**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.