

# СЕРИЯ ЗАНЯТИЙ по РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

РАЗРАБОТАНО  
В СООТВЕТСТВИИ С  
**ФГОС**

Гуменюк Е. У.  
Слисенко Н. А.

0+



## Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни

Рабочая тетрадь



  
ДЕТСТВО-ПРЕСС

Методический комплект программы «Детство»

**Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А.**

**Г94** Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. Рабочая тетрадь. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 48 с, цв. ил. — (Методический комплект программы «Детство»).

ISBN 978-5-89814-883-6

Рабочая тетрадь рассчитана на детей среднего и старшего дошкольного возраста. Материал тетради в веселой и игровой форме научит детей 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. Рабочая тетрадь предназначена для воспитателей и педагогов ДОО, а также родителей детей среднего и старшего дошкольного возраста.

### ***Предисловие***

Уважаемые взрослые!

Перед вами рабочая тетрадь, которую мы назвали «Азбука здоровья», оригинальное пособие нового типа, оно поможет приобщить детей к здоровому образу жизни.

Здоровье начинается в детстве, поэтому уметь быть здоровым надо учить с самого раннего возраста!

Данная рабочая тетрадь может использоваться как самостоятельное пособие или как дополнительный материал для индивидуальной работы с детьми на занятиях по теме «Здоровье», которые наравне с педагогами и воспитателями могут проводить родители, бабушки или дедушки — все, кто желает здоровья детям и любит с ними заниматься.

Темы занятий раскрывают разные аспекты и компоненты широкого и многогранного понятия «здоровье». В доступной и занимательной форме дети узнают о работе внутренних органов и систем, о профилактике заболеваний, а также о том, как здорово быть веселым и иметь много друзей, как здорово заниматься спортом и любить свою семью!

Представленная рабочая тетрадь позволит научить ребенка основным нормам и правилам здорового образа жизни, понимать значение жизни и здоровья — как самого ценного дара природы, различным видам самомассажа и дыхательной гимнастики.

Занятия по рабочей тетради помогут развить у ребенка самосознание и индивидуальность, социальное сознание и навыки социального поведения, зрительное восприятие, различные виды памяти, наглядно-образное, словесно-логическое мышление, внимание, доброту и отзывчивость.

Материал рабочей тетради содержит игровые упражнения, ребусы и кроссворды, которые знакомят и закрепляют знания о здоровом образе жизни, стимулируют мыслительное и творческое развитие детей.

Предлагаемая рабочая тетрадь рассчитана на совместную работу взрослого и ребенка, прежде всего в той части, которая касается разгадывания ребусов, вписывания ответов, заполнения анкеты и др. Рекомендуется перед выполнением заданий провести небольшую беседу с ребенком по изучаемой теме. В беседе с ребенком предлагаемый нами небольшой справочный материал расширьте вашими личными знаниями и опытом в творческой форме. Избегайте в рассказе о внутреннем строении человека прямого обращения к анатомическим процессам. Не стоит также демонстрировать иллюстрации из анатомических атласов впечатлительным детям. Выбирайте правильное время и тон для бесед с детьми. Прежде чем прочитать задание, обсудите иллюстрации, позвольте детям самим догадаться, что надо сделать. Если ребенок затрудняется в ответе, помогите ему. В зависимости от заинтересованности ребенка корректируйте время занятий. Постарайтесь, чтобы занятия стали регулярными. Цените и поддерживайте старания детей, поощряйте их достижения.

*Рекомендации по работе с рабочей тетрадью:*

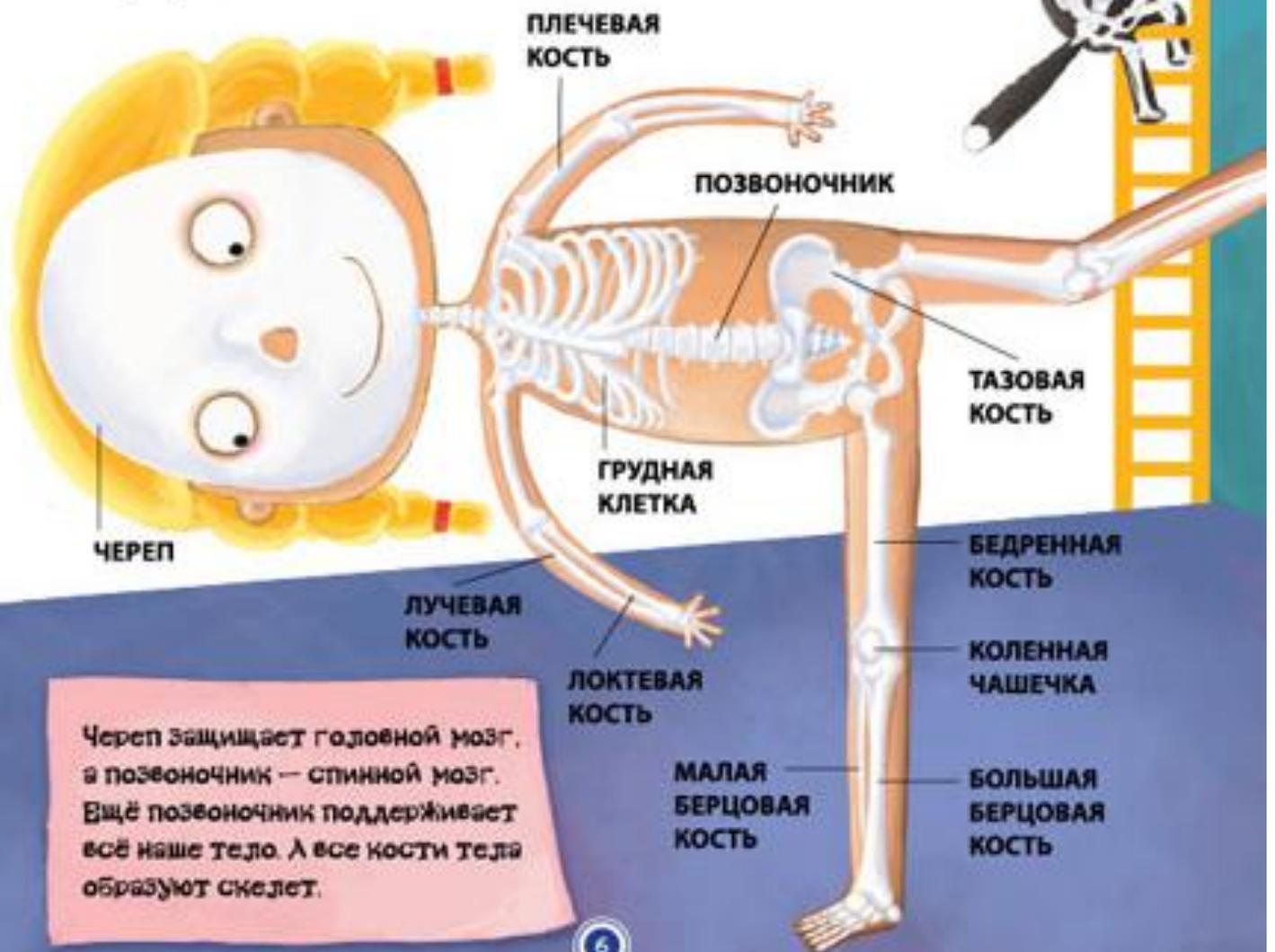
- создавайте ситуацию живого общения с ребенком, при которой он захотел бы заниматься и раскованно общаться;
- занятие должно длиться около 30 минут;
- пропустите трудное для ребенка задание и вернитесь к нему позже; учите с ребенком наизусть понравившиеся стихи и загадки;
- вспоминайте с ребенком изученный материал в различных жизненных ситуациях, применяйте эти знания в вашей жизни;
- проявляйте творчество, придумывайте свои игры о здоровье.

# Опорно-двигательная система

Знакомьтесь: **скелет** — основа тела. Именно от размеров скелета зависят размеры тела человека.

Скелет состоит из двухсот костей, к которым крепятся мышцы. Благодаря костям и мышцам мы можем двигать руками и ногами, поворачивать голову. А ещё кости и мышцы защищают наши внутренние органы.

Мышцам требуется очень много энергии, они используют много еды и кислорода из крови для своей работы. Сердце бьётся быстро, чтобы донести свежую кровь к клеткам мускулов.



Череп защищает головной мозг, а позвоночник — спинной мозг. Ещё позвоночник поддерживает всё наше тело. А все кости тела образуют скелет.

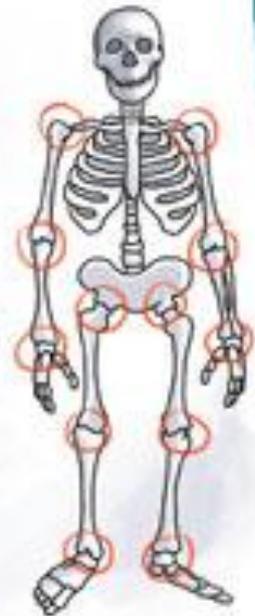
## Мышцы двигают твоё тело

Когда мышца сокращается и напрягается, то сухожилие сжимается и поднимает кость, к которой оно прикреплено.



## Суставы

Суставы обеспечивают человеку подвижность. Сами кости сгибаться не могут, поэтому они соединяются суставами, которые позволяют рукам и ногам двигаться.



Большинство мышц двигаются тогда, когда мы хотим, а сердечная мышца работает постоянно.



## Правильная осанка!

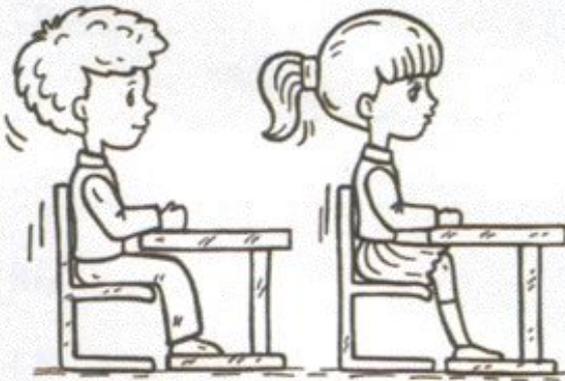
Хорошая осанка — это не только красиво, но и полезно! Правильная осанка позволяет обеспечить слаженную работу сердца, легких и других внутренних органов. А также улучшает работу мозга и зрения!

А. Рассмотри картинки и определи, что вредно для осанки.



Б. Внимательно рассмотри картинки и запомни правила.

### Сиди правильно.



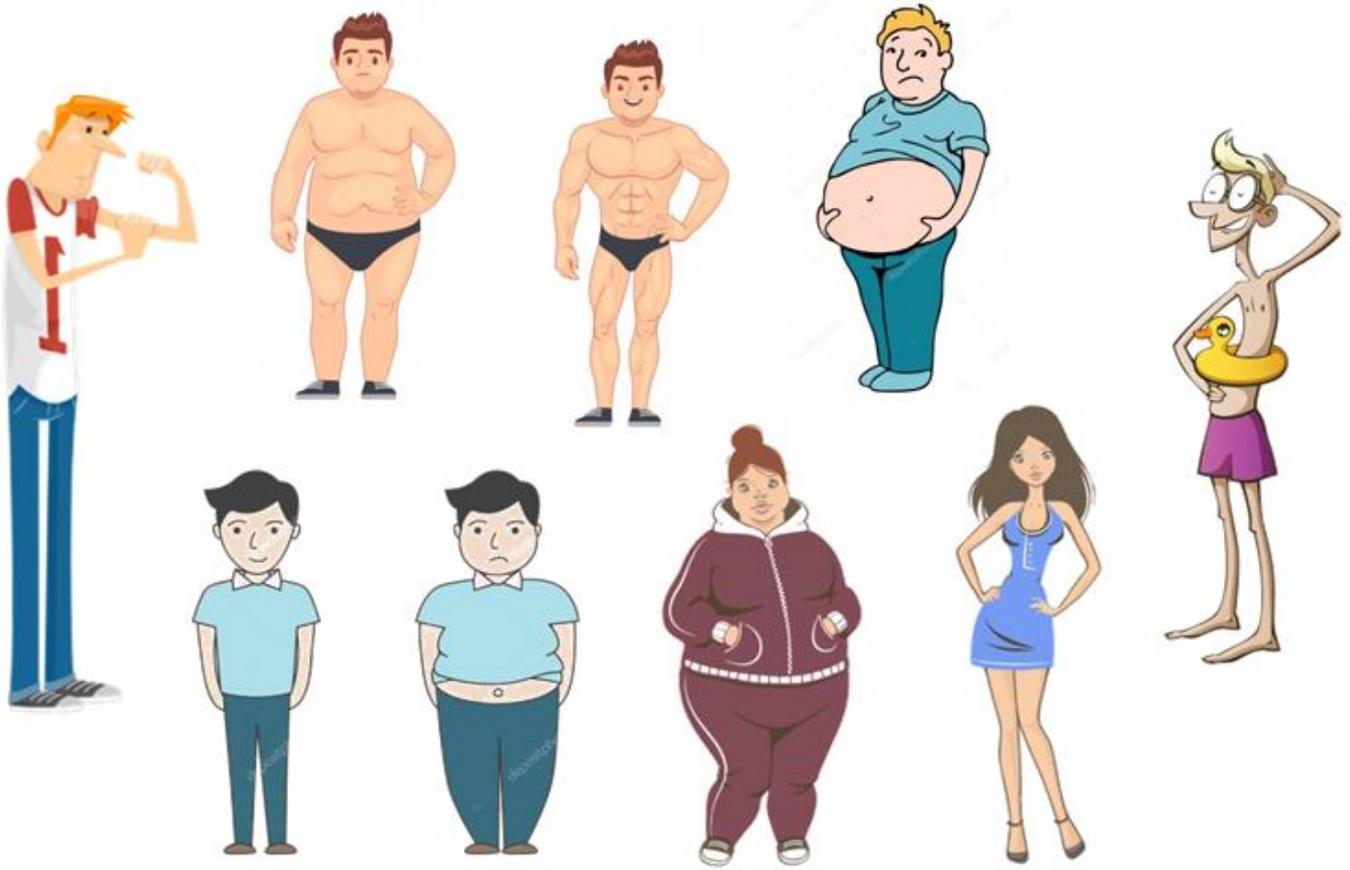
- Упирайся ступнями в пол.
- Старайся держать спину ровно.
- Наклони голову немного вперед.
- Выпрями спину.
- Не напрягай руки.

### Стой правильно.



- Подтяни живот.
- Опирайся на обе ноги.
- Подними голову.
- Выпрями спину.
- Расправь и опусти вниз плечи.

**Задание. Тело человека имеет рост, вес и объём. Обведи людей имеющих нормальное (здоровое) строение тела**



**Задание. Обведи карандашом то, что вредно для осанки.**



# ЭТО ИНТЕРЕСНО!

## Мышцы и скелет



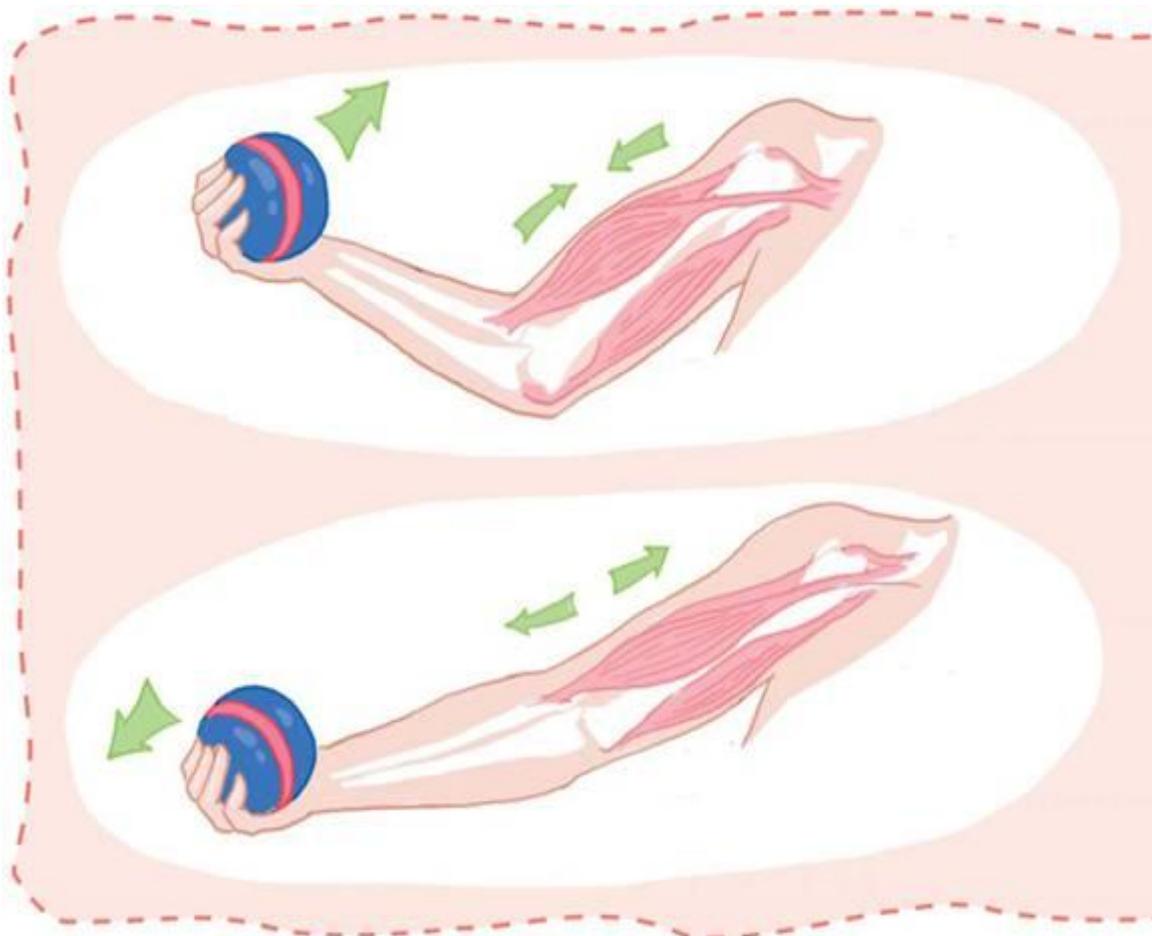
Мышцы

А что это? Зачем они человеку?

Мышцы, или мускулы, - это тоже органы нашего тела. У нас их довольно много, они нужны для того, чтобы двигаться. Сожми кулак и прижми его к плечу. Видишь, у тебя стал виден бицепс - так называется один из мускулов человека.



Мышцы способны сокращаться, становясь при этом короче и толще. Когда мышца сокращается, сухожилия приводят в движение кость. Многие мышцы работают парами. Например, одна сгибает руку, а другая - разгибает. При помощи сухожилий мышцы прикреплены к костям. Вместе мышцы, сухожилия и кости составляют опорно-двигательный аппарат человека.



Мышцы сокращаются и приводят в движение кости

Интересно, почему он так называется - опорным?

Потому что мышцы не могут удерживать тело человека, так как сами по себе они мягкие. Поэтому они опираются на твёрдые кости.

А почему кости твёрдые?

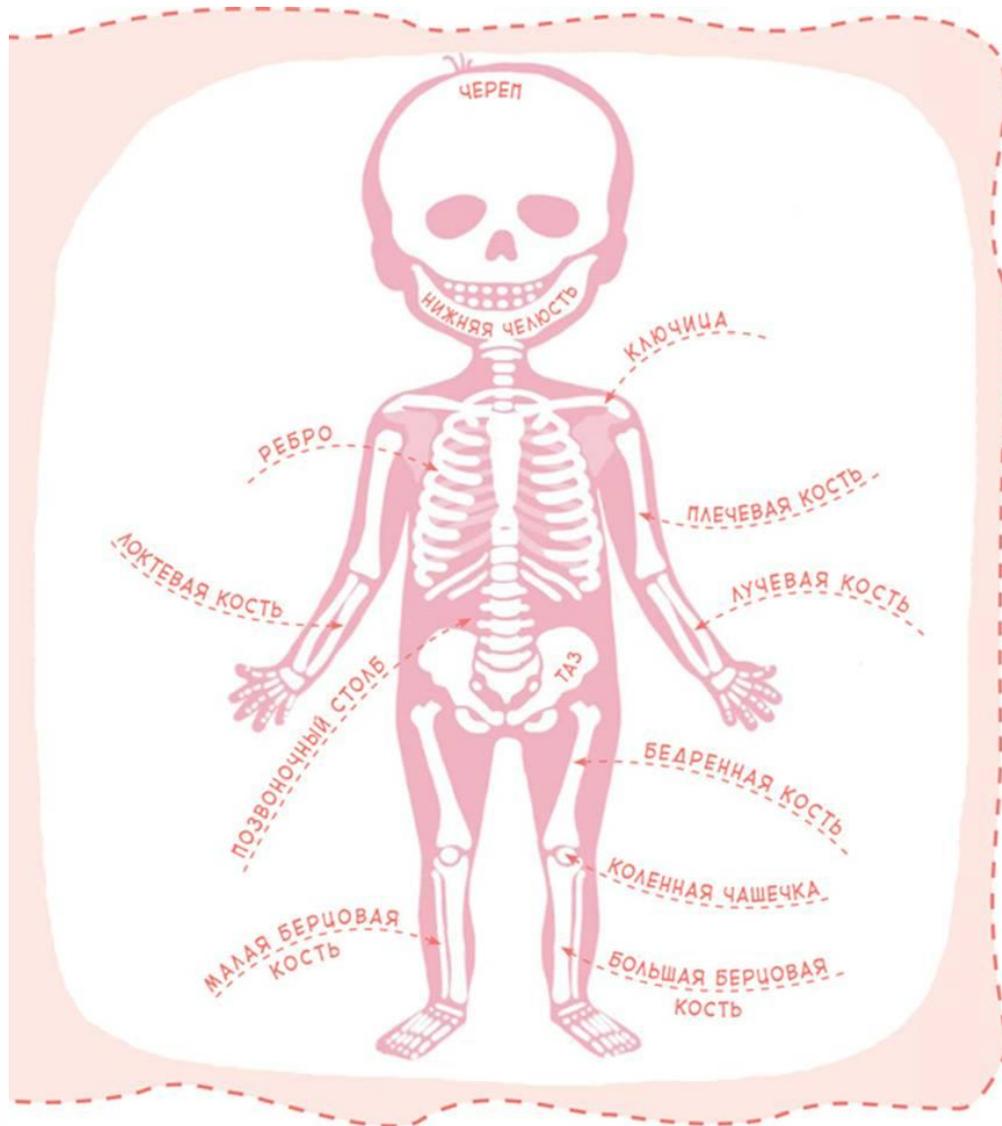


Скелет

Твёрдость и прочность им придают вещества кальций и фосфор. Все кости тела образуют скелет. Это наша опора. И защита для внутренних органов.

Лёгкие защищают рёбра. Их даже нащупать можно: рёбра двигаются, когда человек дышит.

Скелет прочный и гибкий, потому что кости соединяются при помощи суставов. Чтобы суставы не смещались при движении, их удерживают связки, которые соединяют соседние кости. Коленный сустав позволяет ходить и приседать, локтевой - сгибать руку. Все эти движения делает свободными гладкий хрящ, который покрывает окончания костей.



Что происходит с костями, когда человек растёт?

Они растут вместе с ним. При этом с возрастом меняется их твёрдость. У совсем маленьких детей кости мягче. Потом они становятся твёрже и окончательно затвердевают примерно к двадцати годам.

Здоровье человека во многом зависит от того, насколько правильно у него сформировался скелет.

Почему?

Если скелет сформируется неправильно, кости могут сдавливать внутренние органы. Поэтому надо с детства следить за осанкой. Позвоночник у детей очень гибкий, он легко может искривиться.

А где у человека позвоночник?

Проходит вдоль всей спины, сверху вниз, как раз посередине.

И как за ним следить?

Постарайся сидеть ровно, когда пишешь или читаешь. Школьникам не стоит носить портфель в руке. Лучше использовать ранец или рюкзачок, чтобы нагрузка на оба плеча распределялась одинаково, иначе одно плечо может оказаться ниже другого. Нельзя переносить слишком большие тяжести, для детей это вредно.



А бегать полезно для костей?

Очень, потому что движение способствует укреплению скелета.

**А вот сидеть целыми днями - вредно.** Если мало двигаться, кости становятся менее прочными, связки и сухожилия теряют гибкость, а суставные хрящи делаются не такими гладкими. Из-за этого человек двигается скованно, неуклюже.

Чтобы такого не случилось, надо зарядку по утрам делать.



**РАСКРАСЬ, ВЫРЕЖИ и ВЫПОЛНЯЙ!**

