**ПУТИЛЬСЬКИЙЙ ЗДО**

**День відчинених дверей**

**«Про себе знай - здоров'я зберігай!»**



**Вихователь: Лейба Л.П.**

**-2020-**

**Мета:**  формувати елементарні уявлення про ознаки здорової людини. Дати уявлення про фізичний і психічний розвиток дитини, вплив настрою на поведінку, здоров'я. Виховувати любов до самого себе, до довкілля.

**Ранкове коло**

**«Наші оченята – чарівні два озерця.»** (органи зору)

**Досліди**: пройтись із заплющеними очима; піднести розрізану цибулину до очей.

**Спостереження:** розгляд очей товаришів;

**Вправи для язичка** „Язичок подорожує” (психогімнастика).

**Загадки**

«Завжди в роті, а не ковтнеш»,

«Якби не було його, то не сказав би нічого.»

**Рухлива гра “Сонечко і дощик”**

**Завдання:** навчити дітей знаходити своє місце в грі, орієнтуватися в просторі, розвивати вміння виконувати дії за сигналом вихователя.

**Опис:** Діти сидять в залі на стільчиках. Стільчики – це їх «будинок». Після слів вихователя: «Яка гарна погода, йдіть гуляти!», хлопці встають і починають рухатися в довільному напрямку. Як тільки педагог скаже: «Дощ пішов, біжіть додому!», діти повинні прибігти до стільців і зайняти своє місце. Вихователь промовляє «Крап – крап – крап!». Поступово дощ вщухає і вихователь каже: «Ідіть гуляти. Дощ скінчився! ».

**Рухлива гра “Через струмочок”**

**Завдання:** Навчити правильно стрибати, ходити по вузькій доріжці, тримати рівновагу.

**Опис:**На майданчику проводяться дві умовні лінії на відстані 1,5 – 2 метри одна від одної. На цій відстані малюються камінчики на певній відстані один від одного.

Гравці стоять на межі – на березі потічка, вони повинні перейти (перестрибнути) його по камінцях, не замочивши ніг. Ті, хто оступився – намочив ноги, йдуть сушити їх на сонечко – сідають на лавку. Потім знову включаються в гру.

**Дидактична гра «Наші очі»**

**Мета**. Допомагати дітям робити відкриття щодо самих себе. Ознайомити з оком як важливим органом людського тіла. Навчити визначати стан людини по очах. Ознайомити з елементарними правилами збереження зору. Виховувати бережне ставлення до очей, доброзичливість до людей з вадами зору.

**Словник**: око, зір, зрячий, дивитися, придивлятися, райдужна оболонка, зіни­ця, окуляри.

**Матеріал:**дзеркальця для кожної дитини, картинка "Що погано, а що доб­ре?", аркуші паперу, олівці; ведмедик, лялька, ліжко, стілець, мед, чай.

**Спільне коло**

**1.« Чарівне дзеркало. Ознайомлення з власним тілом.»**

**Мета:** учити дитину робити відкриття "Який я гарний". Привернути увагу дитини до себе, своїх однолітків, до свого тіла, з чого воно складається. Закріплювати знання про призначення окремих частин тіла. Розвивати активний словник, пам’ять, увагу. Виховати бережне ставлення до свого здоров'я та здоров’я своїх однолітків.

**Матеріал:** велике та маленькі дзеркальця, картинки з зображенням предметів, голоси тварин і птахів (записані на плівку), фрукти й предмети, що пахнуть.

**Хід**

Вихователь пропонує дітям велике **чарівне дзеркало**:

-Подивіться, будьласка, у це дзеркало. Що ви там бачите?

*(Діти дивляться, милуються собою, розглядають своїх товаришів, називають усіх, кого бачать у дзеркалі.)*

- Які ви всі гарні, радісні, веселі! Ви подобаєтеся собі?

*(вихователь пропонує кожній дитині маленьке дзеркальце.)*

- Подивіться у дзеркальця. Кого ви там бачите? *(себе.)*

-Які ви? *(гарні.)*

-Що нам допомагає бачити себе у дзеркалі? (Очі.)

-Які у вас очі? *(гарні, сині: зелені, круглі, веселі, сумні.)*

*(вихователь пропонує дітям заплющити очі.)*

- Що ви зараз бачите? *(нічого.)*

-Чи можна бачити без очей? *(не можна.)*

- Для чого нам потрібні очі? (*щоб усе бачити.)*

-Що ми зараз з вами бачимо, розплющивши очі? *(діти називають.)*

**Бесіда.**

Нам дуже необхідні очі, щоб усе навкруги бачити, розрізняти кольори, форму предметів, милуватися, визначати - далеко вони чи близько, гратися іграшками, вибираючи найкращі, розглядати дерева, кущі, квіти, травичку, небо, птахів, комашок, тварин, милуватися своїм та чужим одягом, взуттям. Без очей ми не могли б намалювати малюнок, подивитися цікаву книжечку, вчитися. Ось для чого нам потрібні очі. А ще очі допомагають нам грати цікаві ігри. Хочете, пограємо?

**Дидактична гра «Відгадай, чого не стало?».**

- Що ще ви бачите у дзеркалі, крім очей? *(вуха.)*

-Як ви думаєте, нам потрібні вуха? Для чого нам потрібні вуха*? (щоб чути.) ,(вихователь пропонує обома долонями закрити собі вуха.)*

- Як ви чуєте мене? *(погано.)*

-Чому ви мене погано чуєте?

-Відкрийте вуха і уважно прислухайтеся до всього.

-Що ви чуєте*? (шум листя, звуки машини, спів пташки, стукіт за дверима, брязкіт у коридорі.)*

- Ви зрозуміли, що нам усім дуже потрібні вуха? Ми чуємо всі звуки, які надходять з двору, чуємо тих, хто говорить до нас. Зараз ви чуєте своїми вушками мене. Коли дивитесь телевізор, то чуєте, про що там розповідається. Вушками ви чуєте, як гарно співають пташечки, як летить літак, як гуде машина, як розмовляють дітки в групі. Ви ростете, і ваші вушка теж ростуть і розвиваються.

-А де знаходяться ваші очі і вуха? (на голові.)

-Що ще знаходиться на голові у нас? Давайте подивимося в дзеркало

*(ніс, рот.)*

-Для чого нам носик? (щоб дихати повітрям, щоб нюхати їжу, квіточку, парфуми.)

**Дидактична гра «Що пахне?».**

(діти нюхають із заплющеними очима духи, мило, яблуко, лимон, апельсин, зубну пасту, хліб, булочку, цукерку.)

- Покажіть, як ви вмієте гарненько посміхатися

-Мені дуже приємно бачити вас веселими, ваші усміхнені ротики. Для чого ще потрібний ротик? (щоб говорити, їсти, посміхатися….)

- Наша голівка, на якій знаходиться ротик, носик, вушка, очі, з'єднана з нашим тулубом шиєю. Шия допомагає нам повертати голову в різні сторони. Давайте спробуємо зробити **кілька вправ для голови**.

(діти виконують **2-3** вправи за вихователем.)

- Що ***це*** в мене таке? (Руки.)

-А чи маєте ви руки? Покажіть мені їх.

-Для чого вам і мені потрібні руки? *(щоб тримати ложку, хліб, іграшку, працювати, переносити предмети, одягатися та роздягатися, малювати.)*

-Що у вас є на руках? (пальці.)

-Так, вони допомагають нам тримати все міцно в руках.

-Скільки у вас є пальчиків на руках?

**Музично-дидактична вправа «Наші ручки танцюють, наші ручки не сумують»** (*з рухами руками під музику*.)

- А для чого нам ноги? *(щоб стояти, бігати, стрибати, повзати.)*

-Без рук та ніг дуже важко було б нам жити. Тому нам дуже треба їх берегти, щоб не вдарити, не порізати, не впасти і не зламати. Будьте обережні!

*(Вихователь викликає до себе дитину, показуючи на окремі частини її тіла, а діти називають їх.)*

**Рухлива гра «Ведмідь і діти»**

**Дихальна гімнастика** (*з вдиханням парів лікарських рослин (ароматерапія) та п'ють вітамінний напій, приготовлений медсестрою.)*

-Сьогодні ми ще раз пригадали, з чого складається тіло кожного з нас, багато гралися, веселилися. Ви мені дуже сподобалися: гарно відповідали, були уважні й спостережливі. Я дуже вами задоволена й дякую вам за цікаві відповіді та за те, що ви такі розумні й дбаєте про своє здоров'ячко.

**Конструктор активностей.**

**Дослід «Наша шкіра»**

а)     На прогулянці протягнути руки вперед.

-Що відчувають ваші руки *(тепло,*

*холод, сніг, дощ, вітер та ін.)?*

б)    Пригадайте, що відчували, коли ненароком під час бігу розбили коліно?

-Що сталося зі шкірою на коліні?

**Рухлива гра “Знайди собі пару”**

**Завдання:** розвивати у дітей уміння виконувати дії за сигналом, швидко будуватися в пари.

**Опис:** Учасники стоять уздовж стіни. Кожен з них отримує по прапорці. Як тільки вихователь подасть знак, діти розбігаються по майданчику. Після команди «Знайди собі пару», учасники, які мають прапорці однакового кольору, об’єднуються в пари. У грі повинні брати участь непарна кількість дітей і в кінці гри один залишається без пари.

**Рухлива гра “Пташки і кішка”**

**Завдання:** Вчити дотримуватися правил гри. Реагувати на сигнал.

**Опис:** для гри знадобляться маска кішки і пташок, накреслене велике коло.

Діти стають по колу із зовнішнього боку. Одна дитина стає в центрі кола (кішка), засинає (заплющує очі), а пташки встрибують в коло і літають там, клюють зерна. Кішка прокидається і починає ловити птахів, а вони тікають за коло.

**Дидактична гра «МАЛЯТА-ЗДОРОВ’ЯТА»**

**Мета:** закріпити знання дітей про здо­ровий спосіб життя, його складові; вихову­вати бажання у дітей турбуватися про своє здоров’я і бути здоровим.

**Матеріал:** сюжетні малюнки із зображен­ням корисних для здоров’я дій.

**Ігрова дія:** діти роздивляються сюжетні картинки, характеризуючи вчинки героїв із точки зору дбайливого чи недбайливого ставлення до їхнього здоров’я, аргументую­чи свою думку.

**Самостійні ігри з виносними іграшками.**

*(за уподобаннями діток)*

**Гімнастика пробудження** «Сонячний зайчик у гостях у діток»

**Бесіда-спостереження** за миттям рук, ніг, загартовуючі процедури

**Спостереження** за носиком з використанням люстерка;

**Дидактична гра** „Добре, чи погано”

**Розучити прислів’я та приказки**:

„Багато ходити – довго жити”,

„Де повітря, там і життя”

„Найбільше багатство – здоров’я”

**Вечірнє коло**

**Дидактична гра** « **Водичко, водичко, умий моє личко*»***

**Мета**. Закріпити звичку до чистоти й охайності, викликати в дитини бажан­ня умиватися і подружитися з водою.

**Ігрове завдання**. Допоможи ляльці бути охайною.

**Правила гри.** Вчити ляльку бути охайною, піклуватися про неї.

**Матеріал**. Лялька, іграшкове обладнання умивальної кімнати, предмети ту­алету: мило, рушничок, гребінець.

**Хід гри**

До початку гри спільно з вихованцями обладнати лялькову їдальню й накри­ти стіл. Запропонувати ситуацію: лялька, повернувшись з прогулянки (чи встав­ши після сну), побачивши стіл, поспішає сісти за нього. Діти самі (або за допо­могою дорослих) виправляють поведінку ляльки. Виховуючи культурно-гігієнічні навички в неї, вони вправляються у дотриманні гігієни, засвоюють правило: нео­хайними, непричесаними, невмитими, з брудними руками за стіл не сідають.

Лялька не знає, як треба митися, причісуватися. Діти пропонують відвести її в умивальну кімнату, розглядають все, що там є. Практично показують, як кори­стуватися милом, рушником, гребінцем.

Закріплення одержаних умінь проходить в ігровому центрі: ляльковій уми­вальній кімнаті, ігрових діях з лялькою та у щоденному вправлянні.

**Рухлива гра «НЕ СПИ, НЕ ПОЗІХАЙ!»**

**Мета:**виховувати увагу, кмітливість, швидку реакцію.

**Матеріал:**довгий мотузок, кінці якого зв’язані між собою.

**Хід гри**

Обирається ведучий. Гравці утворюють коло, тримаючи мотуз­ку обома руками зверху. Ведучий ходить по колу, вимовляючи слова: «Не спи, не позіхай, руки швидко прибирай!» і намагається торкнутися рук одного з гравців. Завдання гравців: вчасно при­брати руки, відпустивши мотузку. Під час гри мотузка не повинна падати на землю, адже щойно відходить ведучий, гравець, якого він хотів квацнути, одразу ж бере мотузку. Той, кого ведучий торкнувся, міняється з ним ролями.

**Українська народна гра "Латка-Битка"**

"Латка-Битка" - один із варіантів української народної гри "Лови". Того, хто доганяє потрібно вирахувати лічилкою, яких в народі є чимало:

*Зоре-зірнице, красна дівице,*

*По полю ходила, ключі загубила.*

*Місяць бачив не сказав,*

*Сонечко йшло, ключі знайшло.*

**Квач каже:**

*Латка-битка, шовкова нитка,*

*На мені не була, на тобі зігнила!*

І доганяє всіх інших. Кого впіймав, той стає квачем далі.

**Сюжетно – рольова гра «Поліклініка»**

**Мета:** розкривати значення медичного персоналу; формувати вміння творчо розвивати сюжет гри. Виховувати почуття поваги до професії лікаря. Вчити дітей вміло спілкуватися з однолітками та дорослими під час гри, застосовувати в грі знання про різні способи лікування, добирати  
атрибути та предмети – замінники; закріплювати назви медичних  
інструментів.

**Ігровий матеріал:** білі халати, білі шапочки для лікаря і медсестри;  
іграшкове обладнання медичного кабінету: термометр, шприц, вата бинт,  
карточки, рецепти, штамп, ляльки, коробки з під ліків для аптеки.

**Робота з батьками:**

**Валеологічний порадник для батьків**

1. Будьте добрим і гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до свого здоров'я.

2. Ведіть здоровий спосіб життя.

3. Займайтеся фізичною культурою, виконуйте вранці гімнастику.

4.Загартовуйтеся разом із дитиною.

5. Більше бувайте на свіжому повітрі.

6. Не паліть і не розпивайте спиртні напої у присутності дітей. Пам'ятайте! Вони повторюють ваші дії в дитячому садку.

7. Дотримуйтеся режиму харчування. Зумійте переконати сина чи доньку споживати всі страви, навіть ті, які вони не люблять, але які є для них необхідни­ми й корисними.

8. Дотримуйтеся завжди правил гігієни і привчайте до цього дитину.

9. Наповніть свою душу і серце любов'ю до всіх і до всього. Передайте це дітям. Більше усміхайтеся. Це запорука здорової сім'ї, особистого здоров'я ва­шого і ваших дітей.