***Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 30 комбинированного вида городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан***

***Рабочая тетрадь***

***по ознакомлению детей младшего дошкольного возраста с основами здорового образа жизни***

******

***г. Нефтекамск***

**Уважаемые родители и педагоги!**

Материал рабочей тетради для детей младшего дошкольного возраста в веселой и игровой форме научит малышей основным нормам и правилам здорового образа жизни, поможет развить самосознание и индивидуальность, социальное сознание и навыки социального поведения. Большинство заданий рассчитаны на зрительное восприятие, наглядно-образное мышление, а также убедить детей в том, что знать и использовать правила ЗОЖ – это интересно, полезно и весело!

Рабочая тетрадь предназначена для воспитателей и педагогов ДОУ, а также родителей детей дошкольного возраста.

Желаем успеха!

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | *Части тела...........................................................................* | **4** |
| **1.1.** | *Глаза.......................................................................................* | **6** |
| **1.2** | *Уши........................................................................................* | **7** |
| **1.3** | *Нос..........................................................................................* | **9** |
| **1.4** | *Руки........................................................................................* | **11** |
| **2.** | *Режим дня.............................................................................* | **13** |
| **3.** | *Культурно-гигиенические навыки......................................* | **15** |
| **4.** | *Азбука здоровья....................................................................* | **16** |
| **5.** | *Список использованной литературы..................................* | **17** |

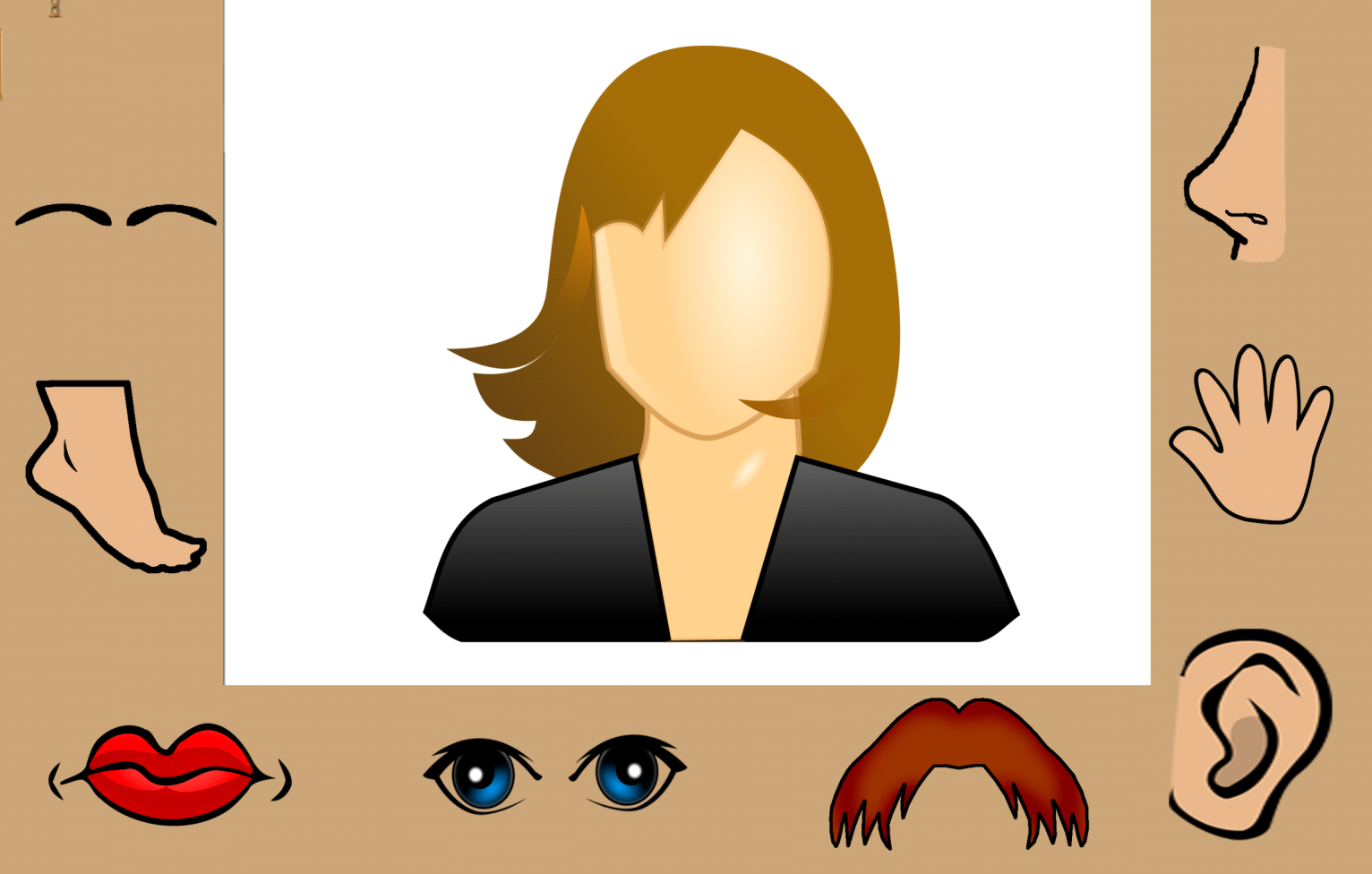
**Части тела**

*Покажи части тела и назови! Найди их у себя!*



*Игра "Что лишнее?"*

*Назови части тела, которые относятся к лицу!*



*Упражнение "Назови ласково!"*

Мама учила маленькую Таню называть слова ласково. Помоги Тане. Назови ласково части тела куклы! (Нос- носик, рот- ротик и т.д.)

*Прочитаем стихотворение и постараемся его запомнить!*

Это глазки, чтобы видеть.

Это носик, чтоб дышать.

Это ушки, чтобы слышать.

Это ножки, чтоб бежать.

Это ручки, чтобы маму, папу

Очень крепко обнимать.

**Глаза**

*Отгадай загадку!*

На ночь два оконца   
Сами закрываются,   
А с восходом солнца   
Сами открываются.

*Задание "Нарисуй цвета глаз вашей семьи"*

|  |  |
| --- | --- |
| http://imgs.steps.dragoart.com/how-to-draw-eyes-for-kids-step-7_1_000000087665_4.jpg  Мама | http://imgs.steps.dragoart.com/how-to-draw-eyes-for-kids-step-7_1_000000087665_4.jpg  Папа |
| http://imgs.steps.dragoart.com/how-to-draw-eyes-for-kids-step-7_1_000000087665_4.jpg  Я | http://imgs.steps.dragoart.com/how-to-draw-eyes-for-kids-step-7_1_000000087665_4.jpg  Брат (сестра) |

*Послушай стихотворение!*

***Соринка***

Мне соринка в глаз влетела,  
Заболел, не смотрит глаз.  
Я [иду в больницу](http://gllaza.ru/prichiny-bolezni-glaz/) смело -  
Там помогут мне сейчас.

Нежен глаз — и от соринки,  
От песчинки и пылинки,  
Если сразу не убрать,  
Можно сильно пострадать.

Медсестра сняла соринку  
Быстрой, ласковой рукой,  
Вижу каждую былинку,  
Глаз здоров, иду домой.

*Ответь на вопрос!*

Скажи, как мы ухаживаем за глазами?

**Уши**

*Отгадай загадку:*

Оля слушает в лесу,

Как кричат кукушки

А для этого нужны

Нашей Оле ...

*Массаж «Похлопаем ушами»*

Подходи ко мне дружок

И садись скорей в кружок

Чтобы уши не болели,

Разомнем мы их скорее.

Вот сгибаем, отпускаем

И опять все повторяем. (*пальцами сгибают ухо и отпускают его)*

 По уху пальчиком ведем

(*проводят указательным пальцами по краю ушной раковины)*

И ладошкой прижимаем,

Сильно – сильно растираем. (*ладонями энергично растирают уши)*

Вам понравился массаж?

Этот  массаж  нужно делать каждый день, и тогда наши уши будут хорошо слышать, а еще вы защитите себя от простуды.

***ПОИГРАЕМ!***

***«Угадай по звуку»***

Предложите ребенку угадать звук. Для этого встаньте за спиной играющего и при помощи различных предметов, веществ и инструментов издавать разные звуки (переливать воду, смять лист бумаги, постучать по стеклу, поиграть на музыкальном инструменте)

***«Определи, где звенит колокольчик»***

Взрослый завязывает глаза ребенку и предлагает на слух определить, где звенит колокольчик ( далеко, близко, впереди, сзади, над головой, под столом, слева, справа.)

*Выбери те предметы, которыми можно чистить уши*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| C:\Users\Администратор\Desktop\аааааааааа\green-pencil.jpg | http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/4/84/520/84520101_1817367_800pxVatnie_palochki.jpg |

Составьте вместе с ребенком *Правила хорошего слуха:*

1. Ничего не засовывай в ухо
2. Не кричи громко
3. Не слушай громкую музыку в наушниках
4. Избегай простудных заболеваний
5. Мой уши и насухо вытирай
6. Не чисти уши при помощи спички, острых предметов. Это может привести к повреждению барабанной перепонки.

*ЧИТАЕМ ВМЕСТЕ*

***Н. Кнушевицкая «Уши»***

Нам без них нельзя никак

Слышать ход часов: «Тик-так!»,

Соловья в саду весеннем,

На лугу шмеля гуденье,

Звонкую в лесу кукушку,

Новогоднюю хлопушку,

И, помимо звуков прочих,

Мамино: «Спокойной ночи!»

***С.Волков «Шелестит  листвой березка…»***

Шелестит листвой березка.

Фыр-фыр-фыр! – летит стрекозка.

Фьють-фьють-фьють! –  поет пичужка.

Ж-ж-ж! – жужжит над ухом мушка.

Чтоб слышать звуки эти

Знают взрослые и дети,

У людей и у зверушек

Есть по паре чутких ушек!

Ушки звуки различают,

Они слышать помогают

**Нос**

*Отгадай загадку:*

Вот гора. А у горы

Две глубокие норы.  
В этих норах воздух бродит,

То заходит. То выходит.



*ПОИГРАЕМ!*

*«Угадай, чей нос?»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | http://media.vorotila.net/items/f/b/3/t1@fb36665f-4e76-484c-96da-51127e6040bb.jpg |  |
|  |  |  |

*Игра «Угадай на запах»*

Предварительно завязав глаза ребенка, предложить ему отгадать предмет, который к вас в руках. Для этого подбираются предметы с ярким характерным запахом: свежий хлеб, огурец, новая газета, цветок и т.д.

***Дыхательная гимнастика***

***"Чудо-нос"***

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Взрослый читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,  
Дышу свободно,  
Глубоко и тихо –  
Как угодно.  
Выполню задание,  
Задержу дыхание.  
Раз, два, три, четыре –  
Снова дышим:  
Глубже, шире.

***"Подуй на одуванчик"***

И.п.: малыш стоит или сидит.

Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

***"Вырасти большой"***

И.п.: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох через нос, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Повторить 4-5 раз.

**Руки**

*Назови и посчитай каждый пальчик!*



*Пальчиковая гимнастика*

*«Грибы»*

Раз, два, три, четыре, пять!

(«Шагают» пальчиками по столу)  
Мы идем грибы искать.  
Этот пальчик в лес пошел,

(Загибают по одному пальчику)  
Этот пальчик гриб нашел,

(начиная с мизинца)  
Этот пальчик чистить стал,  
Этот пальчик жарить стал,  
Этот пальчик все съел,  
Оттого и потолстел.

*"Кулачок"*

Этот пальчик маленький,

(загнуть мизинец)

Этот пальчик слабенький,

(загнуть безымянный палец)

Этот пальчик длинный,

(загнуть средний палец)

Этот пальчик сильный,

(загнуть указательный палец)

Ну а это толстячок,

(загнуть большой палец)

А все вместе - кулачок!

покрутить кулачком)

*Стишок про черепаху*

Маленькая черепаха (кулачок сжат)

Путешествует без страха

В твёрдом панцире живёт

На спине его везёт (кулачок движется по поверхности)

Нас она не испугалась и наружу показалась

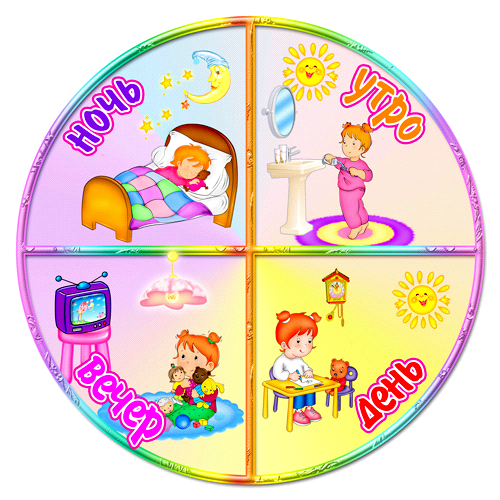
(большой пальчик высовывается из кулачка)

А когда захочет спать-

В панцирь спрячется опять! (пальчик прячется обратно)

*Обведи свою ладошку!*

РЕЖИМ ДНЯ



**Режим дня**

*Расскажи, как ты проводишь свой день!*

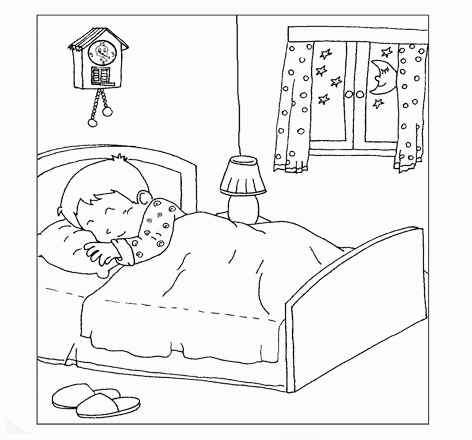


Расскажи, какие предметы ты используешь, когда умываешься?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/5/86/877/86877084_large_Rasporyadokdnya_002.jpg | http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/5/86/877/86877084_large_Rasporyadokdnya_002.jpg | http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/5/86/877/86877084_large_Rasporyadokdnya_002.jpg | http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/5/86/877/86877084_large_Rasporyadokdnya_002.jpg | http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/5/86/877/86877084_large_Rasporyadokdnya_002.jpg |

*Раскраска!*

*Расскажи, что здесь нарисовано. Раскрась картинку!*



*ПОЧИТАЕМ!*

***Дневной сон***

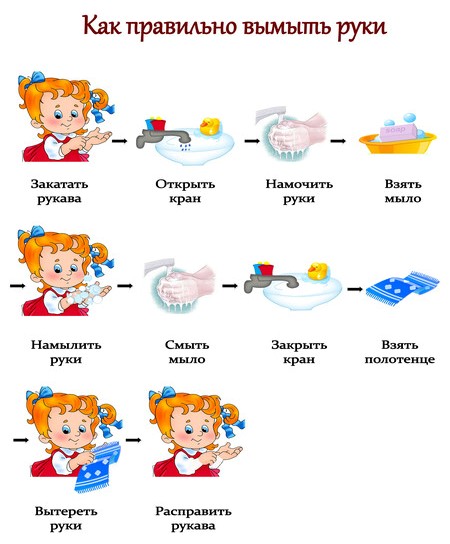
Сон дневной полезен очень,  
Дети в нем растут, нет мочи!  
И умнеют на глазах,  
Просыпаются – и ах!  
Вспоминают все, что знают,  
И с охотой напевают,  
И стихи вовсю читают  
Или сказки вспоминают.

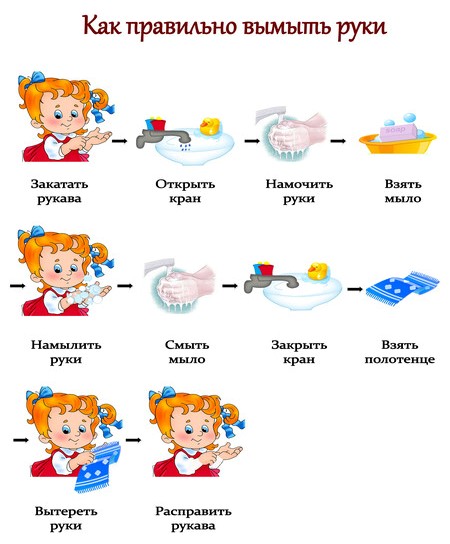
***Ночной сон***

День окончен, спать пора.  
Вся на свете детвора  
Хочет ночью отдыхать,  
Крепко глазки закрывать  
И смотреть чудесный сон:  
Может быть, приснится слон,  
Очень добрый и большой.  
Может быть, морской прибой.  
Пусть тебе приснится сон,  
Утром не забудь о нем!  
А сейчас – спокойной ночи,  
Мы тебя все любим очень.

**Культурно-гигиенические навыки**

*Расскажи по картинкам, как правильно мыть руки*





**Азбука здоровья!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **http://detsad11-kalin.ru/wp-content/uploads/2015/02/013064226672-e1423677942409.jpg** | **http://detsad11-kalin.ru/wp-content/uploads/2015/02/013064226672-e1423677942409.jpg** | **http://detsad11-kalin.ru/wp-content/uploads/2015/02/013064226672-e1423677942409.jpg** |
| http://detsad11-kalin.ru/wp-content/uploads/2015/02/013064226672-e1423677942409.jpg | http://detsad11-kalin.ru/wp-content/uploads/2015/02/013064226672-e1423677942409.jpg | http://detsad11-kalin.ru/wp-content/uploads/2015/02/013064226672-e1423677942409.jpg |

*Стихи о здоровом образе жизни*

Быть здоровым – это модно!  
Дружно, весело, задорно!  
Становитесь на зарядку.  
Организму – подзарядка!

Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке   
Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Организм отблагодарит –  
Будет самый лучший вид!

*Список использованной и рекомендуемой литературы*

1. Дыбина О.В., Рахманова Н.П. Неизведанное рядом: Опыты и эксперименты для дошкольников. М., 2015.
2. Шукшина С.Е. Я и мое тело. М., 2009.
3. Шорыгина Т.А. Беседы о хлебе. М., 2014.
4. Козлова С.А. Мой мир. М., 2000.
5. Козлова С.А., Я человек. М., 1997.
6. Дитрих А., Юрман Г., Кошурникова Р. Почемучка. М., 1992.
7. Плешаков А. А. Что меня окружает?: Альбом – задачник. М., 1996.
8. Сухарев Ю. Ф. Природоведение. Учебно-методическое пособие. М., 1996.
9. Наглядно-дидактический материал «Культурно-гигиенические и трудовые навыки» М., 2014.
10. Петерина С. В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. М., 1986
11. Нисканен Л.Г. Гигиеническое воспитание детей дошкольного возраста М., 1975
12. Что я знаю о себе: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!» / Пер. с исп. Каплуненко Е.С., М.: «Мир книги», 2008
13. Лукьянов М.О. Моя первая книга о человеке. М., 2004
14. Никурашина Т.И. «Рабочая тетрадь по валеологии для детей старшего дошкольного возраста». [Электронный ресурс] URL: http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/12/07/rabochaya-tetrad-po-valeologii-dlya-detey-starshego-0
15. Козлова С.А.Тематический словарь в картинках. «Я и мое тело. Тело человека (части тела)». [Электронный ресурс] URL: http://www.liveinternet.ru/users/irisha\_\_\_irishka/post225801059
16. Иванова О.И. «Моя первая книга о человеке» [Электронный ресурс] URL: http://olgasergeeff.ru/?p=450

*Данная методическая разработка*

*«Рабочая тетрадь для детей дошкольного возраста по формированию основ здорового образа жизни»*

*представлена творческой группой МАДОУ детский сад № 30*