**Игра-занятие по валеологии**

**«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»**

Программное содержание:

**Образовательные задачи:**

1.Дать детям представления о составляющих здорового способа жизни, о том, как человек заботится о своем здоровье.

2. Формировать представление о себе, как о человеке (у меня есть тело, тело нужно, чтобы жить; из каких частей состоит мое тело?)

3. Расширять знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

**Развивающие задачи:**

1. Развивать у детей диалогическую форму речи, воображение, мышление

2. Развивать умение взаимодействовать друг с другом во время совместной деятельности.

**Воспитательные задачи:**

1.Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

2.Воспитывать отзывчивость и доброту.

**Ход игры-занятия:**

**Воспитатель:**

- Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь с ними с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили всем частичку здоровья, потому что вы сказали, здравствуйте, т.е. здоровья желаю. А теперь давайте поздороваемся со всем окружающим миром.

Хором:

-Здравствуй небо - руки поднять вверх

-Здравствуй солнце - руками над головой описать круг.

- Здравствуй планета Земля – описать круг руками.

- Здравствуй наша большая семья – все ребята берутся за руки и поднимают руки вверх

**Воспитатель:** - Уважаемые наши гости, я и мои ребята из рады видеть вас в детском саду. Мы всегда рады гостям.

**Хором:**

Мы веселые ребята,

Мы ребята дошколята

Любим бегать, прыгать и скакать

И всем радость доставлять.

**Воспитатель:**

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в удивительное путешествие в страну, которая называется « Человек». На Земле живет много людей. Все они разные. Но они имеют свое тело и этим похожи друг на друга.

(дети садятся на подушечки)

Тело человека состоит из головы, туловища, двух верхних конечностей это руки и двух нижних конечностей это ноги. Какими возможностями обладает тело человека? Оно гибкое, подвижное. Человек способен управлять им. В голове человека находится мозг. Голова соединяется с туловищем при помощи шеи. Проверим, нужна ли она нам. Сядьте прямо и запомните то, что видите. ( Дети запоминают). А теперь поворачивайте голову то в одну сторону, то в другую. ( Дети выполняют). Вы видите столько же или больше? Зачем нам нужна шея? ( Ответы детей).. Она обеспечивает голове подвижность. Верхние конечности человека—это руки. Что умеют руки? ( ответы детей). Умелые руки повара готовят еду. Ласковые руки быстрыми движениями гладят кошку. Нижние конечности это ноги. Основная их функция опорная (при их помощи мы стоим) и двигательная (мы ходим).

- А теперь я предлагаю вам выполнить следующее упражнение. Называется оно **«Покажи на кукле и на себе».**

Воспитатель вызывает одного ребенка к мольберту, на котором вывешивает картонную куклу. Педагог называет части тела куклы - ребенок показывает. Остальные дети показывают названную часть тела на себе.

**Воспитатель:**

- Ну что ж, а теперь мы с вами немного разомнем наши ручки, ножки под музыку. Музыкальная физминутка «Танец с ускорением».

(дети садятся на подушечки)

**Воспитатель:**

Кто зубы не чистит,

Не моется мылом, тот вырасти может

Болезненным, хилым

Грязнули боятся воды и простуд

И иногда совсем не растут.

В организм попадают микробы. Что же нужно делать? (Ответы детей).

- Молодцы! Конечно, нужно умываться, чистить зубы, чистить уши, мыть руки с мылом, а также не забывать мыть овощи и фрукты.

**Воспитатель:** Скажите, что вы любите есть больше всего (ответы детей).

Как вы думаете, в чем разница между; « вкусный» и «полезный». (ответы детей).

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами?

-Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека.

Например, витамин (А) очень важен для зрения. Витамин (В) способствует хорошей работе сердца, а витамин (Д) делает наши руки и ноги крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин (С) укрепляет весь организм, делает человека более здоровым.

Послушаем стихи про витаминки.

**Дети.**

**Витамин А**

Помни истину простую

- Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

- И не только по утрам.

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

**Ребенок:**

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины. А В С

**Воспитатель:**

-Ну а сейчас поиграем с вами в игру **«Полезное и вредное».**

На столе лежат карточки с изображением продуктов.

**Воспитатель:** Нужно распределить правильно по тарелочкам полезные и вредные продукты. На красную тарелочку нужно положить карточки с вредными продуктами , на зеленую полезные продукты.

**Воспитатель:** Скажите ребята, а как мы с вами закаливаемся? (ответы детей)

Ходим босиком по коврикам, обливаем руки прохладной водой, делаем гимнастику, массаж пальчиков и лица,…Но закаляться нужно постепенно, разумно. Послушайте пословицы:

Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.

Здоровье дороже денег

Чистота — залог здоровья.

Закаляй свое тело с пользой для дела.  
Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Двигайся больше – проживешь дольше.

Движение — спутник здоровья.

Крепким стать нельзя мгновенно - закаляйся постепенно.

**Воспитатель:** Ребята, чтобы быть здоровыми надо заниматься спортом. Молодые ребята спортсмены нашего города будущие чемпионы записали обращение к вам, давайте послушаем их.

**Просмотреть запись.**

**Воспитатель:** Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Сыграем с вами еще в одну игру «Куб настроения». Покатим наш куб, и повторим то выражение, которое нам покажет наш куб. Молодцы ребята. Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Ребята попрощайтесь с нашими гостями.

Доброго вам всем здоровья!

**Применение Су-Джок терапии при коррекции речевых нарушений у детей.**  
*«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»  
В.А. Сухомлинский.*Одной из нетрадиционных логопедических технологий является Су-Джок терапия («Су» - кисть, «Джок» - стопа). В основе Су-Джок лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела. Таким образом, кисть и стопа – своеобразные пульты управления организмом человека. Эти лечебные системы созданы не человеком – он только открыл их, а самой Природой. В этом причина силы и безопасности данной терапии. Поэтому, определив нужные точки в системах соответствия можно воздействовать и стимулировать речевые зоны коры головного мозга и развивать речевую сферу ребенка.   
В коррекционно – логопедической работе приемы Су-Джок терапии я активно использую для развития мелкой моторики пальцев рук, которая непосредственно влияет на речевые центры головного мозга, а также с целью общего укрепления организма.  
**Неоспоримыми достоинствами Су-Джок терапии являются:**  
- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.  
- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.  
- Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.  
- Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су-Джок шариков (они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат).  
Таким образом, Су-Джок терапия – это высокоэффективный, универсальный, доступный и безопасный метод самооздоровления и самоисцеления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шариками.  
Сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения позволяет значительно повысить эффективность коррекционно-логопедической деятельности в условиях детского сада, оптимизировать выполнение речевых упражнений в домашних условиях. Следовательно, использование Су-Джок терапии способствует коррекции речевых нарушений у детей.  
  
**Приемы Су-Джок терапии.**  
Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Покатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.  
И следующий прием это: Массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.  
С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а так же на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым способствуя развитию речи.  
Метод Су-Джок - это ультрасовременное направление акупунктуры, объединяющее древние знания медицины Востока и последние достижения европейской медицины.  
Создатель метода Су-Джок – корейский профессор Пак Чже Ву.

**Картотека пальчиковых игр с использованием Су-Джок.**

**Одежда**  
Чищу щеткой я одежду   
Щеткой чищу я одежду. *Катаем шарик между ладонями*  
  
Станет чистою, как прежде.  
  
Раз, два, три! Раз, два, три! *Проводим шариком по пальцам*  
Вот как чисто! Посмотри! *Катаем шарик между ладонями*

Гномики-прачки   
Жили-были в домике *Катаем шарик между ладонями вперёд-назад*  
Маленькие гномики:  
Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.  
Раз, два, три, четыре, пять, *Прыгаем шариком по ладошке*  
Стали гномики стирать:  
Токи – рубашки, *Поочерёдно надеваем колечко на пальчики*  
Пики – платочки,  
Лики – штанишки,  
Чики – носочки.  
Мики умница был,  
Всем водичку носил.  
  
**Игрушки**  
Игрушки – зверюшки  
У меня живут зверушки, *Катаем шарик между ладонями*  
Симпатичные игрушки:  
Раз – котенок, два – козленок, *На каждый счёт сжимаем и разжимаем шарик*  
Три – румяный поросенок,  
И еще большой коняга,  
И щенок Трезор, дворняга.  
  
*На прогулку*  
Раз, два, три, четыре, пять, *Катаем шарик между ладонями*  
Мы во двор идем гулять.  
Мы во двор идем гулять.  
Что с собой мы будем брать? *Пожимают плечами*  
Раз – лопатка, два – ведерко, *Поочерёдно надеваем колечко на пальчики*  
Три – ушастый пес Трезорка,  
А четыре – грузовик,  
В нем возить я все привык.  
Пять – любимый красный мячик,  
Он катается и скачет,  
Шесть – сестрёнкина скакалка,  
Что порвал ее я – жалко.  
Семь – резиновый котенок,  
Восемь – розовый утенок,  
Девять – формочек гора,  
Десять – новая игра.  
Я хочу тебя спросить: *Пожимают плечами*  
«Как все это выносить?»  
  
**Овощи**   
Горошки   
У меня в руках горошки, *Катают шарик круговыми движениями*  
Покатаю их немножко,   
Покатаю их в ладошках  
И насыплю на дорожку.  
Будут курочки клевать, *Шарик прыгает по ладошке*  
Раз, два, три, четыре, пять.  
  
Овощи   
Раз – капуста, два – горошек, *На каждый счёт гладим шариком пальчики поочерёдно*  
Три – редис такой хороший.  
А четыре – репка  
Желтый мячик крепкий.  
Пять – пузатый кабачок,  
Все зажали в кулачок. *Сжимаем шарик в кулаке*  
  
**Осень**  
Осенние листья  
Раз, два, три, четыре, пять, *Катаем шарик между ладонями вперёд-назад*  
Будем листья собирать.  
Листья березы, *Поочерёдно надеваем колечко на пальчики*

Листья рябины,  
Листики тополя,  
Листья осины,  
Листики дуба мы соберем,  
Маме осенний букет отнесем. *Сжимаем шарик в ладошке*  
  
Поздняя осень  
Солнышко греет уже еле-еле, *Катаем шарик между ладонями вперёд-назад*  
Перелётные птицы на юг улетели,  
Голы деревья, пустынны поля, *Катаем шарик круговыми движениями*  
Первым снежком накрылась земля.   
Река покрывается льдом в ноябре-  
Поздняя осень стоит на дворе. *Сжимаем шарик в ладони*  
  
**Фрукты**  
Что в корзинку положу  
Красные яблоки зреют в саду. *Катаем шарик круговыми движениями*  
В сад погулять я с корзинкой иду.  
Что я в корзинку свою положу? *Делаем ладошку «корзинкой»*  
Вы посчитайте, а я расскажу.  
Груши, сливы и айву, *Поочерёдно надеваем колечко на пальчики*  
По порядку назову.  
Абрикосы и гранат.  
Сосчитали все подряд?  
Персик, спелый виноград,  
Много яблок и гранат.  
Очень спелую хурму  
Тоже я с собой возьму.  
  
Фрукты  
Вот на белом блюде в ряд *Катаем шарик между ладонями*  
Фрукты спелые лежат:  
Раз – чудесный апельсин, *Нажимаем шариком на каждый палец поочередно*  
Два – душистый мандарин,  
Три – в атласном платье слива,  
Аппетитна и красива!  
А четыре – это груша.  
Хочешь эту грушу скушать?  
  
**Ягоды, грибы**  
За ягодами  
Раз, два, три, четыре, пять, *Прыгаем шариком по ладошке*  
В лес идем мы погулять –   
За черникой, за малиной, *Поочерёдно надеваем колечко на пальчики*  
За брусникой, за калиной.  
Землянику мы найдем  
И братишке отнесем.  
  
За грибами  
Все зверушки на опушке *Катаем шарик круговыми движениями*  
Ищут грузди и волнушки.  
Белочки скакали, *Прыгает шарик по ладошке*  
Рыжики срывали.  
Лисичка бежала, *Гладим шариком ладошку*  
Лисички собирала.  
Скакали зайчатки, *Прыгает шарик по ладошке*  
Искали опятки.  
Медведь проходил, *Шагает шарик по ладошке*  
Мухомор раздавил.  
  
**Обувь**  
Новые кроссовки  
Как у нашей кошки *Надеваем поочерёдно колечко на каждый палец*  
На ногах сапожки.  
Как у нашей свинки   
На ногах ботинки.  
А у пса на лапках  
Голубые тапки.  
А козленок маленький  
Надевает валенки.  
А Сыночек Вовка –   
Новые кроссовки.  
Вот так, *Сжимаем и разжимаем пальцы*  
Вот так,  
Новые кроссовки.  
  
**Мебель**  
Много мебели в квартире  
Раз, два, три, четыре, *Катаем шарик между ладонями*  
Много мебели в квартире.  
В шкаф повесим мы рубашку, *Поочерёдно надеваем колечко на каждый палец*  
А в буфет поставим чашку.  
Чтобы ножки отдохнули,  
Посидим чуть-чуть на стуле.  
А когда мы крепко спали,  
На кровати мы лежали.  
А потом мы с котом  
Посидели за столом,  
Чай с вареньем дружно пили. *Катаем шарик между ладонями*  
Много мебели в квартире.  
  
**Посуда**  
Вот большой стеклянный чайник, *Массажируем колечком поочерёдно каждый палец*  
Очень важный, как начальник.  
Вот фарфоровые чашки,  
Очень хрупкие, бедняжки.  
Вот фарфоровые блюдца,  
Только стукни – разобьются.  
Вот серебряные ложки,  
Голова на тонкой ножке.  
Вот пластмассовый поднос.  
Он посуду нам принес.  
  
**Зима**  
Зимние забавы  
Что зимой мы любим делать. *Катаем шарик между ладонями*  
В снежки играть, на лыжах бегать,  
На коньках по льду кататься, *Поочерёдно надеваем колечко на каждый палец*   
Вниз с горы на санках мчаться.  
  
**Птицы**  
Кормушка  
Сколько птиц к кормушке нашей *Сжимаем и разжимаем шарик в ладошке*  
Прилетело? Мы расскажем:  
Две синицы, воробей, *Массируем поочерёдно каждый палец шариком*  
Шесть щеглов и голубей,  
Дятел в пестрых перышках.  
Всем хватило зернышек.  
  
Птицы вернулись  
К нам с весной тепло вернулось, *Катаем шарик между ладонями круговыми движениями*  
Солнце в небе улыбнулось.  
Возвратились , наконец  
Грач, кукушка и скворец, *Гладим шариком поочерёдно каждый палец*  
Гуси, лебеди, чижи,  
Утки, ласточки, стрижи,  
А последний - дрозд – длинный хвост  
  
**Животные**  
Хозяюшка  
Наша-то хозяюшка *Катаем шарик между ладонями вперёд-назад*  
Сметлива была,  
Всем в избе работушку  
К празднику дала:  
Чашечку собачка *Гладим шариком поочерёдно каждый палец*  
Моет языком,  
Хрюшка собирает  
Крошки под окном,  
По столу котище  
Лапою скребет,  
Половичку козочка  
Веником метет.  
  
Пальчики-зверушки  
Пальчик – зайчик, *Поочерёдно нажимаем шариком на каждый палец*  
Пальчик – волк,  
Серый волк – зубами щелк,  
Пальчик – рыжая лиса,  
Лиска-лисонька краса,  
Пальчик – ежик,  
Пальчик – мишка,  
А кулак похож на шишку! *Сжимаем кулак*  
  
Насекомые  
Дружно пальчики считаем *Катаем шарик между ладонями*  
Насекомых называем.  
Бабочка, кузнечик, муха, *Нажимаем шариком на каждый палец*  
Это жук с зелёным брюхом.  
Это кто же тут звенит  
Ой, комар сюда летит  
  
Рыбки   
Рыбки весело резвятся *Перекидываем шарик из руки в руку*  
В чистой тёпленькой воде   
То сожмутся, разожмутся, *Сжимаем, разжимаем шарик*  
То зароются в песке  
  
**Профессии**  
Что принес нам почтальон  
Что принес нам почтальон? *Катаем шарик между ладонями*  
С толстой сумкой ходит он.  
Перевод, журнал, газету, *Нажимаем шариком на каждый палец*  
В бандероли две кассеты  
И письмо от тети Вали,  
Чтоб ее приезда ждали. *Катаем шарик между ладонями*  
  
**Семья**  
Как у нас семья большая  
Как у нас семья большая *Катаем шарик между ладонями вперёд- назад*  
Да веселая.  
Два у лавки стоят, *Поочерёдно надеваем кольцо на каждый палец*  
Два учиться хотят,  
Два Степана у сметаны  
Объедаются.  
Две Дашки у кашки  
Питаются.  
Две Ульки в люльке  
Качаются.  
  
**Новый год**  
Что принес нам Дед Мороз  
Беспокоит нас вопрос: *Катаем шарик между ладонями вперёд-назад*  
«Что принес нам Дед Мороз?»  
Открываем мы пакет.  
И чего в нем только нет!  
Апельсин большой душистый, *Массируем каждый пальчик поочерёдно*  
Зайка беленький пушистый,  
Шоколадная лошадка  
И для пупсика кроватка,  
Два воздушных шарика,  
Книжка про смешариков  
И такой большой трансформер,  
И солдат в парадной форме,  
И кокосовый орех,   
И в мешочке красном смех.  
Вот так Дедушка Мороз! *Катаем шарик между ладонями*  
Он сегодня нам принес  
Замечательных подарков  
Целый, целый, целый воз!  
  
**Детский сад**  
Наша группа  
В нашей группе все друзья. *Сжимаем и разжимаем пальцы*  
Самый младший – это я. *Надеваем колечко поочерёдно на каждый палец*  
Это Маша,  
Это Саша,  
Это Юра,  
Это Даша.  
  
Дружат в нашей группе  
Дружат в нашей группе *Катаем шарик между ладонями*  
Девочки и мальчики.  
Мы с тобой подружим *Сжимаем шарик в кулаке*  
Маленькие пальчики.  
Раз, два, три, четыре, пять *Гладим шариком пальчики поочерёдно*  
Начинай считать опять.  
  
**Весна**  
Иди, весна, иди, красна, *Катаем шарик вперёд-назад*  
Принеси ржаной колосок, *Массируем шариком поочерёдно каждый пальчик*  
Овсяный снопок,   
Яблоки душистые,  
Груши золотистые,  
Большой урожай в наш край.