам рассказывала. Что мы с вами можем сделать, чтобы наши легкие были тренированные?

Дети. Делать гимнастику, больше быть на свежем воздухе.

Воспитатель. Что вы выполняете после утренней гимнастики перед выходом из физкультурного зала?

Дети. Дыхательное упражнение.

Воспитатель. Какое, например?

Дети. Каждый день зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым!

Воспитатель. Давайте сделаем упражнение «Надуй шар», которое мы выполняем на утренней гимнастике: медленный вдох через нос, руки разводим в стороны, медленный выдох через рот, сложенный трубочкой, руки сводим вперед. Правильно.

Все люди вдыхают одинаковое количество воздуха?

Дети. Нет.

Воспитатель. Почему? У каждого человека разный объем легких.

Скажите, пожалуйста, почему человек должен дышать носом, а не ртом?

Дети. В носу воздух согревается; в носу есть волоски, которые не дают пыли попадать в легкие; в носу есть такая «липучка», к которой все микробы прилипают.

Воспитатель. Вы все правильно сказали. Посмотрите теперь вот на эту таблицу. Что на ней изображено?

Дети. Наши легкие.

Воспитатель. Правильно. Как вы думаете, какой путь воздуха для легких будет самый безопасный? Иди, Саша, выложи магнитами правильный путь воздуха в организм.

Ребенок подходит к таблице и выкладывает «вдох» через нос.

Объясни, почему такой путь ты считаешь безопасным?

С а ш а. В носу воздух согревается, очищается от пыли и микробов. Воспитатель. Ребята, если вы согласны с Сашей, поднимите зеленые кружочки, если не согласны — красные. А теперь, как выполняется выдох, выложит магнитами Маша.

Ребенок выкладывает синими магнитиками «выдох».

Почему ты так выложила?

Маша. Когда мы выдыхаем, воздух выходит через рот. Воспитатель. Воздух при выдохе может выходить как через рот, так и через нос, поскольку для легких уже вреда от выдыхаемого воздуха не будет.

Всегда ли человек одинаково дышит? Дети. Когда бежит, может часто дышать. Воспитатель. Давайте проведем маленький эксперимент. Сейчас вы все дышите ровно и спокойно, а теперь я предлагаю вам немного попрыгать по группе друг за другом под музыку.

В течение 30—40 с дети выполняют прыжки.

Теперь пройдем немного по группе и послушаем свое дыхание. Что с ним произошло?

Дети. Мы дышим часто.

Воспитатель. Теперь давайте проделаем дыхательное упражнение «Дровосек». Что стало с вашим дыханием?Дети. Стало легче дышать.

Воспитатель. Запомните, ребята, чем чаще мы будем заниматься физической культурой, делать зарядку, лучше если на свежем воздухе, тем тренированнее будут наши легкие, сердце и здоровее весь организм. А если мы будем все время сидеть перед телевизором, лежать на диване и бездельничать, наш организм от этого здоровым не станет.

***Беседа «Сердце — наш мотор»***

*Задачи:*

* рассказать о работе сердца;
* помочь уяснить, что сердце работает по-разному в зависимости от степени физической нагрузки;
* выяснить, что надо сделать, чтобы сердце было сильным и крепким.

Воспитатель предлагает детям вспомнить, как они бегали на гимнастике, что проверяли после бега. (Проверяли, как стучит сердце.)

Воспитатель. Действительно, ребята, мы с вами слушали, как стучит сердце. Зачем оно нам нужно?

Дети. Чтобы не умереть, чтобы двигаться, жить, не болеть и не задохнуться.

Воспитатель. Ребята, наше сердце — как мотор в машине: пока мотор работает, машина двигается. Сердце у человека работает всегда, даже когда мы спим. Покажите мне свои кулачки. Вот такого же размера у каждого из вас сердце. В какой стороне груди оно расположено? Д е т и. С левой стороны. Воспитатель. Что оно делает, как работает? Дети. Сердце стучит: тук-тук.

Воспитатель. Ребята, сердце работает так, как будто сжимается и разжимается кулачок.*(Показывает.)* Оно работает как насос, гоняет по сосудам кровь и заставляет ее бегать по всему телу. Если кровь перестанет бегать, то все клетки останутся без пищи и начнут погибать. Сердце находится внутри грудной клетки, поэтому его не видно. Как врачи могут узнать о работе нашего сердца, о том, нет ли сбоев в нашем «моторе»? Дети. В уши они вставляют трубку — фонендоскоп и слушают. Воспитатель. Где можно хорошо услышать биение сердца?

Дети показывают на грудь.

Можно послушать свой пульс, его находят на запястье.*(Показывает детям и помогает нащупать пульс.)* Послушайте, как стучит сердце. Оно работает так же, как на гимнастике? Дети. Нет, сейчас не так, медленнее.

Воспитатель. Давайте попрыгаем и еще раз послушаем, как работает наше сердце.

**Физкультминутка «Мы — веселые ребята»**

*Мы — веселые ребята, Дети прыгают друг за другом на двух Любим прыгать и скакать, ногах, стараясь догнать друг друга. Ну попробуй нас догнать.*

Воспитатель. Теперь еще раз послушайте свой пульс. Как стало стучать ваше сердце?

Дети. Сильно, быстро-быстро, часто.

Воспитатель. Покажите кулачком, как работает у вас сердце. Дети выполняют.

Покажите, как работает сердце, когда мы сидим спокойно?

Дети показывают медленные движения кулачком.

Да, ребята, когда мы в спокойном состоянии, наше сердце тоже спокойно работает. Когда человек выполняет легкую работу, сердце бьется нормально. Чем труднее работа, тем чаще бьется сердце. Но к такой работе оно должно готовиться, чтобы быть сильным. Что помогает сердцу быть сильным? Может, больше отдыхать, не прыгать, не бегать, не лазать? Что же делать, чтобы сердце привыкло к такой тяжелой работе?

Дети. Тренировать сердце, спортом заниматься, гимнастику по утрам делать, бегать лучше на улице — там воздуха больше.

Воспитатель. Вы правы, ребята, занятия физкультурой тренируют сердце, помогают ему дольше не уставать от тяжелой работы.

Как вы думаете, в каком настроении у человека сердце работает лучше?

Дети. Когда он веселый, добрый. Воспитатель. А когда человек сердится? Дети. Он дрожит, напрягается.

Воспитатель. Да, человек напрягается, и сердце тоже напрягается. Поэтому лучше не ссориться, не обижать друг друга, и тогда сердцу будет лучше работать.

Еще раз пощупаем пульс. Что делает сердце? Дети. Гоняет кровь, пульсирует.

Воспитатель. Наше сердце работает, кровь течет по сосудам и венам, они похожи на речки и ручейки, пронизывающие все наше тело. Посмотрите на свои руки и найдите эти «ручейки».

Дети проверяют, находят вены на своем теле.

Если порезаться, что может потечь? Дети. Кровь.

Воспитатель. Что надо сделать, чтобы не текла кровь из ранки? Дети. Надо прижать ее пальцем, руку согнуть, зажать ранку чистым платочком.

Воспитатель. Что еще можно сделать, чтобы остановить кровотечение?

Дети. Йодом смазать ранку, пластырем заклеить. Воспитатель. Покажите, как это сделать?

Дети показывают.

Конечно, ранку смазывают йодом, он щиплет, но зато убивает микробов, ранка затягивается и образуется болячка. Если ее сковырнуть, что произойдет?

Дети. Опять кровь пойдет.

Воспитатель. Ранка тогда будет больше или меньше?

Дети. Больше, потому что кровь сильнее потечет.

Воспитатель. Да, она будет больше. Значит, надо дождаться, когда ранка заживет и корочка сама отпадет.

Ребята, мы с вами убедились, что кровь есть во всем нашем теле, и сердце доставляет ее по «ручейкам» ко всем органам. Что же нужно делать, чтобы оно хорошо работало?

Дети. Заниматься физкультурой, никого не обижать, чтобы люди не ссорились.

Воспитатель. Конечно, его надо беречь, но вместе с тем и тренировать, делать его сильным, выносливым.

Дети уточняют представления о том, как работает сердце, с помощью опыта.

***Беседа «Движение — существенный признак жизни»***

*Оборудование:* кукла, марионетка, лента, аудиозапись бодрой музыки.

\* \* \*

Воспитатель. Ребята, к нам в гости на занятие пришла кукла Катя. Смотрите, она похожа на человека. Но почему это только игрушка, а не человек?

Дети. Она не может двигаться, сама ничего не может делать. Воспитатель. У нас еще есть марионетки. Как вы думаете у них руки и ноги двигаются?

Дети. Нет, сами они не двигаются, а только если их за ниточки потянуть.

Воспитатель. Да, я натягиваю ниточки, и руки поднимаются. Теперь вы попробуйте, подвигайте этими куклами. Попробуйте сделать так, чтобы поднялись сначала руки, а потом ноги.

Дети по очереди приводят в движение руки и ноги марионетки.

Хорошо, ребята, куклой мы можем управлять. А что помогает человеку поднимать руки, ноги, двигать туловищем, головой?

Дети. Мы сами поднимаем руки, мы так хотим и они двигаются, руки в суставах могут сгибаться, выпрямляться.

Воспитатель. Конечно, ребята, это мы даем разным частям тела задание согнуться, повернуться. Помогают нам в этом мышцы. Они соединяют кости между собой и как резина могут сокращаться и растягиваться.

Попробуйте с силой согнуть руку. Что сжалось в комочек?

Дети. Это мышцы сократились, а когда выпрямили руку, мышц не стало видно.

Воспитатель. Верно, это мышца сначала сократилась, стала маленькой, а затем растянулась — стала длинной. Покажите мне еще раз ваши «комочки» — я посмотрю, какие они у вас?

Ребята, вы можете показать, где у вас уши, стопа? Где находятся мышцы?

Дети. Уши мы видим, стопу тоже. А мышцы не видно, они внутри.

Воспитатель. Попробуйте закрыть глаза, а теперь откройте их, не двигая головой, посмотрите вверх, вниз, вправо, влево. Что помогает нам двигать глазами.

Дети. Мышцы.

Воспитатель. Да, мышцы находятся везде, но мы их не видим, а только чувствуем. Посмотрите, вот стоит тяжелая гиря. Любой ее может поднять?

Дети. Нет — она очень тяжелая.

Воспитатель. Про кого говорят «слабак»?

Дети. Про того, кто маленький, худой, у него руки слабые.

Воспитатель. Что же нужно делать, чтобы мышцы были сильными?

Дети. Заниматься гимнастикой, тренироваться, тяжести поднимать.

Воспитатель. Да, мышцы крепнут, когда они хорошо работают, а когда бездельничают, делаются слабыми. Какие упражнения можно выполнять, чтобы руки были сильными?

Дети. «Сильные руки», отжимание на ладонях, предплечьях, «Весы», «Крылья» самолета.

Воспитатель. Давайте покажем эти упражнения.

Проводится физкультминутка на ковре (дети выполняют упражнения, которые перечислили).

Что нужно делать, чтобы ноги крепли?

Дети. Больше бегать, ходить пешком, выполнять приседания, прыжки на одной и на двух ногах, наклоны.

Воспитатель. Действительно, ребята, такие упражнения делают сильными наши мышцы, которые бывают крупные и мелкие. Крупные мышцы — сильные, а маленькие — слабее. Подвигайте, пожалуйста, только пальцами.

Дети выполняют гимнастику для рук.

*Здравствуй, пальчик,        Дети соединяют мизинцы правой и левой*

*Здравствуй, мизинчик,        руки, постукивая ими друг о друга.*

*Здравствуй, безымянный,        Выполняют те же движения другими*

Здравствуй, середка,*пальцами.*Здравствуй, указка, Здравствуй, большак,

*Здравствуйте, пальчики.        Постукивают всеми пальцами правой и*

*левой руки одновременно.*

Как вы думаете, нужно ли, чтобы мелкие мышцы были сильными, зачем это надо?

Дети. Если руки слабые, уставать будут, рисовать долго не сможем, писать.

Воспитатель. Правильно, ведь нам приходится рисовать, мастерить что-нибудь, лепить, а если мышцы рук слабые, у нас не будет получаться поделка или рисунок. Да и руки быстро будут уставать.

С помощью мышц мы не только поднимаем тяжести. Посмотрите, как выполняет упражнение с лентой Аделя.

Девочка выполняет плавные круговые, винтообразные движения лентой. Ребенка можно подготовить заранее.

В этом упражнении главное — поднять ленту. Она тяжелая? Дети. Нет, она легкая, надо рукой плавно водить.Воспитатель. Да, мышцы могут делать плавные, красивые движения. Покажите, какие движения вы можете делать головой, плечами, руками, ногами, туловищем. Покажите какие-нибудь красивые движения из танцев.

Дети под музыку выполняют различные танцевальные движения. Садятся на места.

Вот как хорошо мы с вами танцевали. Теперь давайте потрогаем руку. Что прячут, прикрывают мышцы?

Дети. Они прикрывают кости.

Воспитатель. Да, мышцы прикрывают кости. А как вы думаете для чего?

Ребята, представьте себе, что кто-то упал и рукой ударился об острый край стола. Что произойдет с рукой, если на ней будет только кости и кожа?

Дети. Она может сломаться.

Воспитатель. Конечно, можно сломать руку. А что же ее может защитить?

Дети. Мышцы защищают, они мягкие и не так больно.

Воспитатель. Да, мышцы защищают кости от ударов. Покажите, где еще мышцы защищают кости?

Д е т и. На ногах, спине, груди.

Воспитатель. Защищают ли мышцы колени, локти?

Дети. Нет, там их нет, там только кости.

Воспитатель. Значит, мы можем их повредить. Как же мы их можем защитить?

Дети. Надо беречь колени, по полу надо ползать, осторожно ставя колено; лучше быстро ползать по ковру, на локти сильно не опираться, будет больно.

Воспитатель. Вот вы сами и сделали вывод. Благодаря чему мы двигаемся?

Дети. Благодаря мышцам.

Воспитатель. Где они у нас находятся?

Дети. Они есть везде на нашем теле, они прикрывают кости.

Воспитатель. Что надо делать, чтобы быть сильным?

Дети. Упражняться, бегать, физкультурой заниматься, гимнастику делать.

Воспитатель. Да, ребята, я с вами согласна. Тренировка мышц делает человека сильным и ловким. Он долго не устает от любой работы.

***Беседа «Здоровье в порядке — спасибо зарядке»***

*Задачи:*

* дать представление о том, что упражнения по трудности выполнения бывают разные. Вначале надо выполнять упражнение полегче, а когда мышцы разогреются, разомнутся, можно приступать к более трудным;
* формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.

*Предварительная работа:* дети заранее подготовлены к проведению упражнений из комплекса утренней гимнастики.

*Оборудование:* мяч, палки, валик, два бруска, панно, карточки с комплексом упражнений.

\* \* \*

Воспитатель. Ребята, вы помните стихотворение? Каждый день зарядку делай — Будешь сильным, будешь смелым!

Зачем люди делают зарядку?

Дети. Чтобы быть сильным и бодрым, чтобы мышцы сильными были, чтобы не болеть.

Воспитатель. Действительно, ночью вы спали, мышцы ваши отдыхали, а утром их надо размять, подготовить к работе на целый день. Поэтому и надо сделать упражнения, чтобы разогреть, размять мышцы.

Но только ли люди делают зарядку? Что делает кошка, когда проснется? Собака?

Дети. Кошка потягивается, спинку выгибает, еще лапки вытягивает и царапает ими. Собака тоже потягивается, еще она подпрыгивает и бегает потом везде.

Воспитатель. Вот видите, день всегда должен начинаться с зарядки, утренней гимнастики, где мы с вами выполняем упражнения легкие и трудные. Вспомните, какое самое трудное?

Дети. «Наклоны к ноге», когда сидишь на полу; «Индеец в дозоре», лежа на полу на животе; «Корзиночка», лежа на животе, и т.д.

Воспитатель. Кто догадается, почему эти упражнения самые трудные?

Дети. Надо поднимать большую часть тела, она тяжелая.

Воспитатель. Посмотрите на эти предметы. Что из них труднее поднять? Почему?

Дети. Валик, потому что он тяжелее, мышцы будут сильнее напрягаться.

Воспитатель. Попробуйте из этих предметов сложить человечка. Что подойдет для туловища? Дети. Валик.

Воспитатель. А что для рук? Дети. Палки. Воспитатель. Для ног? Дети. Бруски.

Воспитатель. Для головы? Дети. Мяч.

Дети из пособий выкладывают человечка.

Воспитатель. Что здесь самое тяжелое? Дети. Туловище.

Воспитатель. Что тяжелее: рука или нога? Дети. Нога.

Воспитатель. Вот поэтому для ног упражнения труднее, а для рук легче. Покажите легкие и трудные упражнения.

Дети выполняют на ковре упражнения для рук и ног.

Начинать зарядку всегда надо с потягивания. Какое упражнение вы бы поставили первым?

Дети. «Поднимание рук вверх», «Поднимание палки», «Косички вверх».

Воспитатель. Хорошо, затем легкие упражнения. А когда мышцы проснутся и разогреются, тогда какие нужно делать упражнения? Дети. Тогда трудные, для туловища.

Воспитатель. А чтобы потом отдохнуть, какие будем делать? Дети. Снова полегче возьмем, можно первое упражнение повторить. Воспитатель. Давайте вместе попробуем подобрать упражнения для зарядки и выполнить их. Первое упражнение подберет Дима.

Ребенок выкладывает на панно карточку с изображением первого упражнения комплекса.

Какими будут следующие упражнения?

Дети по очереди выкладывают на панно комплекс утренней гимнастики.

А теперь кто покажет всем детям, а они выполнят упражнение?

Ребенок называет упражнение, показывает исходное положение и выполняет его. Дети повторяют.

Какие вы молодцы, ребята! Умеете и показывать упражнения, и выполнять их. Я даю вам поручение провести зарядку утром в субботу и воскресенье дома с мамой, папой, братом, сестрой, а в понедельник вы мне расскажете, что получилось.

***Беседа «Зубы — самые твердые части тела»***

*Задача:* рассказать о назначении зубов.

*Оборудование:* тарелочки с кусочками ананаса и старого сыра.

Воспитатель. Посмотрите в зеркало на зубы. Какие они, как расположены?

Дети. Зубы белые, близко расположены, между зубами щели, зубы редкие.

Воспитатель. Зачем человеку зубы?

Дети. Чтобы есть, кусать, хорошо жевать, говорить, улыбаться.

Воспитатель. Как вы думаете, когда у человека еще нет зубов или уже выпали?

Д е т и. У маленьких детей еще не выросли, а у стареньких дедушек и бабушек — уже выпали.

Воспитатель. Да, у человека зубы выпадают. Но можно вставить искусственные, чтобы хорошо пережевывать пищу и говорить.

Для чего животным нужны зубы?

Дети. Для еды, чтобы жевать, защищаться.

Воспитатель. Зубы выполняют очень важную работу: они разжевывают, перетирают пищу. Как вы думаете, если проглотить, не разжевав, черствый хлеб, что вы почувствуете?

Дети. Проглотить трудно, будет больно горлу.

Воспитатель. А если долго жевать?

Дети. Хлеб будет мягким, мокрым, горлу не будет больно, нужно попить.

Воспитатель. Почему взрослые говорят: «Жуй тщательно»?

Дети. Чтобы не подавиться, когда ешь; не надо торопиться, разговаривать.

Воспитатель. Когда начинаете жевать, что во рту выделяется больше, чем обычно?

Дети. Выделяется слюна.

Воспитатель. Да, ребята, даже когда мы видим пищу, чувствуем ее запах, во рту начинает выделяться большое количество слюны.

Возьмите яблоко, что сначала надо сделать?

Дети. Откусить, начать жевать, чтобы оно стало мягким.

Воспитатель. Что у вас во рту получилось?

Дети. Яблоко стало мягким, как варенье, без кусочков.

Воспитатель. Да, зубами сначала откусывают кусочек хлеба, моркови, яблока и т.д. Потом хорошо измельчают, а слюна в это время смачивает мелкие кусочки, и тогда пища отправляется дальше.

Скажите, вы любите конфеты, их можно есть сколько хочешь?

Дети. Нет, их нельзя много есть, от них могут заболеть зубы.

Воспитатель. А если вы съели несколько конфет, что нужно сделать?

Дети. Прополоскать рот, почистить зубы.

Воспитатель. Зубы — самая твердая часть тела, но и они тоже боятся микробов. После каждого приема еды между ними остаются крошки, остатки пищи. В пище, которую мы едим, в воде, которую мы пьем, даже в воздухе, которым мы дышим, всегда много микробов. Когда они попадают в рот, остаются в крошках, остатках пищи, между зубами, им там хорошо.

Как избавится от микробов?

Дети. Прополоскать рот, почистить зубы щеткой, пастой.

Воспитатель. Когда нужно чистить зубы?

Дети. Когда ложимся спать — вечером; когда встали — утром.

Воспитатель. Чистить зубы нужно утром и вечером зубной пастой, хорошо полоскать рот водой, чтобы вымыть остатки пищи. Жесткие волосики зубной щетки «выметут» микробы, поселившиеся между зубами.

Когда зубы начинают болеть, ломаться?

Дети. Если перестать за ними ухаживать.

Воспитатель. Некоторые люди открывают зубами пробки, откусывают ими проволоку. Что же может случится с зубами?

Дети. Они могут сломаться, начнут болеть, быстро будут портиться.

Воспитатель. А если зубы болят?

Дети. Нужно лечить у стоматолога, ставить пломбы.

Воспитатель. Чего, кроме микробов, твердых предметов, боятся наши зубы? Ребята, они очень боятся холода. Даже начинают болеть, когда в рот попадает большое количество холодного — мороженого, льда. Зубы могут так разболеться, что придется идти к зубному врачу, поэтому мороженое нужно есть понемногу, согревать его во рту.

Еще очень часто зубная эмаль трескается от того, что после холодного мы сразу же берем в рот горячее — суп, чай, кофе. Это тоже плохо для зубов. Через трещинки в эмали в зуб попадает много микробов, от этого он начинает портиться, чернеть, поэтому после холодного сразу можно есть только теплую пищу. Это зубам не повредит.

Когда у дедушек и бабушек нет зубов, как они говорят?

Дети. Плохо, непонятно, шепелявят, рот проваливается.

Воспитатель. Попробуйте открыть рот и без зубов сказать: «рак», «лошадка». Что получилось?

*Дети отвечают.*

Не получается. Так зачем же еще человеку нужны зубы?

Дети. Чтобы хорошо говорить.

Воспитатель. Да, ребята, человеку очень нужны зубы, чтобы тщательно пережевывать пищу, размельчать, четко, внятно говорить, красиво улыбаться. Для этого нужно тщательно следить за зубами, чистить, полоскать, посещать зубного врача. И зубы у вас будут здоровыми и красивыми