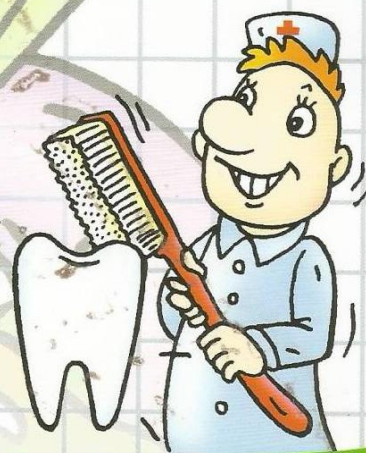


# СЕРИЯ ЗАНЯТИЙ по РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

РАЗРАБОТАНО  
В СООТВЕТСТВИИ С  
**ФГОС**

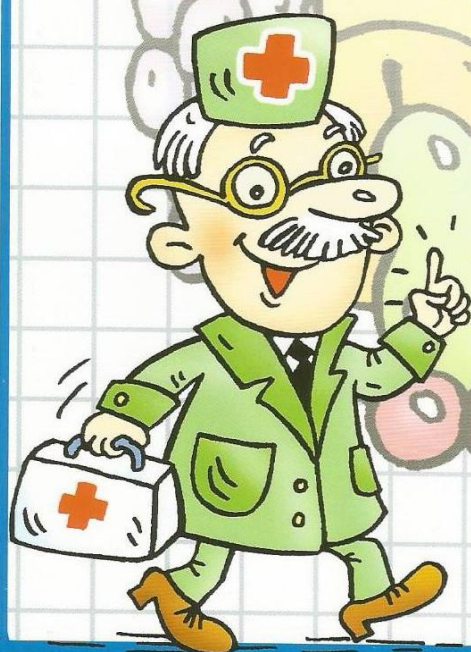
Гуменюк Е. У.  
Слисенко Н. А.

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.

### **ЖИЗНЬ - ЭТО ЧУДО!**

Когда-то Земля была безжизненной планетой, но вот однажды случилось чудо — на ней возникла жизнь. Есть разные версии того, как зародилась жизнь на Земле... Не все тайны и загадки раскрывает нам планета.

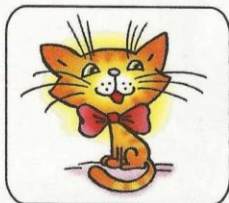
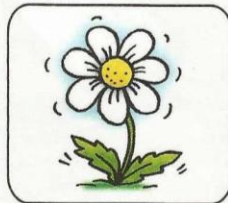
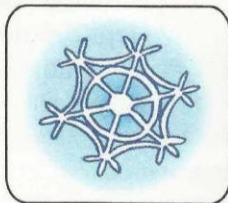
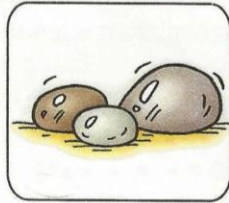
С тех пор прошло множество миллионов лет, и вот теперь все мы — люди, звери, птицы и растения — живем на планете Земля. Это наш общий дом. Охраняя и соблюдая законы природы, мы сохраним наш дом — планету Земля — чистым, красивым и здоровым!

### **НАШ ОБЩИЙ ДОМ ЗЕМЛЯ**

1. Дорисуй объекты живой и неживой природы на планете Земля.

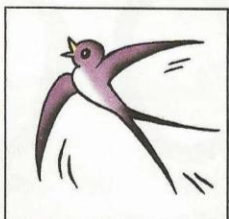
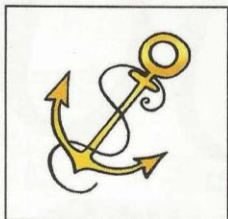
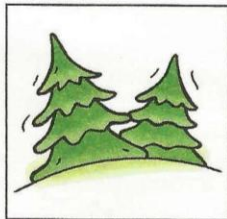


2. Найди объекты живой и неживой природы. Соедини линиями объекты с их символами.



3. Как называется единственный природный спутник Земли?

4. Разгадай название планеты: вставь первые буквы названий изображений в клетки.



--	--	--	--	--



## РОДОСЛОВНОЕ ДЕРЕВО

1. Заполни родословное дерево.  
Нарисуй портреты или вклей фотографии членов своей семьи.  
Подпиши имена своих родственников.



2. Расскажи о себе и о членах своей семьи с помощью родословного дерева по следующему плану.

А. Фамилия, имя, отчество.

Б. Возраст.

• В. Родственные связи, состав семьи (брат, сестра, бабушка, дядя...).

• Г. Профессия.

• Д. Увлечения, хобби.

• • •

## ИМЕНА

1. Имена бывают полные и сокращенные. Сравни, какое имя длиннее, на сколько букв?

ТАНЯ

ТАТЬЯНА

2. Твое сокращенное имя \_\_\_\_\_
3. Твое полное имя \_\_\_\_\_
4. Наши имена «растут» вместе с нами. Рассмотрй картинки и составь рассказ о том, как это происходит.

Саша



Александр



Александр  
Федорович



5. Что такое отчество?
6. Попробуй образовать из имени отчество:

Леонид — женское \_\_\_\_\_ мужское \_\_\_\_\_

Владимир — женское \_\_\_\_\_ мужское \_\_\_\_\_

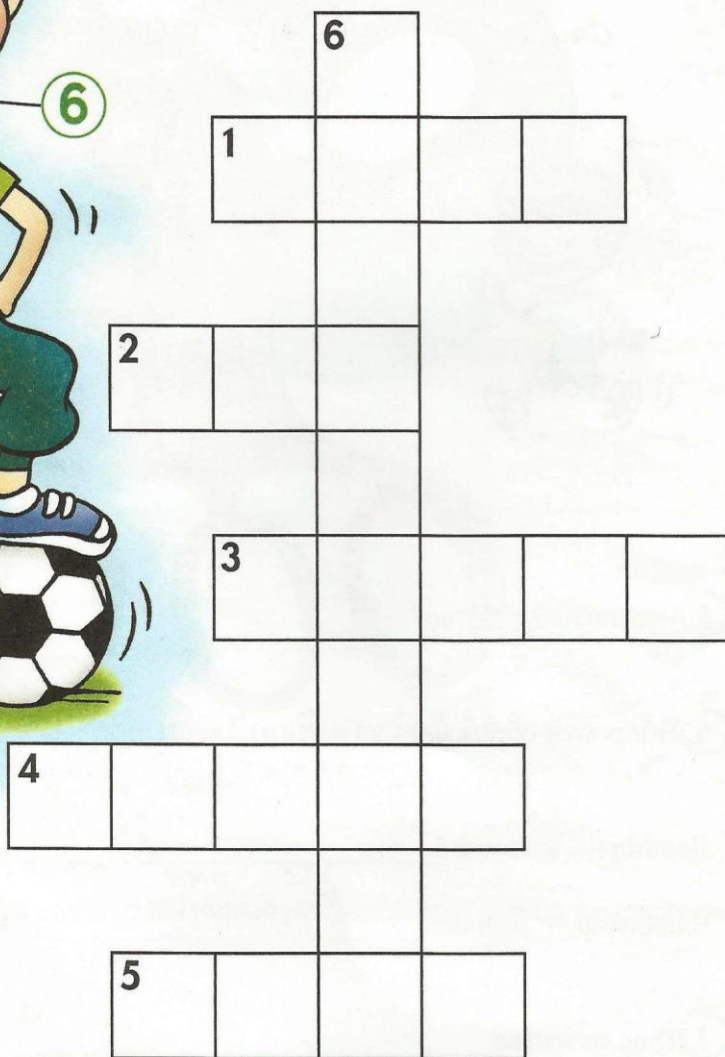
7. Твое отчество \_\_\_\_\_



## СТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

С давних пор человек интересовался тем, как он устроен. На смену догадкам и предположениям приходили научные знания. Изучением строения человеческого организма, его составляющих органов и систем занимается наука анатомия. Анатомию человека необходимо знать не только медикам и спасателям, но и всем образованным, современным и разносторонне развитым людям.

Разгадай кроссворд. (Слова вписывает взрослый.)



## ЗАНЯТИЕ 1

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Когда мы дышим, в наш организм поступает кислород. Без кислорода жизнь человека невозможна. Наш мозг может жить без кислорода не более пяти минут!

В состав дыхательной системы человека входят легкие, которые работают как воздушный насос. Каждый раз, когда мы делаем вдох, наше тело, все наши органы получают кислород, а выдыхая, мы выводим из организма ненужный углекислый газ.

А еще благодаря дыханию мы можем говорить и петь!

#### 1. Исследовательские действия

##### Исследуем работу легких.

- Измерь объем своей грудной клетки: \_\_\_\_\_ см.
- Сделай глубокий вдох и, задержав дыхание, снова измерь объем грудной клетки: \_\_\_\_\_ см.



##### Исследуем различные виды дыхания.

- *Верхнее (грудное) дыхание.* Обхвати руками грудную клетку. Сделай несколько спокойных и длительных вдохов и выдохов.



- *Нижнее (брюшное) дыхание.* Положи руки на живот. Сделай несколько спокойных и длительных вдохов и выдохов. При вдохе живот надуваем, при выдохе вжимаем в себя.



##### Исследуем работу носа.

- Поднеси ладонь к носу и медленно выдохни носом. Теплый или холодный воздух ты почувствовал? Почему?





2. Обведи красным карандашом то, что вредно для дыхания, а зеленым карандашом, что полезно.



3. Выполни простые, веселые дыхательные упражнения.

«Бульканье». Упражнение выполняется сидя за столом.

*Поставь перед собой стакан с водой, возьми соломинку для коктейля. Сделай медленный глубокий вдох носом, а выдохни ртом через соломинку так, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье.*



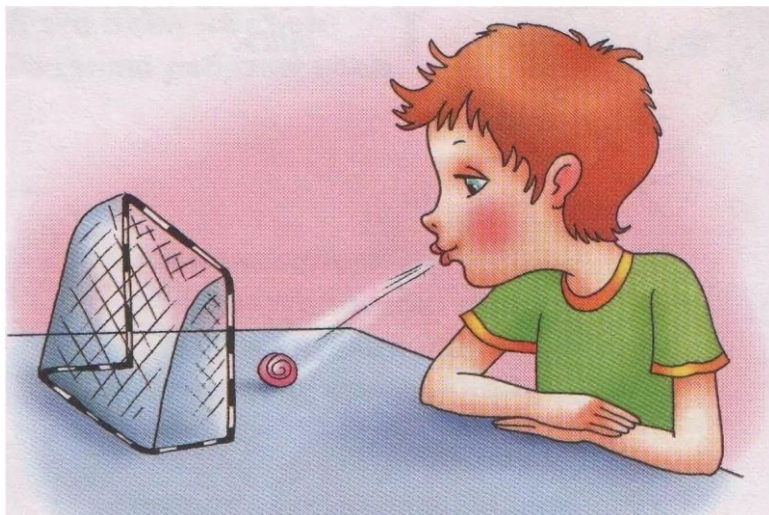
«33 Егорки». Помнишь считалку: «Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки. Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...».

*Сделай глубокий вдох через нос и на выдохе сосчитай как можно больше Егорок.*

Сколько Егорок у тебя получилось?



Ещё несколько дыхательных упражнений:



Раскрась картинку и повтори, то что на картинке



#### 4. Кто чем дышит

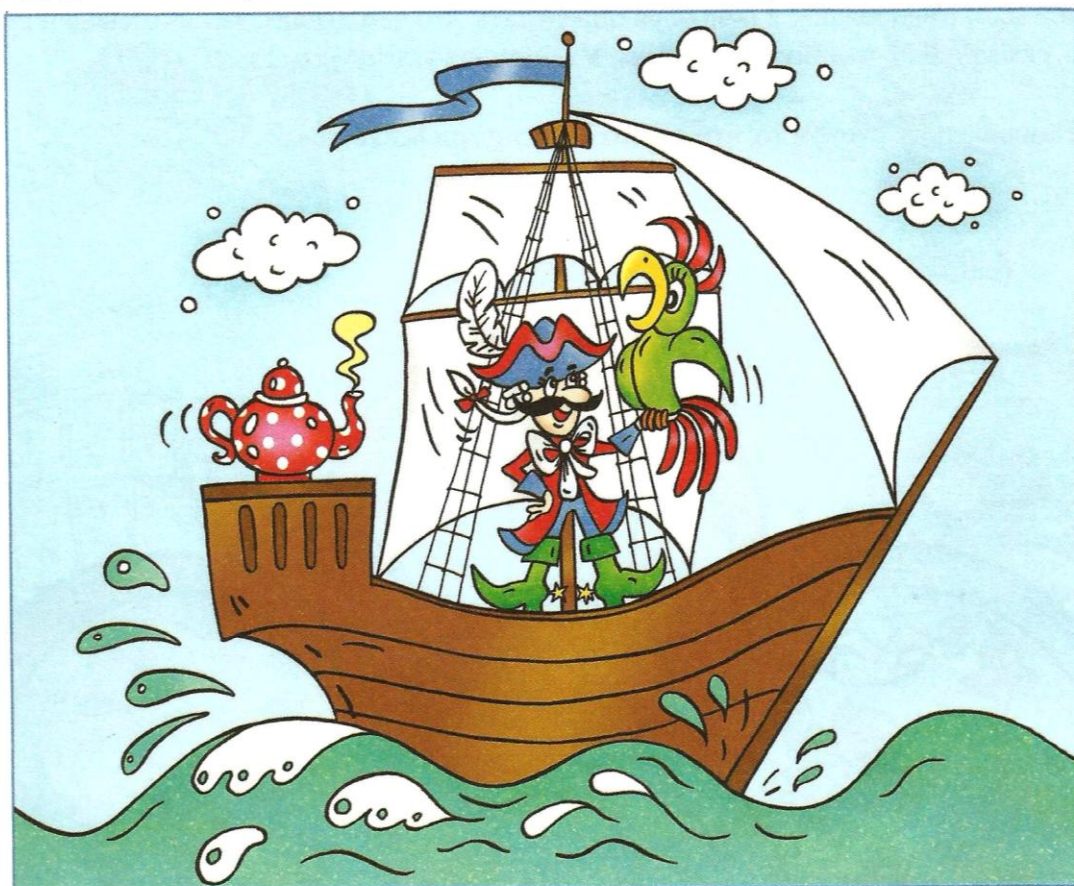
А. Не все представители живой природы дышат кислородом, некоторые вдыхают углекислый газ. Рассмотрите рисунок и попробуйте определить, кто чем дышит. Рядом с каждой группой поставьте символ: **К** — дышит кислородом; **У** — дышит углекислым газом.

Б. Назови одним словом то, что изображено внутри лепестков.

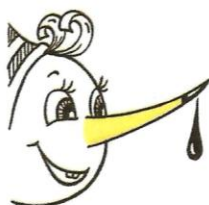


5. Страна Носария

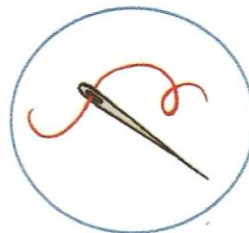
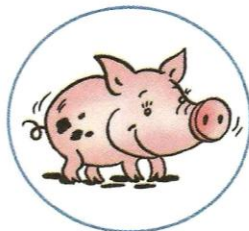
А. Найди и сосчитай, сколько носиков и сколько носов на картинке.



Б. Угадай, какой сказочный герой изображен на картинке?



В. Проведи сопоставление.



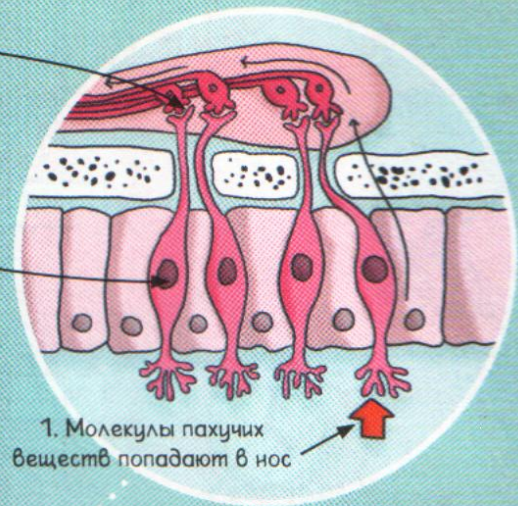
# ЭТО ИНТЕРЕСНО!

## Обоняние и вкус

Конечно, наш нос не такой чувствительный, как у собаки, но и он может различать более 3000 химических веществ по их запаху. Причем для этого ему достаточно нескольких молекул пахучего вещества на миллиард молекул воздуха. Вкус, тесно связанный с обонянием, тоже очень чувствительный.

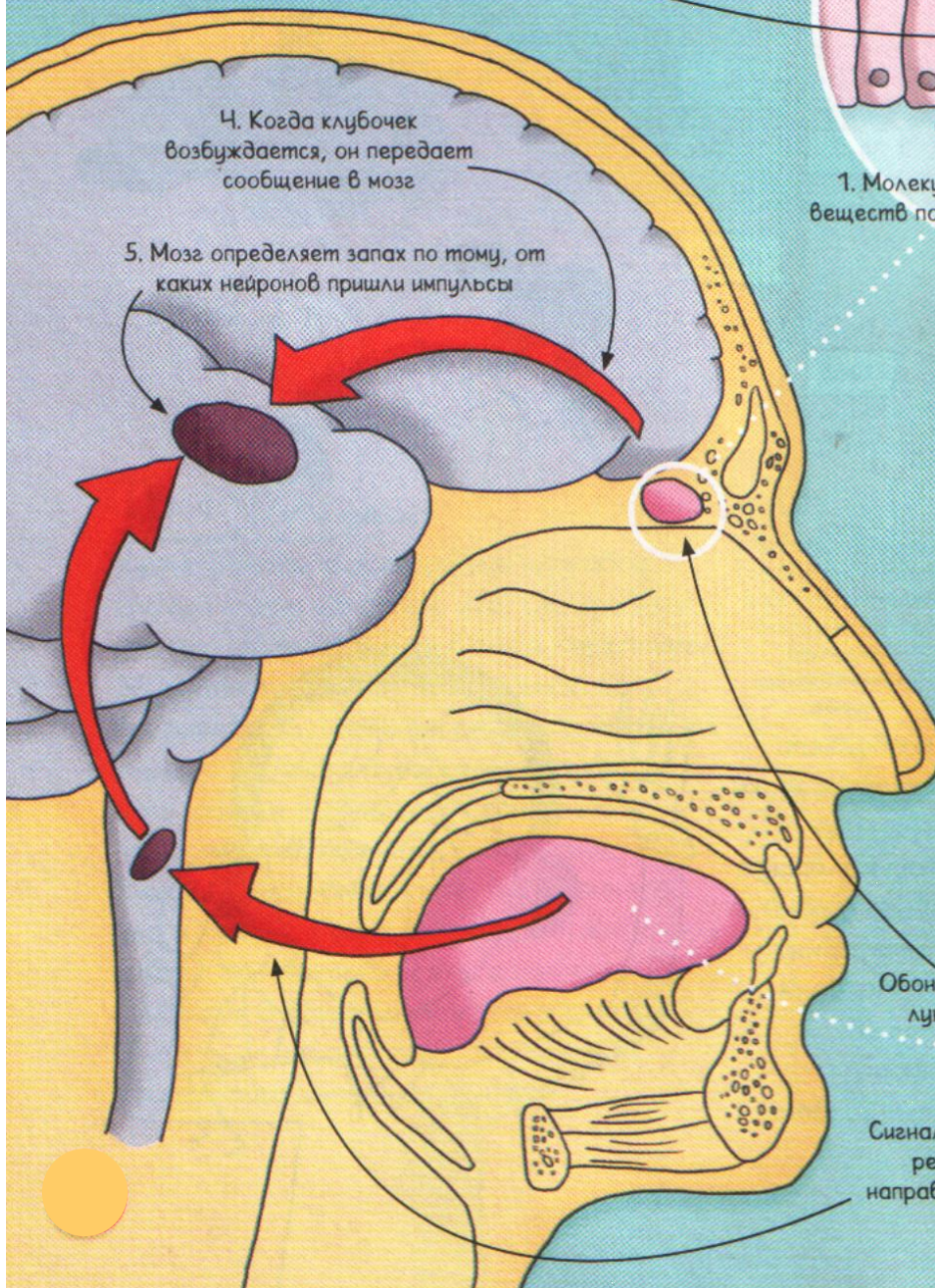
2. Когда обонятельный рецептор улавливает молекулу «своего» вещества, он посылает сигнал в обонятельную луковицу головного мозга

3. Каждый тип рецепторов посылает импульс в клубочки обонятельной луковицы



4. Когда клубочек возбуждается, он передает сообщение в мозг

5. Мозг определяет запах по тому, от каких нейронов пришли импульсы

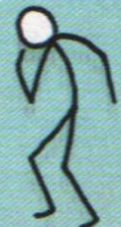


### Что такое запах?

Вещества пахнут, потому что испаряются: часть их молекул улетает в воздух. Мы чувствуем запах, когда молекулы залетают в верхнюю часть носовой полости и попадают на рецепторы обонятельного эпителия. Рецепторов около 400 типов, и каждый настроен на свой тип веществ.

Обонятельная луковица

Сигнал от вкусовых рецепторов направляется в мозг



# Дыхательная система

Сделай глубокий вдох, а затем — выдохни. Так ты поймешь, как работает наша **дыхательная система**. Она работает всегда, круглые сутки, даже когда ты спишь. Ты можешь сам не замечать, как постоянно делаешь вдохи и выдохи.

Но для чего же нам нужно дышать? Дело в том, что наш организм не может обойтись без кислорода. А кислород находится в воздухе. В очень ничтожных количествах кислород попадает в организм через нашу кожу. Но этого, конечно, совсем недостаточно.

Лёгочные пузырьки называются альвеолы. Они помогают кислороду проникнуть в кровь, а углекислый газ — выйти из неё.

С каждым вдохом наш организм получает свежий кислород.

С каждым выдохом наш организм избавляется от углекислого газа.

Жизненно важный объем кислорода мы получаем, вдыхая воздух **носом** или **ртом**. Затем через **гортань** и **трахею** он попадает в лёгкие. Лёгкие можно назвать главными органами дыхательной системы. Именно из лёгких кислород по кровеносным сосудам расходуется по всему нашему организму.

Когда мы выдыхаем, то выпускаем воздух, содержащий углекислый газ, который, если останется в организме, может причинить нам вред.





В носовой полости воздух согревается и очищается. Поэтому важно дышать носом.



### Как ты чихаешь?

Если что-то свербит в твоём носу, то мозг получает об этом сигнал. Потом он передаёт сигнал лёгким, чтобы ты глубоко вдохнул. Затем — грудными мускулами грудной клетки, чтобы они сжали лёгкие. Когда ты чихаешь, воздух выходит со скоростью 100 миль в час.



Когда мы идём, бегаем, то потребность в кислороде увеличивается. Мы начинаем дышать чаще. А когда мы отдыхаем, то дышим медленно и ровно и потребляем совсем немного кислорода.

