

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ 2011 „Методическая копилка”

Колесанова Надежда Николаевна,

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детская Экологическая станция» г. Новый Уренгой

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.

Пионер валеологии И.И. Брехман писал: «Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспеяния государства». Право граждан России на здоровье утверждается Конституцией Российской Федерации. К сожалению, это право не находит своего реального подтверждения. Проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья детей достаточно актуальна и требует значительных усилий не только со стороны медицинских работников, но, прежде всего педагогов. Установка на здоровый образ жизни не появляется у ребенка сама по себе, а формируется в результате определенного педагогического воздействия (И.И.Брехман, 1995 г.).

Данный материал представляет собой программу по валеологии «Неболейка»

Педагогическая целесообразность в том, что она:

- позволяет удовлетворить законные права ребенка на знания о своем физическом и эмоциональном развитии,
- о строении организма
- формирует ценностную мотивацию к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста, что необходимо начинать как можно раньше, поскольку ценности ребенка еще только закладываются.

Данная программа принимает во внимание познавательные интересы детей, создает условия для личностного развития детей, их социализации, и обеспечивает возможность формирования практических навыков здорового образа жизни. Новизна данного материала заключается в том, что он, формирует знания у детей о здоровом образе жизни и простейшие умения сохранения своего здоровья, при этом выявляет склонности и развивает способности детей к видам и формам исследовательской, опытнической деятельности. В данной работе даются ориентиры не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и на становление его мотивационной сферы поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в реальном поведении. Ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Существенную роль в этом направлении играет поисково-познавательная деятельность, протекающая в форме экспериментальных действий. С ее помощью решаются не только задачи валеологии, но и задачи всестороннего развития личности.

Цель работы: создать условия для формирования валеологической культуры у детей младшего школьного возраста.

Для достижения этой цели необходимо решить ряд **задач:**

1. Создать условия для получения детьми первоначальных представлений и понятий о своем организме, о правилах здорового образа жизни.
2. Развивать интерес детей к опытнической и исследовательской деятельности.
3. Формировать потребностно-мотивированную основу гигиенического поведения детей.
4. Воспитывать активную валеологическую позицию детей.

Занятия строятся в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, создания условий для самореализации каждого

ребенка, всестороннее развитие детей. Дидактический материал обеспечивает развитие двух типов детской активности:

- собственной активности ребенка, полностью определяемой им самим
- активность, стимулированная взрослым.

Эти два типа активности тесно связаны между собой и редко выступают в чистом виде. Собственная активность детей, так или иначе, связана с активностью, идущей от взрослого, а знания и умения, усвоенные с помощью взрослого, затем становятся достоянием самого ребенка, так как он воспринимает и применяет их как собственные.

В своей работе я стараюсь давать детям как можно меньше готовой информации, и больше подводить детей к самостоятельным выводам. Например, а почему нужно есть разнообразную пищу, зачем нужно умываться и т.д.

В данной работе представлена программа дополнительного образования по валеологии «Неболейка» и методика работы детского объединения по этой программе с детьми младшего школьного возраста 6-8 лет. Она может быть использована в работе педагогами дополнительного образования, учителями, классными руководителями, психологами. Приложение к данной программе представляет собой:

- «Оздоровительные минутки»,
- подборку опытов по теме «Органы чувств»,

Дидактические игры позволяют в интересной форме познакомить детей с правилами охраны своего здоровья. Пусть ребенок выскажет свое мнение, если ошибется - задача педагога, построить работу таким образом, чтобы ребенок сам пришел к правильному ответу.

На занятии используется персонаж Неболейка, что способствует поддержанию интереса и активизации мыслительной деятельности. Так же на занятии используется гимнастика для глаз, языка, дыхательная гимнастика,

которые являются не только физкультминутками, но и средством оздоровления детей.

При разработке этих занятий опыты были взяты из книги О.В.Дыбина, Н.П.Рахманова, В.В.Щетинина «Неизведанное рядом».

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКАЯ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ СТАНЦИЯ»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУДОД «ДЭС»

_____ **Г.В. Липецкий**

Педагогический совет № 1

от 15 сентября 2010 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«НЕБОЛЕЙКА»

**ПРОГРАММА РАССЧИТАНА НА ОДИН ГОД ОБУЧЕНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

Разработала:

заместитель директора по УВР

Колебанова Надежда Николаевна

г. Новый Уренгой

Пояснительная записка.

В современных условиях возникла потребность в воспитании здорового поколения. Именно оно будет в значительной степени определять состояние здоровья населения России в XXI веке, сохранение генофонда народа, его профессиональную пригодность, возможность экономического и культурного развития.

Многочисленные исследования показывают, что около 25-30% детей, приходящих в первые классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми.

А в регионах Крайнего Севера среди детей первых семи лет жизни лишь 6-8% можно отнести к I группе здоровья, в то время как серьезную хроническую патологию имеют 27-35%. Здоровье населения Ямало-Ненецкого автономного округа характеризуется высоким уровнем заболеваний:

- болезни дыхательных органов (53,2%);
- инфекционные и паразитарные болезни (12%);
- болезни нервной системы и органов чувств (9,5%).

В связи с этим проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья детей достаточно актуальна и требует значительных усилий не только со стороны медицинских работников, но, прежде всего педагогов. Установка на здоровый образ жизни не появляется у ребенка сама по себе, а формируется в результате определенного педагогического воздействия (И.И.Брехман, 1995 г.).

В современном понимании здоровье – это не только жизнь без болезней, но и гармоническое развитие, высокая умственная и физическая работоспособность, умение быстро приспособиться к меняющимся условиям.

Педагогическая целесообразность программы по валеологии «Неболейка» в том, что она позволяет удовлетворить законные права ребенка на знания о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма и формирует ценностную мотивацию к здоровому образу жизни. Она принимает

во внимание познавательные интересы детей и дополняет программы общеобразовательных школ по ОБЖ и естествознанию, создавая условия развития интересов кружковцев и обеспечивая возможность формирования практических навыков здорового образа жизни.

В последнее время разрабатывается много программ по валеологии для общеобразовательных учреждений. Программы эти очень разные как по направленности и содержанию, так и по объемам и формам реализации: от обучения детей на уроках приемам самоконтроля и коррекции своего здоровья с помощью физических и дыхательных упражнений (Е.А.Калошина, 1996 г.), введение валеологического содержания в другие учебные дисциплины, прежде всего в физическую культуру и основы безопасности жизнедеятельности детей.

Новизна данной программы заключается в том, что она, являясь программой дополнительного образования детей, расширяет базу знаний образовательных курсов в области валеологии, выявляет склонности и способности детей к видам и формам исследовательской, опытнической деятельности, формирует практические навыки здорового образа жизни.

Цель данной программы – содействовать формированию валеологической культуры у детей младшего школьного возраста.

В связи со своей неосведомленностью в вопросах строения и функций своего организма, дети часто не принимают те правила, которые «навязывают» (с их точки зрения) взрослые. Поэтому перед педагогом ставятся следующие задачи:

1. Формировать первоначальные представления и понятия о своем организме, о здоровье.
2. Формировать потребностно-мотивационную основу гигиенического поведения.
3. Стимулировать развитие познавательного интереса детей к своему здоровью.

4. Культивировать у детей осмысленное и преобразовательное отношение к собственному физическому и духовному здоровью как единому целому.
5. Развивать творческие способности детей, содействовать их самовыражению, творческому выражению, творческому отношению к своему здоровью.

Решение этих задач возможно при сочетанной работе по следующим направлениям:

1. Валеологическое образование детей.
2. Самовоспитание личности – креативная валеология – сотвори сам себя.

Содержание данной программы обусловлено социальным заказом со стороны родителей, начальной школы, медицинских работников. Оно направлено на развитие личности ребенка, формирование мотивации здорового образа жизни и поддержание, активизации познавательного интереса к своему здоровью, приобщение к общечеловеческим ценностям (т.к. здоровье населения – общечеловеческая ценность), осуществление профилактики асоциального поведения (курение, алкоголизм, наркомания, агрессивность по отношению к себе и другим).

Программа не требует уникальных специалистов и значительных затрат и может быть применена в работе не только педагогами дополнительного образования, но и учителями, классными руководителями, медицинскими работниками, психологами.

Она рассчитана на 1 год обучения детей 6-7 лет. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу в традиционных и нетрадиционных формах.

Большое внимание уделяется практической и поисковой деятельности.

Содержание данной программы и работа по нему соответствует следующим принципам обучения:

- доступность;

- не насыщение объемом информации, а стимулирование познавательных процессов;
- творческое содружество детей и педагога в нахождении ответов на вопросы,
- постепенность и последовательность,
- результативность;
- учет индивидуальных особенностей;
- связь с семьей.

Прогнозируемые результаты после изучения программы: дети овладевают следующими знаниями:

- 1) строение органов (поверхностно);
- 2) назначение (функции) органов человека;
- 3) меры предупреждения повреждений и заболеваний;
- 4) методы оздоровления и укрепления организма;
- 5) методы поисковой деятельности;
- 6) правила общения с другими людьми, некоторые правила этикета.

умениями:

- 1) правильно ухаживать за своим организмом, проводить гигиенические процедуры;
- 2) выполнять гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, гимнастику для языка (профилактика Лор-заболеваний);
- 3) уметь оказывать первую необходимую помощь пострадавшему и себе;
- 4) умение определять своё настроение и настроение других людей;

Для контроля и закрепления полученных знаний в середине и в конце года проводятся выставки детских рисунков «Если хочешь быть здоров», в конце года проводится Брейн-ринг на тему « Наше здоровье » среди кружковцев.

В течение года параллельно ведется работа с учителями, медиками и родителями в виде консультаций, практических советов, анкетирования, Дней здоровья.

Программа построена на идее, что наш организм единое целое, нет ничего лишнего и ненужного. Каждый орган важен и необходим, от его здоровья зависит здоровье всего организма. На здоровье – это не только физическая категория, но и психологическая, и нравственная. Другими словами: « Я могу », « Я хочу », и « Я должен ».

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма рано или поздно сделает свое дело. Человек сам должен совершать какие-то действия. Для каждого же действия нужен мотив. Совокупность мотивов – мотивация в большей степени определяет образ жизни. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми полезными для здоровья элементами; привычками и тем самым совершенствуется.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Перечень разделов, тем	Краткое содержание тем и разделов	Количество часов			Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение
			г	п	в			
I.	Вводная часть.				4			
	1. Введение.	Знакомство с детьми, с правилами техники безопасности, обсуждение плана работы. Краткий обзор по темам.	1			презентация	Представление программы, рассматривание иллюстраций, использование художественного слова.	Иллюстрации по Т/Б, оформление класса, приглашенные билеты.
	2. Человек и здоровье.	Валеология как учебный предмет о здоровье человека. Понятие здоровья, основные его виды. Ценность жизни, взаимосвязь здоровья с продолжительностью жизни. Значение физического и психического здоровья для жизнедеятельности человека. Здоровье и болезнь.	1			мини-дискуссия	Чтение стихотворения о Неболейке и о Хворайке. Рассматривание изображения. Работа по схеме «Этапы жизни человека». Оздоровительная минутка (физкульт. упражнения). Обсуждение вопроса: «Что значит быть здоровым человеком?»	Плакат с изображением Неболейки и Хворайки. Схема, показывающая этапы жизни человека.
	3. Физическое здоровье.	Знакомство с основными органами человека. Понятие «крепкий организм». Все органы взаимосвязаны и необходимы. Основные пути сохранения и укрепления здоровья.		1		День здоровья на природе	Показ рисунка, на котором изображены основные органы человека. Дидактическая игра «Полезно-вредно». Оздоровительная минутка (физкульт. упражнения).	Рисунок: «Основные органы». Игра «Полезно – вредно». Спортивная форма, спортивный инвентарь.
	4. Психическое и нравственное здоровье.	Что такое психика. Психическое здоровье. Настроение. Психогимнастика и самонастрой. Основные пути сохранения и	1			Чтение и обсуждение художественно	Рассматривание плаката с изображением Неболейки и Хворайки. Оздоровительн	Плакат с изображением Неболейки и Хворайки,

		укрепления психического здоровья.				й литературы	ая минутка «Сотвори солнце в себе». Тест «Посмотри на себя со стороны». Чтение и обсуждение сказки «Чучело».	Чучел лохматого и опрятного.
II.	Органы чувств. Как мы познаем окружающий мир.				25			
	1. Глаза – орган зрения.	Строение и функции глаза, функции его частей. Посмотреть, как зрачок глаза меняет размер в зависимости от освещенности. Проверка зрения. Посмотреть, как зависит видение объектов от расстояния до него.		3		Поисково-познавательная деятельность.	Серия экспериментов «Что нельзя узнать без зрения» (цвет, форму, количество, расстояние). Опыты: «Наши помощники глаза», «Большой – маленький», «Проверка зрения». Гимнастика для глаз. Загадки о глазах. Дидактическая игра «Определи погоду». Оздоровительная минутка «Мини-тренировка»	Зеркало, пиктограммы: брови, ресницы, веко, глазное яблоко, модель глаза. Картинки с изображением предметов. Набор предметов, повязка на глаза.
	2. Забота о глазах.	Выявление частичной компенсации зрения другими органами, как можно положительно и отрицательно влиять на глаза. Основные правила охраны и укрепления зрения. Первая помощь при травме. Вред алкоголя для зрения.		3		Беседа, поисковая деятельность, практикум	Опыт «Если не видишь». Дидактическая игра «Полезно – вредно». Рисование «Опасные для глаз предметы». Оздоровительная минутка: «Гимнастика для глаз». Дидактическая	Повязки на глаза. Альбомы, фломастеры. Схема порядка выполнения упражнений. Эмблемы для награждения

							игра «Определи погоду». Практикум «Помощь глазу».	ия.
	3. Нос – орган обоняния.	Функции носа, его строение. Особенности носа, определение по запаху предмета. Значение обоняния для жизни людей и животных. Приятные и неприятные запахи.	1	1		Поисково-познавательная деятельность, беседа	Опыты: «Носарий», «Умный нос». Загадки о носе. Дидактическая игра «Определи чей нос» (по картинкам). Рисование: «Приятные запахи» (нарисовать предметы, которые приятно пахнут). Оздоровительная минутка.	Рисунки (контурные) профилей с разной формой носа (орлиный, пуговкой, курно-сый и др.). Схематичное изображение носа, лимон. Различные предметы: цветы, продукты, пряности с характерным запахом. Картинки с изображением соответствующих продуктов. Картинки с изображением разных животных.
	4. Забота о носе.	Правила ухода за носом. Первая помощь при травме. Что делать, чтоб не заболеть? Что делать, если заболел?		1		Игра «В гостях у Айболита», Практикум	Практическая деятельность: «Помощь при кровотечении». Дидактическая игра «Хорошо – плохо», «Правильно – неправильно». Оздоровительная минутка «Гимнастика	Картинки для игр. Стул, платок. Белый халат, шапочка и др. атрибуты доктора. Кукла Неболейка

						для глаз».	.
5. Рот. Глотка, Язык – орган вкуса.	Строение и значение языка, упражнение в определении вкусов продуктов. Вкусовые зоны языка, роль слюны для ощущения вкуса, упражнение в определении вкусовых ощущений. Строение глотки и рта. Что делать, чтобы горло не болело? Что делать, если горло заболело?	1	1		Поисково-познавательная деятельность, беседа, Игра «В гостях у Айболита»	Опыты: «Язычок – помощник», «Вкусовые зоны языка». Рассматривание схемы. Дидактическая игра «Хорошо – плохо», «Правильно – неправильно». Гимнастика для языка (профилактика ЛОР-заболевания). Рисование продуктов сладких, кислых, горьких, соленых.	Набор продуктов питания, схематическое изображение языка с вкусовыми зонами. Зеркала, 4 блюда (с сахаром, солью, горчицей, кусочком лимона), деревянные палочки с ватой, стаканы с водой по количеству детей. Дидактические игры – картинки. Костюм доктора.
6. Органы речи.	Строение органов речи. Причины возникновения звуков речи, понятие об охране органов речи. Возможности голоса и звука. Причины ослабления и усиления звука.		2		Поисково-познавательная деятельность, Лабораторная работа	Опыты: «Почему все звучит?», «Откуда берется голос?», «Почему Мишутка пищал?», «Как сделать звук громче?», «Коробочка с секретом». Рассматривание схемы. Звуковая гимнастика. Оздоровительная минутка «Гимнастика для языка». Прослушивание	Деревянная длинная линейка, лист бумаги, металлофон, пустой аквариум, стеклянная палочка, струна, натянутая на гриф, детская металлическая посуда, стеклянный стакан. Схема строения

							е голосов разных тембров.	органов речи. Струны и нити разной толщины, груз. Запись разных голосов на аудиокассе те.
	7. Зубы.	Строение зуба. Виды зубов. Причины боли. Зависимость заболевания зубов от среды, в которой они находятся. Функции зубов. Назначение зубной щетки. Что вредно и полезно для зубов. Знакомство с профессией стоматолога.	1	2		Поисковая деятельность, Практикум, Экскурсия, Интервью	Опыт с яйцом. Практикум «Чистка зубов». Разучивание стихотворения «Как поел, почисти зубы». Загадки Дидактическая игра «Продукты полезные и вредные для зубов». Дидактическая игра «Хо-рошо – плохо». Рисование: «Зуб – замок, в котором поселилась Зубная боль». Оздоровительная гимнастика для языка. Этюд души.	3 яйца, 3 стакана (с водой, 2 с уксусом), зубная паста с фтором. Зубные щетки. Дидактические игры. Альбомы, фломастеры.
	8. Уши – орган слуха.	Значимость расположения ушей по обеим сторонам головы человека. Ознакомление со строением уха, его ролью для ориентировки в пространстве. Принцип распространения звуковых волн и как человек слышит звук. Как беречь уши? Что делать, если они болят. Развитие слухового внимания.	1	2		Поисково-познавательная деятельность, Беседа, Лабораторная работа	Опыты: «Сколько ушей?», «Проверим слух», «Звуки в воде», «Как распространяется звук?». Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Дидактическая игра «Правильно – неправильно».	Картинки с контурным рисунком головы человека, на которых есть ошибки в изображении – ушей. Схема строения уха

						Игра «Я так делаю». Дидактическая игра «Кто позвал», «Что звучит». Рисование «Тихие и громкие звуки» (предметы их издающие).	человека. Емкость с водой, камешки, шашки, глубокая емкость и высокий бокал. Металлическая ложка, толстые бечевки (60 см), колокольчик, бу-бен, стакан с водой, погремушка и другие шумовые предметы. Ширма.
9. Кожа – орган осязания.	Функции кожи. Понятие микробы. Для чего нужна боль. Тактильная чувствительность. Что плохо для кожи. Что делать, если кожа повреждена. Загар. Как защитить себя от солнца. Гигиенические навыки по уходу за кожей.	1	3		Поисково-познавательная деятельность, прак-ikum Игра «В гостях у Мойдодыра»	Сказка о микробах. Опыты на чувствительность (холод, тепло, боль), на тактильные качества. Дидактические игры «Угадай по-верхность», «Угадай на ощупь». Чтение стихотворения М. Котина «Пугалки» из букваря Здоровья (с.94). Дидактическая игра «Можно – нельзя». Загадки. Чтение отрывка из «Мойдодыра» К. Чуковского. Рисование: портрет чело-	Теплый предмет, холодный предмет. Бинт, иод, зеленка. Карточки с разной поверхнос-тью, платок. Мешочек, набор разных предметов. Альбомы, фломастеры, лист бумаги для оригами.

						века, который выполняет «вред-ные советы» Г.Остера. Чтение «Вредных советов». Практикум: Оказание первой помощи (ранка). Оздоровительная минутка «Само-массаж кистей рук». Выполнение шапочки по принципу «Оригами». Оздоровительная минутка «Солнышко».		
10.	Гигиена тела.	Правила соблюдения личной гигиены, культурно-гигиенические навыки и их значение.		1		Конкурс загадок	1 конкурс - «Кольцовка загадок». 2 конкурс – «Перекрестный поединок». 3 конкурс - «Нарисовать отгадку». 4 конкурс – «Творческий». 5 конкурс – «Отгадать кроссворд». Подведение итогов, награждение.	Оформление класса, бумага, карандаши, кроссворды, призы.
11.	Повторение «Наши помощники».	Закрепление знаний об органах чувств: глаза, нос, уши, язык, кожа. Стимулирование появления интереса, вопросов. Навыки работы в микроколлективах.		1		Викторина	Конкурсы. Загадки. Вопросы к командам. Поощрение эмблемами. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз». Подведение итогов. Награждение. Утешительные	Эмблемы у каждого члена команды, защищающие название. Призы. Место для жюри, команд. Схемы строения органов

							призы.	чувств. Картинки с изображен ием правильно го и неправиль ного поведения.
III	Внутренние органы. Что у человека внутри?				19			
	1. Сердце и кровь.	Понятие о кровеносных сосудах, виды. Функции крови. Сердце. Его функции. Сила сокращения сердца, ее влияние на движение крови. Пульс. Изменение ритма при нагрузках. Переливание крови. Что нужно, чтобы сердце не болело.		2		Поисково-познавательная деятельность, Практикум	Рассматривание рисунков, схем, картинок с изображением детей в разных ситуациях (на каких сердце бьется сильнее). Дидактическая игра «Полезно – вредно». Измерение пульса до нагрузки и после нагрузки. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». Опыт «Сильное и слабое».	Схемы-рисунки, насос, фонендоскоп, часы. Рисунки с изображением детей, совершающих разные движения. 2 шприца (20 и 10 мл), трубочки от системы переливания крови, раствор марганца.
	2. Органы дыхания.	Строение внутренних органов дыхания: гортань, трахея, бронхи, легкие. Функции органов дыхания. Значение чистого воздуха для жизни человека. Факторы, влияющие негативно и положительно. Курение, его вред.	1	1		Путешествие по органам дыхания	Прослеживание пути воздуха в нашем организме. Поговорка «Это нужно нам как воздух». Рассматривание изображения органов дыхания. Оздоровительная минутка «Дыхательная гимнастика». Эксперимент «Сколько можно	Изображение органов дыхания. Воздушный шар. Схема порядка выполнения дыхательной гимнастики. Рисунок «грозди винограда». Рисунок легких. Куращего

							прожить без воздуха».	человека.
	3. Забота о легких.	Как укреплять и защищать легкие. Правильное дыхание. Роль различных типов дыхания. Бережное отношение к окружающей среде. Показать необходимость выполнения упражнений, увеличивающий объем легких.		1		Практикум, поисковая деятельность	Эксперимент: Когда воздух холоднее: при носовом дыхании или ротовым». Работа по иллюстрациям. Практическое выполнение. Задержка дыхания «Кто самая лучшая рыбка». Дидактическая игра «Полезно – вредно». Опыт. Валеологический самоанализ. Оздоровительная минутка «Держи осанку».	Иллюстрации: Типы дыхания, изображение типов дыхания. Альбомы, фломастеры. Дидактическая игра «Полезно – вредно для органов дыхания». Теннисные шарики на блюдцах.
	4. Пищеварение.	Органы пищеварения (пищевод, желудок, тонкая кишка, толстая кишка). Роль пищи в здоровье человека. Продукты полезные и вредные. Жиры, белки, углеводы. Режим питания. Как работает желудок, способность желудка растворять и впитывать различные вещества.	1	1		Путешествие с Морковкой, и Игровое занятие	Загадки. Путешествие с морковкой. Опыт. Дидактическая игра «Назови правила здорового питания». Рассматривание схемы назначения продуктов. Составление меню. Дидактическая игра «Поезда с полезными и вредными продуктами». Игровое задание «Что за чем нужно есть?» Рисование «Полезные и вредные продукты». Оздоровительн	Таблица «Пищеварительная система». Сигнальные карточки, альбомы, фломастеры, иллюстрации с изображением продуктов. Схема назначения продуктов. Банка с водой, соль, сахар, хлеб, бумажные салфетки.

							ая минутка «Держи осанку». Игра «Угадайка» (из каких продуктов приготовлена пища).	
	5. Защита органов пищеварения.	Обмен знаниями о системе пищеварения, уточнение правил питания и заботе о них.		2		Пресс-конференция	Дети принимают роли врачей (анатома-физиолога, стоматолога, диетолога).	Белые халаты, схемы органов пищеварения, атрибуты к блиц-конкурсу, сервировка стола, примерное меню.
	6. Органы выделения.	Органы выделения (мочевой пузырь, почки, кожа). Гигиенические навыки. Правила сохранения здоровья.		1		Поисковая деятельность	Рассматривание схем. Рассмотрение кожи через лупу. Опыт с апельсиновой кожурой (с покрашенной и не покрашенной). Дидактическая игра «Что? Где? Когда?» (закрепление правил гигиены). Оздоровительная минутка «Деревце».	Увеличительное стекло, схемы, рисунки, кожура свежего апельсина.
	7. Опорно-двигательная система.	Понятие о скелете и мышцах. Их функция. Понятие осанка. Правила укрепления мышц и осанки. Предупреждение травм. Роль физических упражнений. Правила поведения за столом, во время еды и сна, выполнение движений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	2	2		Практикум, Моделирование, Чтение художественной литературы	Эксперимент: Согнуть руку и посмотреть движение мускула. Работа с проволочными человечками и варежками. Оздоровительная минутка «Держи осанку». Пословицы и	Схемы-рисунки. Проволочные человечки. Варежки. Дидактическая игра «Хорошо – плохо», Картон, цветная бумага, нитки,

						поговорки. Оздоровительная минутка «Деревце». Чтение сказки Б.Заходера «Мишка-топтыжка». Рисование «В здоровом теле – здоровый дух». Дидактическая игра «Хорошо – плохо». Упражнения на коррекцию и укрепление осанки. Изготовление игрушки-дергунчика. Работа по таблице.	клей, ножницы, салфетки. Таблица "Опорно-двигательная система».
8. Сильная стопа.	Взаимосвязь состояния свода стопы и профилактические меры для предотвращения плоскостопия. Правила ухода за ногами. Упражнения для стопы. Плоскостопие.		2		Беседа, практическое занятие.	Рассматривание иллюстраций. Проверка стопы. Тест «Что я делаю сам?» Гимнастика для стопы. Упражнения: хождение по ребристой доске, по камушкам, собирание пальцами ног шариков и т.д. Дидактическая игра «Полезно – вредно».	Иллюстрации отпечатков ступней. По 2 листа на каждого, растительное масло, полотенце на каждого. Дидактическая игра «Полезно – вредно». Ребристая дорожка, коврик с пуговицами и, шарики.
9. Мозг. Нервная система.	Мозг – важный орган человека. Что его защищает. Необходимость кислорода и отдыха. Сны – это мысли. Сон – лучшее лекарство Стресс – враг нервной	1	1		Игровое занятие, беседа	Игровые упражнения «Выполни приказ», «Представь себе». Игра «Можно – нельзя».	Схема «Функции мозга», рисунки. Пособия для игр и упражнений.

		системы. Способы выхода из стресса. Способы восстановления сил. Влияние вредных привычек на нервную систему (курение, алкоголь).					Анализ стихотворения С. Михалкова «Не спать». Игра «Плохо – хорошо». Валеологический самоанализ. Рисование: «Нет курению и алко-голю». Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». Дыхательная гимнастика. Работа по схеме «Функция мозга».	Альбомы, карандаши.
	10. Итоговое занятие «Внутренние органы».	Закрепление знаний об основных внутренних органах, их функциях, правилах укрепления. Определение общих правил, которые подходят для многих органов.		1		Игровое	Путешествие по организму. Дидактические игры «Хорошо – пло-хо», «Правильно – неправильно», «Полезные и неполезные продукты». Ролевая игра «Организм». Оздоровительная минутка «Дыхательная гимнастика».	Пластилин. Схема организма. Флажок. Схема выполнения модели организма.
IV	Здоровая жизнь.				22			
	1. Эмоции. Учусь держать себя в руках.	Эмоции приятные и неприятные. Вспыльчивый человек. Способы пережить огорчения.		1		Учебная игра	Тест. Обыгрывание и обсуждение проблемных ситуаций. Рассматривание иллюстраций.	Бумага, фломастеры. Изображения людей с разными эмоциями.
	2. Добрым быть полезно.	Зависимость хорошего характера и продолжительности жизни. Упражнения на тренировку доброжелательности. Добрые и злые шутки. Упражнение в умении	1	2		Чтение и обсуждение художественной литературы	Чтение рассказа В. Драгунского «Сестра моя Ксения». Дидактическая игра «Кто тебе нравится».	Картинки с изображением злых и добрых людей. Подарки, сюрпризы,

		оказывать знаки внимания, доставлять людям радость.				уры, Чаепитие	Пословица «Доброму сухарь на пользу, а злomu и мясное не впрок». Оздоровительная минутка «Держи осанку». Чаепитие «День добрых сюрпризов».	«сладкий стол».
3. Настроение в школе.	Отношение к школе. Интерес к учебе. Любимые занятия. Занятия после школы. Как организовать свое время дома.	1			Дискуссия	Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». «Азбука волшебных слов». Самоанализ «Любишь – не любишь». Анализ проблемной ситуации. Работа с пословицами: Лицом хорош, да душою непригож. Родилась пригожа, да по нраву негожа. Игра «Закончи рассказ». Упражнение «Мое отношение к учебе», «Выбери ответ». Оздоровительная минутка «Этюд души». Рисование на темы пословиц.	Иллюстрация «Ученик, которому нравится учиться и наоборот».	
4. Поведение в школе.	Формирование ответственного и положительного отношения к школе. Правила поведения в школе.	1			Круглый стол	Оздоровительная минутка «Держи осанку». Игра «Какой ты ученик»	Флажки разных цветов.	

						Составление стихов о поведении в школе. Анализ ситуации: 1) Б.Заходер «Перемена»; 2) «Федя на перемене»; 3) М.Кунина «В гардеробе»; 4) «В столовой».	
5. Вредные привычки.	Вред курения, алкоголя, наркотиков для организма человека. Вред табачного дыма для окружающих. Вред алкоголя и наркотиков другим, близким людям. Правила, как не заиметь эти привычки. Качества характера – воля, смелость.		2		«Шляпная» дискуссия	Игра «Да – нет». Анализ ситуации. Оздоровительная гимнастика для глаз. Практикум «Как вести себя, если рядом курят». Оздоровительная минутка «Дыхательная гимнастика». Рисование «Нет – вредным привычкам».	Схема порядка выполнения гимнастик и для глаз и дыхательной гимнастик и. Альбомы, фломастеры.
6. Закаливание.	Пути попадания микробов в организм. Влияние закаливания на детский организм. Виды: солнечное, водное, воздушное.	1	1		Устный журнал, Практикум	Сказка о микробах. Дидактическая игра «Хорошо – плохо». Рисование «Мы дружим с физкультурой и спортом». Рассказ взрослого. Практикум «Полоскание рта прохладной водой» Оздоровительная минутка «Дыхательная гимнастика». Рассматривание иллюстраций.	Картинки детей, которые закаляются и нет. Альбом, фломастеры. Плакат с шестью признаками здорового и закаленного человека. Картинки с разными видами закаливания. Две шляпы с вопросами.

7. Вежливость.	Правила вежливости, этикета, умение общаться, правильно себя вести.	2	Рыцарский турнир вежливости	Две команды рыцарей и прекрасные дамы. I тур – «Что вы знаете о рыцарях» (исторический). II тур – «Экзамен на знание этикета». III тур – «Экзамен на вежливость». IV тур – «Исправьте ошибки». V тур – «Танцевальный». Подведение итогов, посвящение в рыцари, поздравления прекрасных дам.	Музыкальное сопровождение, карточки с вопросами.
8. Правда, ложь, фантазия.	Отличие лжи и фантазии. Почему люди лгут. Формирование умения ориентироваться во лжи и фантазии.	2	Чтение, обсуждение художественной литературы, дискуссия	Рассказывание о пастушке, который пас овец. Драгунский «Тайное становится явным». Носов Н. «Фантазеры» (отрывки). Тестю Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». Рисование по отрывкам.	Фломастеры, бумага.
9. Режим дня.	Необходимость режима дня для правильного функционирования организма и психики человека. Часы внутри нас.	1	Беседа, практикум.	Практикум «Составление режима дня». Работа по карточкам «Режим дня». Оздоровительная минутка	Карточки с режимом дня школьника.

							«Гимнастика для глаз».	
	10. Как научиться учиться.	Способы улучшить память (зрительную, слуховую, ассоциативную). Как улучшить способности. Увлечения.		1		Игровое	Выполнение заданий. Решение логических задач. Игры: шахматы, шашки. Оздоровительная минутка «Солнышко». Рассказ взрослого.	Карточки с заданиями: найди отличия. Настольные игры.
	11. Физические упражнения и оздоровительные мероприятия в режиме дня.	Значение физических упражнений, работоспособности, профилактики утомления. Воспитывать желание заниматься утренней гимнастикой, физкультурой. Одежда при занятиях. Физкультминутки.		2		Конкурс пословиц и поговорок о спорте и физкультуре	Чтение стихотворения А.Барто «Кому – что». Обсуждение. Пословицы: Двигайся больше – проживешь дольше. Лучшее средство от хвори нет – делай зарядку до старости лет. Оздоровительная минутка «Веселая зарядка». Физкультминутки. 4 команды. 1 конкурс – «Кольцовка пословиц и поговорок». 2 конкурс – «Узнай пословицу». 3 конкурс – «Творческий» (сочинение рассказа по поговорке). 4 конкурс – «Закончи пословицу или поговорку». 5 конкурс – конкурс рисунков. Подведение	Украшение класса, высказывания писателей, плакаты и карточки с пословицами и поговорками, рисунки по пословице. Журнал, призы.

							итогов, награждение, создание книги пословиц.	
	12. Спорт для здоровья.	Виды спорта, их значение для сохранения и укрепления собственного здоровья. –Формировать мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни. Воспитание желания заниматься спортом.		1		Путешествие в страну Олимпиаду.	Чтение стихотворения. Рассказ воспитателя. Игра «Угадай вид спорта». Оздоровительная минутка «Мини-тренировка». Показ фотографий Олимпийских чемпионов. Игровое задание «Знатоки загадок о спорте». Рисование: Любимый вид спорта.	Рисунки детей о занятиях спортом. Фотографии и Олимпийских чемпионов. Картинки с изображением спортсменов. Эмблемы.
	13. Основы точечного массажа.	Понятие точечный массаж. Его назначение и влияние. Точки массажа. Умение находить правильные точки. Массаж от зубной боли, головной боли, близорукости, от простуды.		1		Беседа, Практикум.	Рассказ педагога о истории возникновения точечного массажа. Практикум проведения точечного массажа и отметка их на схеме. Самомассаж. Игра «Пошел охотник на охоту». Оздоровительная минутка «Самомассаж кистей рук». Чтение стихотворения «Неболея и Хворайка» Рисование «Приключение Хворайки в стране Здоровья».	Иллюстрации к проведению точечного массажа. Бумага, фломастеры, эмблемы. Силуэты человека.

	14. Итоговое «В здоровом теле – здоровый дух».	Закрепление знаний о том, что значит быть здоровым. Как это сделать.		2		Игра-состязание	Игра, оздоровительные минутки, сюрприз.	Кубик с разноцветными гранями, карточки с вопросами, совпадающие с гранями кубика, сюрпризы для победителей, песочные часы.
	Итоговое по всему курсу «Наше здоровье».	Повышение валеологических знаний. Систематизация и конкретизация знаний по валеологии. Сопереживать вместе со своими товарищами. Сплочение коллектива. 1. Отгадывание двух загадок - выбор команд. 2. Первый тур игры. 3. Оздоровительная минутка. 4. Отгадывание загадки – выбор команды, играющей с лидером. 5. Второй тур. 6. Оздоровительная минутка. 7. Отгадывание загадки – выбор команды, играющей с лидером. 8. Третий тур. 9. Оздоровительная минутка. Подведение итогов, награждение.		2		Брейн-ринг.	Загадки, вопросы, соревнования, награждение.	Два колокольчика, 6 красных шапочек, 12 желтых шапочек, жетоны на правильные ответы, грамота для победителя.
		ИТОГО:	16	56	72			

Информационное обеспечение.

I. Список литературы для педагогов.

1. Асташина М.П., Семина А.Б., Пуусеп И.Л., Чернова Н.И. Валеологическое воспитание младших дошкольников. Омск: 1999.
2. Бесова М.А. В школе и на отдыхе. Познавательные игры для детей от 6 до 10 лет. Популярное пособие для родителей и педагогов. /Художники Г.В.Соколов, В.Н.Куров. Ярославль: «Академия развития», 1997. 240 с., ил. – (Серия: «Игра, обучение, развитие, развлечения»).
3. Дыбина О.В., Рахманова Н.П., Щетинина В.В. Неизведанное рядом: Занимательные опыты и эксперименты для дошкольников (О.В.Дыбина отв. ред.). М.: ТЦ «Сфера», 2001. 192 с. (Серия «Вместе с детьми».)
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Регуляция психики. СПб.: «Детство-пресс», 2001. 96с.: ил.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма /Худ. О.Р.Гофман. СПб.: Акцидент, 1998. 112 с.: ил.
6. Зайцев Г.К., Насонкина С.А. Уроки Знайки. Воспитай себя: Учеб. пособие – практикум /Худ. О.Р.Гофман. СПб.: Детство-пресс, 1999, 48 с.: ил.
7. Изучи себя сам. /ж Обруч, 2001, № 5, с.38-40.
8. Кудрявцев В.Г., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М.: Линка-пресс, 2000. 296 с.: ил.
9. Кучма В.Р., Раемгулов Б.М., Скоблина Н.А. Физическое развитие, состояние здоровья и образ жизни детей Приполярья. М.: НЦЗД РАМН, 1999.- 200с.
- 10.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. М.: ТЦ «Сфера», 2001. 56 с.
- 11.Один дома: Развитие социальной компетентности и положительной самооценки у детей дошкольного возраста. Запорожье: ООО «Липс», 1996, 64 с.

12. Попов С. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников). СПб.: Союз, 1998, 256 с.
13. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 2-е изд., стереотипное. М.: Издательский центр «Академия», 1997. 208 с.
14. Шорыгина Т.А. Вежливые сказки: Этикет для малышей. М.: Прометей; Книголюб, 2001. 64 с. (Развивающие сказки для детей).
15. Юдин Г.Н. Главное чудо света. – 2-е изд. М.: Педагогика-пресс, 1992. 160 с.: ил.

II. Список литературы для детей.

1. Драгунский В. «Сестра моя Ксения», «Тайное становится явным».
2. Заходер Б. «Мишка-Топтыжка», «Перемена».
3. Котин М. «Пугалки».
4. Кунин М. «В гардеробе».
5. Михалков С. «Не спать».
6. Носов Н. «Фантазеры».
7. Остер Г. «Вредные советы».
8. Чуковский К. «Мойдодыр».

Приложение.

Опыты и эксперименты.

I. Наши помощники – глаза.

Цель: Познакомить со строением глаза, функцией его частей.

Оборудование: зеркало, пиктограммы: брови, ресницы, веко, глазное яблоко, модель глаза.

Ход работы:

Детям загадывают загадку о глазах:

«Маленький, кругленький, а до неба докинешь».

Рассматривают свои глаза в зеркало, рассказывают, из каких частей состоит глаз (веко, ресницы, глазное яблоко), где он находится (в глазнице). С помощью проблемных вопросов, ситуаций (что было бы, если бы не было...; если..., то...) педагог подводит детей к определению значения частей глаза, показывая пиктограммы. Например: если потечет со лба пот, то (его остановят брови); если ветер понесет пыль в глаза, то (ее задержат ресницы); если пылинки сядут на глаз, то (их удалит мигающее веко, так как оно изнутри влажное); если появится опасность (что-то летит в лицо), то (веки резко закроются); если человек спит, то (веки опущены – глаза закрыты); если человек рассматривает предмет, то (глазное яблоко движется вправо-влево, вверх-вниз, как бы ощупывая его). Педагог рассказывает детям о строении глазного яблока: радужная оболочка бывает разного цвета, в центре ее находится зрачок (черного цвета), через него в глаз попадает свет, а за ним – хрусталик (линза, которая преломляет световые лучи, благодаря чему мы видим изображения предметов). Когда функция хрусталика нарушается, то люди видят только далекие или только близкие предметы, им в этом случае нужны очки. В сетчатке – внутренней оболочке глазного яблока – и возникает изображение. Детям предлагают выполнить следующие действия: поднять брови, опустить; сделать веселые, грустные, сердитые, удивленные глаза; веки

закрывать, открывать; сделать движение глазами (глазным яблоком), направить вверх, вниз, вправо, влево; прищурить; обрисовать любой предмет. Взрослый предлагает определить цвет глаз у себя и у других детей, найти себе пару.

Большой и маленький

Цель: Посмотреть, как зрачок глаза меняет размер в зависимости от освещенности.

Оборудование: зеркало.

Ход работы:

Дети рассматривают свои глаза в зеркале, обращают внимание на то, что зрачки имеют одинаковый размер. Взрослый определяет детям 1-1,5 минуты посидеть при ярком свете (один глаз при этом открыть, другой – закрыть). Рассматривают зрачок открытого глаза, а затем зрачок того глаза, который был закрыт. Определяют, одинаковые ли они (тот, что был закрыт, больше по размеру, расширен). Обращают внимание, что через некоторое время зрачки опять стали одинаковыми. Обсуждают, почему так происходит (в темноте, при неярком свете специальная мышца глаза расширяет зрачок, а при ярком свете другая мышца, наоборот, сужает зрачок, ограничивая количество света, поступающего в глаз). При этом глаз избавляется от излишков света.

Проверка зрения

Цель: Выявить зависимость видения объекта от расстояния до него.

Оборудование: картинки с изображением предметов.

Ход работы:

Взрослый предлагает ребенку закрыть глаза, поднести вплотную к лицу лист с изображением предмета, посмотреть, что это (не видит). Уточняет, что надо сделать, чтобы увидеть (отодвинуть подальше от лица). Дети выполняют в паре следующие задания: «проверить» зрение, отметить расстояние, с которого становятся видны предметы на картинке (несколько в первом ряду),

определить, у кого самый острый глаз (видит на большом расстоянии). Дети делают вывод: чтобы увидеть предмет, надо как бы охватить его взглядом; трудно рассмотреть предмет, если он очень близко или далеко.

Если не видишь

Цель: Выявить возможность частичной компенсации зрения другими органами (например, пальцами), как можно положительно и отрицательно влиять на глаза.

Оборудование: повязки на глаза.

Ход работы:

Дети выясняют, чем отличается зрение у животных и у человека; рассуждают о проблемах незрячих людей о том, как они общаются, читают, как им можно помочь. Затем проводят игру «Поводырь» (у одного ребенка завязывают глаза, другой ведет его между предметами). Детей делят на две группы: детям первой группы завязывают глаза, дети второй группы выбирают себе пару из первой группы, тихо подходят к ним, и те должны обследовать лицо, причёску, одежду, узнать голос, назвать имя. Обсуждают, как трудно ориентироваться людям, если они лишены зрения. Дети выясняют, как относиться к слепым людям (надо заботиться о них, помогать в их действиях). Называют причины, из-за которых может испортиться зрение: чтение в темноте, низкие наклоны при рисовании, проведение много времени у телевизора и т.д. Выясняют, как можно помочь своим глазам (делать гимнастику для глаз). Взрослый обучает детей гимнастике для глаз; дети объясняют, чем упражнения полезны. Предлагают подумать, как могут читать слепые люди, а затем угадать с закрытыми глазами, на ощупь выпуклые буквы или рисунки; придумать предметы для тех, кто слабо видит или не видит.

Носарий

Цель: Познакомить с функцией носа, его строением.

Оборудование: рисунки (контурные) профилей с разной формой носа (орлиный, пуговкой, курносый и др.), схематичное изображение носа.

Ход работы:

Взрослый загадывает детям загадку про нос и обсуждает значение выражений: «нос задрал», «нос повесил», «нос картошкой», «нос пуговкой», «курносый», «орлиный». Рассматривают сначала рисунки, затем в зеркало форму своего носа. Взрослый предлагает детям в своей семье, дома определить, «чей нос» у каждого («мамин», «папин», «бабушкин» и т.п.) Выясняют, для чего нужен нос (для дыхания, он помогает чувствовать и различать запахи); что было бы, если не было бы носа. Для ответов продельвают опыты:

- определяют, что лежит в коробочке, не глядя, зажав нос, а затем вдыхая носом (лимон). Делают вывод о том, что при вдохе ртом запах не ощущается (чтобы ощутить запах, надо сделать несколько вдохов носом);
- зажав нос, рассказывают стихотворение (взрослый обращает внимание на то, что вдох и выдох можно делать ртом, но при этом прекращаешь говорить, постепенно начинаешь задыхаться);
- делают несколько глубоких вдохов ртом, носом. Выясняют, когда горло больше чувствует холод (при вдохе ртом: когда дышишь ртом, можно застудить горло; при прохождении через нос воздух согревается и в горло попадает уже теплым).

Дети определяют, как нос выполняет свою работу. Рассматривают схематичное изображение носа, взрослый объясняет его строение: внутри носа имеются два канала – носовая полость, которая переходит в носоглотку, соединяясь с горлом, ртом, ушами. Внутри носа есть также ворсинки и слизь, которые очищают поступающий воздух от пыли. При прохождении по носовым каналам воздух согревается. В верхней части носовой полости расположены обонятельные клетки. Когда нос (например, при насморке) забит слизью или оболочки носа опухли, запахи не ощущаются. Уточняют, что для носа полезно (регулярно освобождать его от содержимого и т.д.); что для носа вредно (нельзя засовывать в него инородные предметы)

Умный нос

Цель: Определить по запаху предметы, познакомиться с особенностями работы носа.

Оборудование: различные цветы, продукты (рыба, котлета, хлеб и пр.) с характерным запахом, «киндерсюрпризные» емкости, содержащие пахучие вещества (укроп, чеснок, лимон, духи, лекарственные травы и т.п.), картинки с изображением соответствующих продуктов (предметов, растений и пр.).

Ход работы:

Взрослый предлагает детям разделить на пары, а затем не глядя определять, какой цветок (фрукт, овощ, продукт) подносит к нему его напарник. Поменяться ролями и выяснить, кто был точнее. Определить по запаху, что находится в «киндерсюрпризе», и найти соответствующую картинку.

Язычок помощник

Цель: Познакомить со строением и значением языка, поупражняться в определении вкуса продуктов.

Оборудование: набор разнообразных продуктов питания (горький, сладкий, кислый, соленый вкус), схематичное изображение языка с вкусовыми зонами.

Ход работы:

Взрослый загадывает детям загадку про язык. Выясняют, для чего нужен человеку язык. Взрослый предлагает детям выполнить следующие действия:

- прижать язык книзу и попробовать разговаривать без помощи языка. Затем произнести звуки «л» и «ж», определить, что положение языка разное. Язык помогает издавать звуки, занимая при этом разные положения, и разговаривать;

- узнать название продукта не глядя (мандарин), съесть его и определить, что это, какой он на вкус (кисло-сладкий); холодный или теплый (теплый); что помогает делать язык при жевании (определить вкус и теплоту продукта, переворачивая кусочки пищи при жевании).

Взрослый предлагает детям назвать вкусы продуктов (сладкий, горький, кислый, соленый). Выясняют, что может быть сладким, соленым, кислым, горьким. Глядя на картинки с изображенными продуктами, дети называют вкус каждого продукта, а затем по вкусу определяют названия продуктов, передавая вкусовые ощущения (лимон – кислый, грейпфрут – горький, огурец – соленый, сахар – сладкий и т.п.). Выясняют, как язык определяет вкус (он реагирует на разный вкус специфическими вкусовыми сосочками, которые расположены на нем большими группами). Взрослый рассказывает, что у человека вкусовых сосочков очень много и что разный вкус чувствуют разные сосочки, расположенные в разных частях языка.

Вкусовые зоны языка

Цель: Определить вкусовые зоны языка, поупражняться в определении вкусовых ощущений, доказать необходимость слюны для ощущения вкуса

Оборудование: зеркала, 4 блюдца (с сахаром, солью, горчицей, кусочком лимона), деревянные палочки (с ваткой на конце), стаканы с водой (для смачивания палочек) по количеству детей.

Ход работы:

Взрослый предлагает детям выполнить опыт: смочит палочку в воде, обмакнуть в содержимое блюдца и приложить палочку поочередно к средней части языка, к основанию, к боковым частям, к кончику языка. Подумать и назвать после пробы из каждого блюдца, где живут «сладкие сосочки», «соленые» и т.п. Затем подвести итог: какая часть языка какой вкус лучше воспринимает. Для развития логического мышления предложить подумать, как лучше класть на язык горькую таблетку и почему (нельзя класть ближе к корню

языка там вкус ощущается лучше всего). Предложить определить вкус продуктов аналогично предыдущему, предварительно осушив (!) язык салфеткой. Сделать вывод (сухой язык вкус не ощущает).

Почему все звучит?

Цель: Подвести к пониманию причин возникновения звука: колебание предметов.

Оборудование: длинная деревянная линейка, лист бумаги, металлофон, пустой аквариум, стеклянная палочка, струна, натянутая на гриф (гитара, балалайка), детская металлическая посуда, стеклянный стакан.

Ход работы:

Взрослый предлагает выяснить, почему предмет начинает звучать. Ответ на этот вопрос получают из серии опытов:

- рассматривают деревянную линейку и выясняют, есть ли у нее «голос» (если линейку не трогать, она не издает звук), Один конец линейки плотно прижимают к столу, за свободный конец дергают – возникает звук. Выясняют, что происходит в это время с линейкой (она дрожит, колеблется). Останавливают дрожание рукой и уточняют, есть ли звук (он прекращается);
- рассматривают натянутую струну и выясняют, как заставить ее звучать (подергать, сделать так, чтобы струна дрожала) и как заставить замолчать (не дать ей колебаться, зажать рукой или каким-нибудь предметом);
- лист бумаги сворачивают в трубочку, дуют в нее легко, не сжимая, держа ее пальцами. Выясняют, что почувствовали (звук заставил дрожать бумагу, пальцы почувствовали дрожание). Делают вывод о том, что звучит только то, что дрожит (колеблется);
- дети разбиваются на пары. Первый ребенок выбирает предмет, заставляет его звучать, второй – проверяет, касаясь пальцами, есть ли дрожание;

объясняет, как сделать, чтобы звук смолк (прижать предмет, взять его в руки – прекратить колебание предмета).

-

Откуда берется голос?

Цель: Подвести к пониманию причин возникновения звуков речи, дать понятие об охране органов речи.

Оборудование: линейка с натянутой тонкой нитью, схема строения органов речи.

Ход работы:

Взрослый предлагает детям «пошептаться» – сказать друг другу «по секрету» разные слова шепотом. Повторить эти слова так, чтобы услышали все. Выяснить, что для этого сделали (сказали громким голосом); откуда выходили громкие звуки (из горлышка). Подносят руку к горлышку, произносят разные слова то шепотом, то очень громко, то тише и выясняют, что почувствовали рукой, когда говорили громко (в горлышке что-то дрожит); когда говорили шепотом (дрожания нет). Взрослый рассказывает о голосовых связках, об охране органов речи (голосовые связки сравниваются с натянутыми ниточками: для того, чтобы сказать слово, надо, чтобы «ниточки» тихонько задрожали). Далее проводят опыт с натянутой на линейку тонкой нитью: извлекают из нее тихий звук, подергивая за нить. Выясняют, что надо сделать, чтобы звук был громче (дернуть сильнее – звук усилится). Взрослый объясняет также, что при громком разговоре, крике наши голосовые связки дрожат очень сильно, устают, их можно повредить (если дернуть сильно за нить, она порвется). Дети уточняют, что, разговаривая спокойно, без крика, человек бережет голосовые связки.

Как распространяется звук?

Цель: Понять, как распространяются звуковые волны.

Оборудование: емкость с водой, камешки; шашки (или монеты), стол с ровной поверхностью; глубокая емкость с водой или бассейн; тонкостенный гладкий бокал с водой (до 200 мл) на ножке.

Ход работы:

Взрослый предлагает выяснить, почему мы можем слышать друг друга (звук по воздуху долетает от одного человека к другому, от звучащего предмета к человеку). Дети бросают камешки в емкость с водой. Определяют, что увидели (по воде расходятся круги). То же самое происходит со звуками, только звуковая волна невидима и передается она по воздуху.

Располагают шашки или монеты вплотную друг к другу на гладкой поверхности. Резко, но не сильно ударяют по крайнему предмету. Определяют, что произошло (последний предмет отскочил – силу удара передали ему остальные предметы, так же передается звук по воздуху).

Дети выполняют опыт по алгоритму: ребенок прикладывает ухо к емкости (или краю бассейна), другое ухо закрывает тампоном; второй ребенок бросает камешки. Первого ребенка спрашивают, сколько камешков брошено и как он догадался (услышал 3 удара, их звуки передались по воде).

Наполняют водой тонкостенный гладкий бокал на ножке, водят пальцем по краю бокала, извлекая тонкий звук. Выясняют, что происходит с водой (по воде пошли волны – передается звук).

Почему мишутка пищал?

Цель: Выявить одну из причин возникновения высоких и низких звуков, зависимость звучащих предметов от их размера.

Оборудование: струны разной толщины, натянутые на деревянную планку; нити разной толщины, закрепленные одним концом на деревянной подставке (или привязанные к любому тяжелому предмету).

Ход работы:

Вспоминают сказку «Три медведя». Изображают, как говорил Михайло Иванович, как говорила Настасья Петровна, как говорил Мишутка, какими

были их голоса (у Михайла Ивановича – грубый, громкий, у Настасьи Петровны – не очень грубый, у Мишутки – тоненький голосок, не говорил, а пищал). Выясняют, почему у медведей такие разные голоса, проводя серию опытов.

Вспоминают, в результате чего появляются звуки речи (дрожание голосовых связок). Выбирают струны, звуки которых напоминают голос Михайло Ивановича, Настасьи Петровны, Мишутки. Объясняют свой выбор (толстая струна звучит похоже на голос Михайло Ивановича, самая тоненькая – на голос Мишутки, средняя – на голос Настасьи Петровны).

Привязывают нить любой толщины к подставке. Зажав нить между большим и указательным пальцами, проводят ими по всей длине нити. Раздается звук, так как нить дрожит. Взрослый предлагает выполнить следующее задание: из набора нитей (заметно отличающихся по всей толщине) выбрать ту, которая будет звучать похоже на голоса Михайло Ивановича, Настасьи Петровны, Мишутки. Выполняют задание подгруппами.

Как сделать звук больше?

Цель: Выявить причины усиления звука.

Оборудование: пластмассовая расческа, рупор из картона.

Ход работы:

Взрослый предлагает детям выяснить, может ли расческа издавать звуки. Дети проводят пальцем по концам зубьев, получают звук. Объясняют, почему возникает звук от прикосновения к зубьям расчески (зубья расчески дрожат от прикосновения пальцев и издают звуки; дрожание по воздуху доходит до слуха и слышится звук). Звук очень тихий, слабый. Ставят один конец расчески на стул. Повторяют опыт. Выясняют, почему звук стал громче (в случае затруднения предлагают одному ребенку проводить пальцем по зубьям, а другому в это время – легонько пальцами коснуться стула), что чувствуют пальцы. Делают вывод: дрожит не только расческа, но и стул. Стул больше, и

звук получается громче. Взрослый предлагает проверить этот вывод, прикладывая конец расчески к разнообразным предметам: к столу, кубику, книге, цветочному горшку и т.д. (звук усиливается, так как колеблется большой по размеру предмет).

Дети представляют, что заблудились в лесу, пытаются позвать кого-нибудь издали, приложив руки рупором ко рту. Выясняют, что ощущают руки (колебания), стал ли звук громче (звук усилился), какой прибор часто используют капитаны на кораблях, командиры, когда отдают команды (рупор). Дети берут рупор, уходят в самый дальний конец помещения, подают команды сначала без использования рупора, а затем через рупор. Делают вывод: команды через рупор громче, так как от голоса начинает дрожать рупор и звук получается более сильным.

Коробочка с секретом

Цель: Выявить причины ослабления звука.

Оборудование: коробочки с мелкими предметами из разных материалов или крупами; одна коробочка с «секретом»: внутри полностью обложена поролоном.

Ход работы:

Взрослый предлагает детям отгадать по звуку, что находится в коробочках. Дети трясут коробочку, извлекая звук, сравнивают звучание в разных коробочках, определяют материал (звук резкий, громкий – металл; звук шуршащий – крупа). Взрослый, не показывая внутренней части коробочки, помещает в нее мелкие металлические предметы, закрывает крышку, ставит коробочку в один ряд с остальными, меняет их местами. Дети пробуют отыскать коробочку по звуку (звук глухой, не характерный для металла). По метке на доньшке находят коробку с «секретом», рассматривают ее устройство, выясняют, почему звук исчез (он как бы «застрял» в поролоне). Дети изготавливают коробочки с «секретом», обертывая их сверху поролоном.

Проверяют, как звучат они и сохранила ли коробочка свой «секрет» (звук стал глуше, тише, неопределеннее). Взрослый предлагает детям подумать и ответить: если будильник звонит очень громко, что нужно сделать, чтобы не разбудить остальных (накрыть будильник чем-нибудь мягким – подушкой, одеялом и т.п.)

Сколько ушей?

Цель: Определить значимость расположения ушей по обеим сторонам головы человека, познакомить со строением уха, его ролью для ориентировки в пространстве.

Оборудование: картинки с контурным рисунком головы человека, на которых есть ошибки в изображении ушей (одно, три уха, оба сверху головы, уши животных и т.п.), схема строения уха человека.

Ход работы:

Взрослый дает несколько команд: подойти, сесть на стульчики и т.д. Выясняет, почему именно эти действия дети выполнили (услышали команду), что помогло детям услышать название действий (уши), для чего нужны уши (слышать приближение опасности, гудок машины, рычание зверя и т.д.; слышать речь других людей и общаться с ними; слышать музыку, звуки природы: шелест листьев, шум дождя и др.; по звуку узнавать предметы: шелест бумаги, бульканье воды и др.) Детям дается задание: выбрать картинки с правильным изображением ушей. Выясняют, почему другие картинки неверны. Делают вывод: у человека по одному уху с правой и с левой стороны головы, чтобы слышать с обеих сторон. Педагог предлагает поразмышлять, что было бы, если бы не было ушей, если бы ухо было только с одной стороны. Дети делятся на пары, выполняют команды: позвать напарника, когда закрыты у него оба уха; позвать со стороны закрытого уха; окликнуть его со стороны открытого уха и т.д. По окончании опыта дети делятся своими впечатлениями.

Педагог, используя схему, рассказывает им о строении уха. Дети выясняют, сколько ушей имеет человек (снаружи – два, но каждое ухо на самом деле состоит из трех частей, или отделов: наружного уха, среднего и внутреннего). Наружное ухо включает ушную раковину и наружный слуховой проход (дети рассматривают его в зеркало или друг у друга). На границе между наружным и средним ухом находится тонкая перепонка. Когда раздается какой-либо звук (передаваемый по воздуху), ушная раковина ловит его, он проходит по слуховому проходу к перепонке и давит на нее. В среднем ухе есть три косточки (молоточек, наковальня и стремечко) и слуховая труба, соединяющая среднее ухо с носоглоткой. Во внутреннем ухе есть «прибор», который по своему виду похож на улитку. Он получает и передает в мозг звуковые сигналы по нервам (как по дорожкам). Когда мозг получает сигнал, например свисток на чайнике, то командует: подойти к плите и выключи его. Уши человека не соединены друг с другом («В одно ухо влетело, в другое – вылетело» - выражение с переносным смыслом, в сказке «Сивка-бурка» Иванушка в одно ухо влез, в другое вылез – этого не могло быть). Но есть связь уха с горлом и носом (носоглоткой) через слуховую трубу, поэтому, когда что-то из них начинает болеть, например горло или ухо, их даже один врач лечит. Дети объясняют, что может быть для ушей вредно (громкие звуки, попадание в ушную раковину предметов, грязь и др.); полезно (регулярно мыть и чистить уши, предохранять их от холода, от попадания инородных предметов). Составляют «правила ухода» за ушами.

Проверим слух

Цель: Показать, как человек слышит звук.

Оборудование: металлическая ложка, толстые бечевки длиной 60 см.

Ход работы:

Дети выясняют, что помогает слышать звуки (уши). Как это происходит, можно показать. Под руководством взрослого дети выполняют опыт.

Привязывают ложку к середине бечевки, а концы бечевки – к указательным пальцам так, чтобы оба конца были одинаковой длины, затыкают уши пальцами (ложка свисает на бечевки вниз). Наклоняются вперед, чтобы ложка свободно повисла и стукнулась о край стола (лучше металлического). Обсуждают результат и причину (слышится звук, напоминающий колокольный звон). Дети считают, что ударяясь о стол, металл начинает колебаться, эти колебания передаются по бечевке ушам. Выясняют, что слышат благодаря тому, что уши воспринимают различные колебания. От него колебания передаются воздуху («толкают» воздух) и распространяются в нем. Колеблющиеся частички воздуха ударяются о барабанную перепонку, благодаря чему она тоже колеблется. Эти колебания идут дальше, в среднее ухо, пока не доходят до слухового нерва, а он посылает сигнал в мозг.

Звуки в воде

Цель: Выявить особенности передачи звука на расстояние (звук быстрее распространяется через твердые и жидкие тела).

Оборудование: большая емкость с водой, камешки.

Ход работы:

Взрослый предлагает детям ответить, передаются ли звуки по воде. Вместе с детьми составляет алгоритм действий: бросить камешек и слушать звук его удара о дно емкости. Затем приложить ухо к емкости и бросить камень; если звук передается по воде, то его можно услышать. Дети выполняют оба варианта опыта и сравнивают результаты. Делают вывод: во втором варианте звук был громче; значит, через воду звук проходит лучше, чем через воздух.

Оздоровительные минутки

Солнышко

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание детей на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

Гимнастика для глаз

- Если глаза устали, выполните такие упражнения:
- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.
- Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторите 10 раз.
- Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.
- Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

Самомассаж ушей

Учитель показывает, а все дети растирают уши. Повторение слов:

Я здоровье берегу,
Сам себе я помогу!

Держи осанку

Упражнение выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти поднимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание спокойное (20-30 сек). Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

Сотвори солнце в себе

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем. (Руки в стороны перед собой.)

Постарайтесь ежедневно 1-3 минутки посвящать добрым словам. Каждое доброе слово несет силу, энергию, прежде всего тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес кого эти слова сказаны. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности сказанное слово – неживое.

Грубых слов не говорите,
Только добрые дарите.

Самомассаж кистей рук

1. Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и

позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. То же самое делайте дома со стопами (массаж).

2. Встряхните руки, словно сбрасываете с них капельки воды.

Этюды души

Давайте поприветствуем докторов Природы, которые дают нам здоровье. Опустите руки вниз ладонями горизонтально к полу, и вслух произнесите: «Я приветствую тебя, Земля!» Вытяните руки перед собой ладонями вперед: «Я приветствую тебя, Вода!» Согните руки в локтях и, подняв ладони к плечам, обратите их к небу: «Я приветствую тебя, Воздух!» Поднимите руки вверх ладонями вперед: «Я приветствую тебя, Солнышко!»

I. Упражнение «деревце» (для осанки)

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек.). Опустите руки и расслабьтесь.

Дыхательная гимнастика.

1. ЧАСИКИ.

И.П. Стоя ноги расставить, руки опустить. Делать круговые движения руками, говоря при этом: ТИК – ТАК.

2. ТРУБАЧ.

И.П. Кисти рук сжаты в трубочку. «Трубочку» приставить к губам, сделать медленный выдох с произношением звука: ПФ.

3. ПОМАШИ КРЫЛЬЯМИ, КАК ПЕТУХ.

И.П. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки, хлопнуть по бедрам, говоря: КУ-КУ-РЕ-КУ. Повторить 5-6 раз.

4. **КАША КИПИТ.**

И.П. Сидя. Рука на животе, другая на груди. Втягивать и вытягивать живот, говоря: Ш-Ш-Ш.

5. **ПАРОВОЗ.**

Ходить по комнате и говорить: ЧУХ-ЧУХ.

6. **ПАРТИЗАНЫ.**

И.П. Стоя, палка в руках. Ходить, поднимая колени, произнося слово: «ТИШЕ» в течение 1,5 минут.

7. **НАСОС.**

И.П. Стоя, ноги вместе. Вдох, наклон туловища в стороны, выдох – И.П., руки скользят по туловищу. Одновременно говорить: Ш-Ш-Ш.

Гимнастика для языка

1. Высунуть язык «лопатой» и 2-4 секунды с напряжением тянуть его к подбородку (10 раз). Малышам предложите широко распластанным языком слизывать с плоской тарелочки тонкий слой меда.

2. Кончиком языка «пересчитать» зубы на верхней и нижней челюсти, провести им по передней и внутренней поверхности зубов. Начинать с последнего коренного зуба слева направо, а затем продолжить справа налево (поочередно 3-4 раза).

3. Переместить высунутый язык как можно дальше поочередно вправо и влево (по 4-6 раз в каждую сторону).

4. Широко открытый рот, чтобы виден был зев – так показывают горло врачу. Язык в это время прижат к слизистой нижней челюсти, а кончик его упирается в зубы. Повторить 4-6 раз.

СИЛЬНАЯ СТОПА

1. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднять выше пятки. Повторить 12-16 раз.
2. Перекаты с пяток на носки и обратно. Повторить 10-15 раз.
3. И.П. – сомкнутая стойка, руки на поясе: поочередно ставит ногу назад на носок, в сторону на носок. Повторить 8-10 раз.
4. И.П. – о.с.: приседание на носках. Повторить 8-10 раз.
5. Подскоки на носках, чередовать 3 раза с упражнением «гармошка» – перекаты с пяток на носки в движении.

Мини - тренировка

1. Наклоны головы вперед-назад, в стороны.
2. Наклоны туловища вперед-назад, влево-вправо.
3. Поворот с разведением рук.
4. Приседания.
5. Прыжки на левой, правой ноге, на 2-х ногах.
6. Дыхательные упражнения.

Самомассаж

1. «скульптор замешивает глину» – поглаживание живота по часовой стрелке, пощипывание, поглаживание ребром ладони и кулачком.
2. С левой стороны пальчиками нажимаем более глубоко, проверяем «готовность глины».
3. «Люби свое тело» – поглаживание грудной клетки со словами: «Я милая (ый), чудесная (ый), прекрасная (ый)...»
4. «заводим машину» – ставим пальчик на середину груди от вилочковой железы вниз 8 точек и вращательными движениями о часовой стрелке заводим машину со звуком «м-м-м», затем против часовой стрелки то же. Воздействуем на точку между грудными отделами со звуком «пи...» («машина завелась»).

5. «Лебединая шея» – поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку, вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любуемся «длинной, красивой шеей».

6. «Моем голову» – прорабатывание активных точек на голове сильным нажатием пальчиков. Ведем пальчики к середине головы, затем расчесываем волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.

7. «Чебурашка» – поглаживаем ушные раковины, растираем уши.

8. «Лепим красивое лицо» – поглаживаем лоб, шею, крылья носа, надавливаем пальчиками активные точки переносицы, середину бровей, поглаживаем брови, глаза, похлопываем по щекам, подергиваем нос.

9. «Буратино» – лепим красивый нос для буратино, которым он рисует «солнышко», «морковку», «домик».

Тесты

I. **КАКОЙ Я?** (Посмотри на себя со стороны).

Представь себе, что ты поймал жар-птицу. Она может исполнить любое твоё желание, если ты скажешь, зачем тебе это нужно. Загадал желание? Придумал объяснение? Сопоставь свой ответ со следующими: Я хочу получить это...

- 1) потому что ЭТО есть у других;
- 2) потому что ЭТОГО нет у других;
- 3) потому что ЭТО необходимо моим родственникам и друзьям;
- 4) потому что ЭТО необходимо мне сегодня;
- 5) потому что просто хочется.

А вот как можно назвать душевные качества (или черты характера), подсказавшие тебе тот или иной ответ:

- 1) завистливость;
- 2) хвастливость;
- 3) доброта, заботливость, дружелюбие;
- 4) практичность;
- 5) жадность.

ЧТО Я ДЕЛАЮ САМ?

Ответьте на следующие вопросы:

Что я делаю сам?

- подъем;
- заправляю кровать;
- умываюсь;
- утреннюю гимнастику;
- одеваюсь;

- собираю портфель;
- иду в школу;
- мою посуду;
- пришиваю пуговицы;
- готовлю уроки.

За каждый положительный ответ – 1 балл.

8-10 баллов – ты вполне самостоятельный человек;

5-7 баллов – за тебя много делают родители, надо быстрее учиться делать все самому;

меньше 5 баллов – тебе надо менять привычки, проявить силу воли и побороть лень.