**Картотека – конструктор по валеологии**

**(части тела)**

**«НОС»**

Загадки о носе

1. Между двух светил посреди один.

Вот гора, а у горы две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит, то заходит, то выходит.

2. Он бывает очень разным

Добрым, вредным,

Гордым, важным,

Длинным, маленьким, горбатым

Толстым, тонким, конопатым.

Игра «Узнай по запаху»

Предложить закрыть глаза и определить некоторые знакомые запахи. Для этого можно использовать: лук, чеснок, апельсин, цветы и др.

Стихотворения о носе

МОЙ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ НОС

Я ничего не знаю.

И вдруг мой нос говорит,

Что где-то у кого-то

Что-то сейчас подгорит!

Я ничего не знаю.

Это нос доложил:

Кто-то купил апельсины

И во-о-он туда положил.

Я ничего не знаю,

Я в духоте сижу.

Нос говорит: «Погуляем!

Очень тебя прошу».

Ходишь с ним и гуляешь.

Он говорит со мной.

Он говорит: «А знаешь,

Пахнет уже весной!»

*Э. Мошковская*

\*\*\*

Есть прямые носики,

Есть носики-курносики.

 Очень нужен всякий нос,

 Раз уж он к лицу прирос.

\*\*\*

Нет приятнее занятья,

  Чем в носу поковыряться.

Всем ужасно интересно,

 Что там спрятано внутри.

А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит.

Мы же в нос к нему не лезем,

Пусть и он не пристает.

*Григорий Остер*

Зачем нам нос?

(беседа-рассуждение)

- И зачем он нам только нужен? Одни страдания с ним. То с горки упадёшь, да нос разобьёшь. То он чихает. Дышать мы ведь и ртом можем. Так? Так, да и не так. Нос наш важен не менее, чем другие органы. И дышать желательно именно носом, а не ртом. Почему? А вот послушайте.

Попали в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосками. Волоски выполняют роль охранников. Они не пропускают в нос пылинки. Далее воздух проходит через лабиринт. (Показать рисунок - нос в разрезе.) Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью – слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм.

Проходя по лабиринту, воздух согревается и попадает в лёгкие уже тёплым и очищенным от микробов.

Когда слизи с налипшими микробами набирается много, мы чихаем. И нос очищается.

А ещё нос первым сообщит мозгу о непригодном для дыхания воздухе.

Мы можем наслаждаться чудесным запахом цветов, потому что у нас замечательный нос!

Как найти дорожку

(отрывок)

Ребята пошли в гости к деду-леснику. Пошли и заблудились. Стали они к разным зверям обращаться, дорогу спрашивать. Белка посоветовала с одного дерева на другое перепрыгивать. А вот какой разговор произошёл с зайцем.

Скачет заяц. Ребята и ему спели песенку:

- Зайка, зайка, расскажи. Зайка, зайка, покажи, как найти дорожку к дедушке в сторожку.

- В сторожку? – переспросил заяц. – Нет ничего проще. Сначала будет пахнуть *грибами*. Так? Потом – *заячьей капустой*. Так? Потом запахнет *лисьей норой.* Так? Обскачите этот запах слева или справа. Так? Когда он останется позади, понюхайте вот так и услышите запах *дыма*. Скачите прямо на него, никуда не сворачивая. Это дедушка-лесник самовар ставит.

*В. Берестов*

- Как вы думаете, смогут ли по такому описанию ребята найти дом дедушки?

Правила гигиены и безопасности

· Нельзя ковыряться пальцем в носу и тем более острым предметом.

· Нельзя засовывать в нос посторонние предметы.

· При насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя. Это может привести к заболеванию среднего уха.

· Нельзя пользоваться чужим носовым платком. Носовой платок должен быть личным для каждого члена семьи.

Дыхательная гимнастика

1. *Часики.*Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так».

2. *Дудочка.* Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать выдох с произношением звука «п-ф-ф-ф-ф».

3. *Петушок.* Стать прямо, ноги расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны – вдохнуть, а затем со словом «ку-ка-ре-ку» выдохнуть.

4. *Паровозик.* Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». (20 секунд.)

5. *Гуси.* Медленно ходить по комнате. На вдох – поднимать руки в стороны, а на выдох – опускать вниз с произношением длительного звука «гу-у-у-у-у»

6. *Веселый мячик.* Стать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х». Выдох, догнать мяч.

Закаливающее носовое дыхание

 1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.

2. Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу. (При этом включается ротовое дыхание.)

3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «ба-бо-бу».

4. Сжать пальцы в кулак. Во время вдоха широко открыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к холоду, инфекциям.

**«ГЛАЗА»**

Загадка о глазах

Два Егорки

Живут возле горки.

Живут дружно,

Друг на друга не глядят.

Игра «Что ты видишь?»

Предложить детям закрыть глаза ладошками, сопровождая словами: «не видно», «темно».

- А теперь откройте глазки. Что это? (Воспитатель показывает игрушку.) Педагог обращает внимание на значимость глаз для человека.

Каждый раз, проводя данную игру, надо найти такую необычную игрушку, которая радовала бы каждого малыша.

Стихотворения о глазах

 Разберемся вместе дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

\*\*\*

  Это очень интересно –

В барабан ли бьет гроза?

Это, это же чудесно,

Что у всех, у всех детей

И у всех, у всех людей

На лице живут глаза!

*Юнна Мориц*

Зачем нам глаза?

(беседа-рассуждение)

Глаз – это орган зрения. Глаза нужны, чтобы видеть удивительный мир, друг друга, солнце, игрушки.

Не зря говорят, что «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Посмотри на свои глаза в зеркало, ты увидишь посредине круглое цветное пятнышко. У всех оно разного цвета: коричневое, серое, зеленое, голубое. Это радужная оболочка. Посредине видна чёрная точка (отверстие). Оно называется «зрачок». Через него лучи света попадают внутрь глаза и рисуют на сетчатке уменьшенное изображение. А ещё внутри есть глазное яблоко, которое покрыто твёрдой оболочкой (склерой), как яйцо скорлупой.

Природа заботливо оберегает глаза.

Пот течёт со лба – его остановит густая изгородь бровей.

Ветер понесёт в лицо пыль – её задержат ресницы.

А если несколько пылинок и попадут в глаз, их тотчас слизнёт мигающее веко.

С внутренней стороны веки влажные, они работают, как «дворники» - стеклоочистители на стекле автомобиля.

Если же близко к глазу появится какой-нибудь предмет – веки захлопнутся сами раньше, чем ты об этом подумаешь.

Есть люди, которые не видят. Это слепые люди. Их жизнь намного тяжелее, чем у нас. Они не видят окружающий мир, новую игрушку, маму и т.д. Без глаз нет радости в жизни. Не зря говорят: «Глаза – это зеркало души».

Сказка (или рассказ)

Жила-была девочка Катя. Послала её мама в магазин за бубликами. Купила Катя бублики и пошла обратно домой. Встретила Катя старушку. Бабушка попросила бублик, девочка её угостила.

- Вот тебе за твою доброту волшебная палочка. Загадаешь одно любое желание, и оно исполнится, - сказала старушка.

Поблагодарила Катя бабушку и побежала. Стала девочка думать, какое ей желание загадать. Сначала она захотела много игрушек, но передумала. Потом захотела собаку, как у соседа. Но собака стала громко лаять и рычать. Катя испугалась. Увидев продавца мороженого, девочка решила наесться много мороженого. Но тут она увидела мальчика, сидящего на скамейке. Мальчик сидел тихо, в руке у него была палочка.

- Мальчик, как тебя зовут?

- Серёжа.

- А меня Катя. Давай играть в догонялки.

- Я не могу бегать. Я слепой, мои глаза не видят.

- Ничего страшного, - сказала девочка. Сейчас я тебя вылечу.

Взмахнула волшебной палочкой, произнесла свое желание, и мальчик сразу выздоровел. И стали ребята играть в догонялки: бегать, играть, скакать и смеяться.

Вот как важны для человека глаза!

Правила гигиены и безопасности

· Осторожно обращаться с острыми предметами, чтобы не поранить глаза.

· Нельзя сыпать в глаза песок и тереть их грязными руками.

· Нельзя близко смотреть телевизор.

· Каждое утро надо умывать глаза тёплой водой.

· Нельзя лёжа читать книгу или близко наклоняться к буквам.

Упражнения для глаз

1. *Вращение глазами.*(Упражнение выполняется стоя или сидя.) Посмотри  глазами вверх и задержи взгляд на одну секунду. Теперь смотри вправо. (Воспитатель меняет направление глаз с помощью игрушки.) Затем вниз (1 сек.), а потом влево (1 сек.).

2. *Жмурки.* И. п. то же. Закрой глаза. Посильней зажмурь их. Теперь открой глаза пошире (5-8 раз).

3. *Моргание.*И. п. то же. Моргай глазами несколько секунд.

4. *Темнота.* И. п. то же. Ладони лежат на веках закрытых глаз. Полюбуйся темнотой, дай своим глазам отдохнуть от света.

5. *Массаж век.* И. п. то же. Глаза закрыты. Кончиками пальцев слегка погладить прикрытые веки.

**РОТ, ЯЗЫК И ЗУБЫ»**

Загадки

Красные двери

В пещере моей,

Белые двери

Сидят у дверей.

И мясо, и хлеб –

Всю добычу мою –

Я с радостью

Белым зверям отдаю! (Губы и зубы.)

*К. Чуковский*

В домике этом

Красные двери,

Рядом с дверями

Белые звери.

Любят зверюшки

  Конфеты и плюшки.

(Рот.)

За красными жёрдочками

Сидят белые курочки.

(Рот, губы и зубы)

Михаил залез на дуб,

Чтобы врач не вырвал…(зуб)

Игра «Узнай на вкус»

Воспитатель предлагает детям попробовать два продукта: апельсин, соленый огурец (первое занятие).

- Апельсин, какой? (Сладкий.)

- Огурец, какой? (Соленый.)

В рот мы кладём пищу, с помощью языка различаем вкус, зубами мы жуём.

На втором занятии дали лук и лимон (горький и кислый).

Ещё раз обращаем внимание на значение каждого органа.

Игра «Что ты съел?»

У детей закрыты глаза, воспитатель предлагает съесть кусочек какого-то продукта и ответить на вопрос: «Что ты съел?» (конфета, сахар, хлеб, яблоко, морковь и др.)

Стихотворение

- Кто съел пирог?

- Мы не ели.

То есть мы съели, но не хотели.

Это всё птицы. Они прилетели,

И, если б не мы, они бы всё съели.

*О. Григорьев*

Зачем нужен язык? Зубы?

(беседа-рассуждение)

Как ты уже понял, язык помогает различать вкус пищи (кислая, сладкая, горькая, солёная), а также состояние пищи (горячая, холодная, мягкая, твёрдая).

А ещё наш язычок сообщает о состоянии твоего организма. Если ты заболел, язык закутывается в плотное белое покрывало. Он, как говорит мама, «обложен». Всё кажется ему теперь невкусным, а у тебя пропадает аппетит. Приходит доктор, прописывает лекарства, и тебе приходится исправно глотать горькие порошки и таблетки.

- Ты знаешь, сколько у тебя зубов? (32.)

- А все ли твои зубы одинаковые? (нет.)

- Есть резцы (ими грызёшь морковку), клыки (помогают кусать твёрдую пищу), коренные зубы (перетирают пищу).

Зубы – самые твердые части твоего организма. Раз в жизни каждый человек меняет свои зубы на новые. Но как не тверды зубы, они также боятся зловредных микробов, как и другие, части организма.

После каждой еды между зубами остаются крошки. А в пище, воде и воздухе всегда полно опасных микробов.

Оказавшись вместе с крошками между зубами, они чувствуют себя там удобно и сытно. Избавиться от них можно только при помощи зубной щётки. Вот почему надо обязательно чистить зубы порошком или пастой утром и вечером. Жёсткие волоски зубной щётки «выметут» микробов, а порошок и паста снимут следы пищи. Зубы снова станут белыми.

Про язык и нос

У Кати было два глаза, два уха, две руки, две ноги. А язык один и нос тоже один.

- Скажи, бабушка, - просит Катя, - почему это у меня всего по два, а язык один и нос один?

- А потому, милая внучка, - отвечает бабушка, - чтобы ты больше видела, больше слышала, больше ходила и меньше болтала и нос свой курносый, куда не надо не совала.

Вот, оказывается, почему языков и носов бывает только по одному.

Ясно?

Правила гигиены и безопасности

· Нельзя брать в рот мелкие предметы (пуговицы, бусины и т.д.).

· Нельзя брать в рот грязные пальцы и какие-либо предметы.

· Нельзя кушать слишком горячу или слишком холодную пищу.

· Нельзя ковыряться в зубах острыми предметами.

· Надо утром и вечером чистить зубы специальной зубной щёткой.

· Надо 2 раза в год показываться зубному врачу.

· Нельзя кушать немытые овощи и фрукты.

Миогимнастика

*1. Лошадки.*Цоканье языком в течение 30 секунд.

*2. Заводим машину.* Длительное произнесение звука «д-д-д» в течение 30 секунд.

*3. Поцелуй.*Вытянуть губы вперед хоботком и чмокнуть.

*4. Погладим зубки.*Кончиком языка упереться в нёбо, а затем водить им по острому краю верхних и нижних зубов вправо – влево.

*5. Шарик лопнул.*Надуть щёки и медленно выдавит воздух через сжатые губы кулаками.

Эти упражнения стимулируют развитие мышц, поднимающих язык, укрепляют круговую мышцу рта, предупреждая зубочелюстные деформации.

**«УШИ»**

Загадка

У зверушки на макушке,

А у нас ниже глаз.

Игры

1.«Назови мое слово».

Воспитатель предлагает закрыть уши ладонями крепко-крепко и попробовать услышать слово, которое назовет воспитатель (воспитатель говорит шепотом «мяч»).

- Какое слово я сказала? (Не слышали.)

Воспитатель предлагает теперь не закрывать уши, называет шепотом слово «мяч».

- Какое слово я сказала? (Мяч).

Обращает внимание детей на значимость данного органа для человека.

2.Игра - исследование «Какой инструмент звучит?»

Воспитатель предлагает детям закрыть глаза (дети сидят на стульчиках). Поочередно звучит определенный предмет (погремушка, бубен, дудочка и др.)

- Как называется данный инструмент?

- Какой орган помог вам услышать звуки и определить инструмент? (Уши).

Можно провести данное исследование с закрытыми ушами.

3.»Кто так разговаривает?»

Воспитатель поочередно издает звуки разных животных (кошки, собаки, коровы, козы, гуся и др.).

Дети сидят на стульчиках с закрытыми глазами, воспитатель у них за спиной.

Затем, наоборот, воспитатель предлагает открыть глаза, закрыть уши.

- А теперь назовите, какое животное так разговаривает.

Дети не могут назвать.

Воспитатель ещё раз подчеркивает значимость ушей.

Стихотворения об ушах

Доктор-доктор,

Как нам быть:

Уши мыть

Или не мыть?

Если мыть,

То как нам быть:

Часто мыть

Или пореже?

Отвечает доктор:

- Еже!

Отвечает доктор гневно:

- Еже-

- Еже-

Ежедневно!!!

*Э. Мошковская*

К нам по утрам приходит гном.

Приходит прямо в дом

И говорит всё об одном:

- Почаще мойте уши!

*И. Токмакова*

\*\*\*

Ушки, ушки,

У зверей на макушке.

А у вас, ребята, покажите

Где ушки?

Зачем нам уши?

(беседа-рассуждение)

Для улавливания и различения звуков у человека существует специальный орган – уши.

Сколько у вас ушей?

На самом деле у нас с вами по 6 ушей: по два наружных (две ушные раковины), по два средних уха, по два внутренних уха.

Уши постоянно воспринимают окружающие звуки. Представьте такую ситуацию: вы сидите в сквере на скамейке и рассматриваете картинки в книге. А на вас хочет напасть злая собака. Она с лаем бежит к вам. Именно уши «сообщают» мозгу о том, что приближается опасность. А мозг «разбудит» вас и прикажет бежать от этой опасности.

Если бы не уши, мы не могли бы разговаривать. Конечно, разговариваем мы не ушами, но для того, чтобы научиться говорить, маленькие дети сначала долго слушают и запоминают, что и как говорят окружающие люди. Если человек рождается глухим, он, как правило, и говорить не может.

Слух животных отличается от слуха человека. Лучше всех слышат дельфины, летучие мыши, ежи, собаки, совы и другие животные.

Маша и Гномик А-у

(рассказ)

Жила-была маленькая девочка, звали её Маша. Как-то раз отправилась Маша в лес за грибами и ягодами. Деревце за деревце, кустик за кустик – ушла Маша в самую чащу и заблудилась. Испугалась девочка и заплакала.

Услышал плач Маши маленький Гномик А-у, который жил недалеко в дупле большого дерева. Жалко ему стало девочку, и решил он ей помочь.

Выбежал Гномик вперёд и стал кричать: «А-у, А-у, А-у». Услышав эти звуки, Маша побежала в нужную сторону. Так и бежали они по лесу. Гном впереди (чтобы его не увидели), а девочка, слушая звуки, бежала за ним. А через некоторое время, выйдя из леса, Маша увидела свою деревню. Обрадовалась девочка и засмеялась. Улыбнулся и маленький А-у.

(Беседа по данному рассказу)

Правила гигиены и безопасности

· Нельзя ковыряться в ушах острыми предметами (карандашом, палкой, спичкой и др.).

· Нельзя слушать слишком громкую музыку.

· Надо защищать уши от сильного холодного ветра.

· Надо каждое утро мыть уши водой с мылом или чистить специальной палочкой.

· После купания надо тщательно вытирать уши.

Упражнения на развитие равновесия

1.*Канатоходец.*Положи на пол верёвку. Пройди по ней, разведя руки в стороны, как канатоходец. Следи за осанкой. (3-5 раз.)

2.*По мостику.*Положи на стол две верёвочки на расстоянии 15-20 см друг от друга. Пройди между ними. Спина прямая, руки развести в стороны (можно попробовать сделать с закрытыми глазами).

3.*Кошка.*И.п. – стоя на четвереньках. Подними вверх правую руку и посмотри на неё. Сделай то же самое левой рукой. (3 раза.)

4.*Стрелка.*И.п. – стоя, спина прямая, руки, согнутые в локтях, над головой, ладони касаются друг друга. Встань на носки и очень медленно приседай. Вернись в и.п. (3-5 раз.)

- Проверим свой вестибулярный аппарат, который находится в ухе.

**«РУКИ»**

Загадка

Пять мальчиков, пять чуланчиков,

Разошлись мальчики в тесные чуланчики.

(Пальцы в перчатках)

Игры

1. «Чудесный мешочек».

У ребенка закрыты глаза. Малыш достаёт из мешка предмет и с помощью рук определяет, что он достал (шарик, карандаш, кубик и др.).

2. Игра-исследование «Определи состояние предмета».

Тяжёлый или лёгкий

Холодный или горячий

Мягкий или твёрдый

Мокрый или сухой

Гладкий или шершавый

3. Игра-физкультминутка.

Мы капусту рубим.

Мы капусту жмём, жмём, жмём.

Мы капусту солим.

Мы капусту трём, трём, трём.

4. Игра-физкультминутка.

Рыбки плавали, ныряли

В чистой свеженькой воде.

То сожмутся, разожмутся,

То зароются в песке.

5. Игра-исследование «Где погремушка?»

На громкую музыку дети гремят погремушками, на тихую музыку – прячут погремушки за спину. Если сидят на стульчиках, накрывают погремушку ладонями  на коленях.

6.«А где наши ручки?»

Дети сидят на стульчиках. Воспитатель и дети прячут руки за спинку стула. Воспитатель поёт: «Где наши ручки? Где наши ручки?» Дети отвечают: «Нет ручек». Воспитатель опять поёт: «Где наши ручки? Где наши ручки?» Дети смеются и отвечают: «Вот наши ручки! Вот наши ручки!» (показывают руки воспитателю). Игра проводится 2-3 раза.

Стихотворения

МАМИНЫ РУКИ

Говорят, у мамы Погляжу внимательно,

Руки не простые. Погляжу поближе,

Говорят, у мамы Маме руки глажу -

Руки золотые! Золота не вижу.

*М.Родина*

ХЛЮП – ХЛЮП

   Хлюп-хлюп ручками,

Полон мыла таз.

Ты не трогай, Машенька,

Мыльной ручкой глаз.

А водичка булькает.

А водичка пенится.

 Машенька помоется.

Причешется, оденется.

*С. Капутикян*

ГДЕ МОЙ ПАЛЬЧИК

Маша варежку надела.

-Ой, куда я пальчик дела?

 Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал!

Маша варежку сняла.

-Поглядите-ка, нашла!

Ищешь, ищешь – и найдешь.

Здравствуй, пальчик! Как живешь?

*И. Саконская*

ЗАМАРАШКА

Замарашка рук не мыл,

Месяц в баню не ходил.

Столько грязи, столько ссадин.

Мы на шее лук посадим.

Репу – на ладошках,

На щеках – картошку,

  На носу морковь взойдет –

Будет целый огород!

*Д. Демьянов*

Физкультминутка

Мы сегодня рисовали,

 Наши пальчики устали.

  Наши пальчики встряхнем.

Рисовать опять начнем.

Рисовать опять начнем,

  Ноги вместе, ноги врозь,

Заколачиваем гвоздь.

Зачем нужны руки?

(беседа-рассуждение)

Руки (или верхние конечности) нужны для того, чтобы: брать различные предметы, рисовать, играть (мячи, машины), держать ложку и хлеб, одевать свои ботинки, гладить друг друга по головке.

Рук у человека – две. На каждой руке по пять пальцев. Самая подвижная часть руки – это кисть. У человека очень хорошо развиты пальцы. Только он может противопоставить большой палец остальным.

При прикосновении к чему-либо мы испытываем определённые ощущения. Кожа рук чувствует тепло чашки, холод льда, боль от укола, нежность ласкового помахивания. Нервные окончания кожи посылают информацию о прикосновении в мозг. Слепые люди с помощью рук могут читать и писать.

Оказывается, без рук человеку никак нельзя.

Проведём опыт: связать за спиной ребенка руки и предложить определенное действие: принести мяч, дать ложку и т.д.

Умелые ручки

(рассказ)

Поспорили как-то между собой карандаш, ручка и мячик: кто из них лучше.

- Я лучше всех! – сказал карандаш. – Я рисовать умею.

- Нет, я лучше всех! Я писать умею! – сказала ручка.

Мячик ничего не сказал, но подумал, что он лучше всех. Долго они спорили.

Пришла девочка Катя. Она взяла карандаш и нарисовала картинку.

- Смотрите, какой я молодец! – закричал карандаш. – Как хорошо я рисую!

А Катя взяла ручку и красиво написала: «Милая мама, я тебя люблю».

Обрадовалась ручка.

- Смотрите, как я красиво написала. Я лучше всех! – сказала она.

А девочка взяла мячик и пошла на улицу.

- Вот как я умею! Вот как! Вот как!

Пришла мама. Она увидела картинку, прочитала записку, посмотрела в окно. На улице Катя играла в мяч.

 - Умелые руки у моей дочки. Всё она умеет делать, - сказала мама.

*По В. Сутееву*

Правила гигиены и безопасности

· Надо несколько раз в день мыть руки водой с мылом.

· Надо ухаживать за ногтями.

· Зимой надо носить варежки.

· Нельзя «возиться» в холодной ледяной воде.

· Нельзя трогать горячий утюг.

· Нельзя лезть пальцами в розетку.

· Нельзя брать в руки острые опасные предметы (иглы, ножницы, кнопки и др.)

· Если повреждена рука, надо её обработать йодом или обратиться к врачу.

Упражнения для сильных рук

1. *Ура.* И.п. – стоя, руки согнуты в локтях, кисти слегка сжаты в кулак и прижаты к плечам. По очереди разгибай руки – то левую, то правую, поднимая кулаки вверх (3-5 раз каждой рукой).

2. *Ножницы.*И.п. – стоя, прямые руки вытянуты перед грудью. Скрещивай руки, отводя в стороны, и сближая друг с другом.

3. *Круговые движения.*И.п., как для упражнения «Ура». Описывай круги согнутыми руками (вперед, а затем назад). Повтори упражнение, сделав 3-5 движений вперёд столько же назад.

4. *Бокс.* И.п. - стоя, руки согнуты в локтях и сжаты в кулаки. Поочередно разгибай руки, выпрямляя их вперед, будто ты боксер на ринге (5 раз каждой рукой).

Упражнения для ловких пальцев

1. *Кулачки.*Сжимай пальцы обоих рук в кулак и разжимай их (5-10 раз).

2. *Счёт.*Сгибай по очереди, как будто считаешь, а затем так же по очереди разгибай их (5-8 раз).

3. *Массаж.*Обхватывай по очереди каждый палец правой руки левой рукой и слегка поглаживай по направлению к его кончику. Поменяй руки.

4. *Умывание.*Делай такие движения, как будто ты моешь руки.

5. *Встряхивание.* Встряхни кистями рук.

6. *Пальчики здороваются.*Соприкосновение подушечек пальцев с большим пальцем (правой руки, левой руки, двух одновременно).

7. *Стой.*Левая рука сжата в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка правой руки. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук.

**«НОГИ»**

Загадка

Два одинаковых столба

Идут по дороге.

Мне никак без них нельзя,

Ведь это мои …(ноги).

Игры с ходьбой и бегом

1. «Принеси игрушку». Воспитатель просит кого-нибудь из детей принести игрушку, положенную заранее на стул в противоположном конце комнаты. Когда ребенок приносит игрушку, воспитатель благодарит его, предлагает рассмотреть и назвать игрушку, а затем просит отнести на место.

2. «Догони мяч». Дети играют в комнате или на площадке. Воспитатель подзывает к себе несколько ребят и предлагает им побегать за мячом, поиграть с ним. Он раскатывает мячи в разных направлениях, а каждый ребенок бежит за мячом. Ловит его и приносит воспитателю, который снова бросает мяч, но уже в другом направлении.

3. «По тропинке». На полу или на земле на 25-30 см друг от друга проводят две параллельные линии (две веревки) длиной 2,5-3 м. Воспитатель говорит детям, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Дети медленно идут друг за другом по тропинке туда и обратно.

4. «Через ручеек» (по мостику). Воспитатель чертит на земле две линии (в помещении используют шнур) – это река. Затем кладет через не доску (длиной 2-3 м, шириной 25-30 см) – это мостик. Дети должны по мостику перейти на другой берег реки.

5. «Зайка беленький сидит»

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

*(Дети приседают на корточки и показывают заячьи уши)*

Вот так, вот так

Он ушами шевелит

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

*(Дети встают и хлопают в ладоши)*

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять

Надо зайке поскакать.

*(Дети прыгают, как зайки)*

Кто-то зайку напугал,

Зайка прыг и убежал.

*(Дети прячутся в «норки» - садятся на стульчики)*

Стихотворения

НАУЧУ ОБУВАТЬСЯ И БРАТЦА

Я умею обуваться,

Если только захочу,

 Я и маленького братца

Обуваться научу.

Вот они – сапожки.

Этот – с левой ножки,

Этот – с правой ножки.

Если дождичек пойдет,

Наденем калошки.

Эта – с правой ножки,

Эта – с левой ножки.

Вот как хорошо!

*Е.Благинина*

ПЛЯСОВАЯ ПЕСЕНКА

Уж я топну ногой,

Да притопну другой.

Выходи ко мне, Ванюша,

  Попляши-ка со мной!

Эх, и тили-тилишок,

Попляши-ка, мой дружок!

Чок, чок, У ворот хоровод!

Топочок! Выходи

Попляши-ка, Плясать

Казачок! Народ!

Зачем нужны ноги?

(беседа)

Ноги нужны для того, чтобы передвигаться. Ещё это «подпорки», на которые опирается тело человека. Они соединяются с тазовыми костями с помощью тазобедренных суставов. Движения в них позволяют садиться и вставать, поднимать и опускать ноги. А ещё есть на ноге коленный сустав – та самая коленка, которую мы часто разбиваем. В него входит специальная косточка – надколенник. Она, как щит, предохраняет его от возможных повреждений.

Самая главная опора – стопа. Она, будто пружина, сглаживает толчки и сотрясения тела, которые возникают при ходьбе, беге, прыжках. Чтобы хорошо выполнять своё дело, она не должна быть плоской. Чтобы проверить, какая у тебя стопа, поставь её на бумагу и обрисуй карандашом.

(Предлагаются карточки с изображение нормальной стопы и плоской, дети сравнивают с рисунком своей стопы).

Правила гигиены и безопасности

· Нельзя ходить босиком по острым опасным предметам (стёкла, колючки, камни и др.).

· Нельзя носить обувь без каблука.

· Надо держать зимой ноги в тепле.

· Летом надо закалять ноги, бегая по земле, песку, воде.

· Каждый день надо мыть ноги и ухаживать за ногтями.

· При повреждении ноги (или сильных болях) обратиться к специальному врачу – ортопеду.

Барабанщик

(рассказ)

Дедушка подарил Боре барабан. Барабан был очень красивый. Боря ходил по саду, бил в барабан: бум-бум-бум! Он учился маршировать, а дедушка командовал: «Раз, два, раз. Два! Левой, правой, правой, левой, правой!» А Боря слушал дедушку и ступал то правой, то левой ногой.

*Н. Теплоухова*

Упражнения для предупреждения плоскостопия

*1. Ходьба на носках.*Походи на носках несколько минут по комнате.

*2. Ходьба по палке.*Ходи по палке, как канатоходец (палка небольшого диаметра и длиною 50 см).

*3. Мячик.*Сними носки и перекатывай стопой теннисный мячик. Делай это по очереди то левой, то правой ногой в течение 2-3 минут.

*4. Дорожка.*Ходьба босиком по специальной дорожке. (Предлагается дорожка из трёх частей: карманы с вшитым горохом, нашитые на ткань пуговицы разных размеров, два ряда карандашей).

Общеразвивающие упражнения для ног

*1.Лошадка.*И.п. – стать, ступни параллельны, руки на поясе. Поочередно поднимать правую ногу и левую, согнуть в коленях, опустить их.

*2.*И. п. то же. Хлопнуть в ладоши перед собой, хлопнуть в ладоши внизу. Встать, выпрямиться.

*3.Велосипед.*Лёжа на спине, подтяни согнутые в коленях ноги к животу. Попеременно выпрямляй и сгибай ноги, как будто ты едешь на велосипеде и крутишь педали (2 минуты).

*4.Да  и нет.*Сидя на полу с выпрямленной спиной, делай движения стопами – сгибание и разгибание («да»), отведение в стороны («нет»), круговые движения (по 10 раз).

*5.Клещи.*Лёжа на спине, согни ноги в коленях. Разводи и своди колени в течение 2-х минут.

«**ВСЁ О ЧЕЛОВЕКЕ»**

Песенка для умывания

  Носик, носик! Где ты, носик?

(*Дети моют нос.*)

  Ротик, ротик? Где ты, ротик?

(*Дети моют рот.*)

Щечка, щечка! Где ты, щечка?

(*Дети моют щеки.*)

Глазки, глазки! Где вы, глазки?

(*Дети моют глазки.*)

Будут чистыми ребятки!

Зарядка для малышей

Ножками потопали,

*(Топ-топ-топ.)*

Ручками похлопали.

*(Хлоп-хлоп-хлоп.)*

Сели, встали,

Снова сели.

*(Приседают в такт словам.)*

И вокруг все посмотрели.

*(Повороты в стороны.)*

Потешка

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Пантомима

Плечи говорят? Я горжусь.

Спина говорит? Я очень старый.

Палец говорит? Иди сюда.

Голова говорит? Да! Нет!

Что делает ухо? Я слышу птичку.

Что делает нос? Нюхает цветок.

Как рот говорит? М-м-м, я люблю это варенье.

Песенка об органах человека

С добрым утором, глазки!

*(Слегка дотрагиваются до глаз.)*

Вы проснулись?

С добрым утром, носик!

*(Дотрагиваются до носа.)*

Ты проснулся?

С добрым утром, ушки!

*(Показывают руками уши.)*

Вы проснулись?

С добрым утром, ротик!

*(Показывают рот)*

Ты проснулся?

С добрым утром, ручки!

*(Вытягивают руки вперед)*

Вы проснулись?

 С добрым утром, ножки!

*(Показывают ноги)*

Вы проснулись?

Глазки смотрят.

*(Моргают глазами)*

Носик дышит.

*(Вдох и выдох)*

Ушки слушают.

Ротик кушает.

*(Ам, ам, ам)*

Ручки хлопают.

*(Хлопают руками)*

Ножки топают.

*(Топают ножками)*

Мы проснулись!

Дидактическая игра «Собери человека»

Цели:

- учить детей по готовому образцу создавать своего человека;

- закрепить знания о том, что у него есть туловище, голова, верхние конечности (руки) и нижние конечности (ноги);

- закрепить сенсорные знания детей;

- развивать моторику рук, внимание, воспитывать доброе отношение друг к другу.

Ход игры

Вокруг стола садятся несколько детей. Воспитатель раздает каждому ребенку по одной детали определенного цвета. Затем предлагает разобрать по своему цвету остальные детали. Выложив образец на середину стола, воспитатель просит ребят собрать своего человека. Начиная с туловища. Когда дети соберут, можно сравнить человечков, вместе найти исправить ошибки.

Дидактическая игра «Одень куклу»

Цели:

- учить детей различать пол человека (мальчик или девочка), находить сходства и различия между ними;

- в зависимости от пола человека правильно подбирать одежду;

- закреплять название одежды и ее назначение;

- учить обыгрывать своих кукол.

Ход игры

В игре участвуют двое детей. Каждый из детей выбирает свою куклу, называет её пол и придумывает имя. Воспитатель говорит: «Куклы хотят гулять, одевайте их». (Одежду можно подобрать для каждого времени года.)

Дети наряжают кукол и начинают игру.

Можно эту дидактическую игру превратить в игру-занятие. Повесить в группе на стене вырезанного из картона большого человека. А с помощью специальных атрибутов (одежда, бантик) превращать его в мальчика или девочку. Одежда крепится с помощью липучки.

А ещё с помощью такой дидактической игрушки можно закрепить изученные органы человека (уши, рот, нос, глаза).

На место лица у куклы приклеивается фланель. На неё и крепятся отдельные органы.

А также я предлагаю использовать данную игрушку и для изучения чувств и эмоций человека. На место лица с помощью липучки прикрепляются заранее нарисованные овалы с эмоциями (грустный, весёлый, сердитый и др.).

Самые простые упражнения:

1. *Флажок.*Четыре пальца соединить вместе, большой палец опустить вниз. Тыльная сторона ладони обращена к себе.

2. *Очки.* Соединить в кольцо большой и указательный пальцы каждой руки. Приставить колечки друг к другу, поднести к глазам.

3. *Бинокль.* Большой палец каждой руки вместе с остальными образуют кольцо. Посмотрите в «бинокль».

4. *Зайчик.*Указательный и средний пальцы разведены в стороны, остальные прижаты к ладони. «Заяц» шевелит ушками.

5. *Коза.* Указательный палец и мизинец разведены в стороны, остальные пальцы прижаты к ладони. Коза бодается.

При помощи пальцев можно инсценировать

рифмованные истории, потешки.

Ты утенок, не пищи,

Лучше маму поищи.

*(Сжимание и разжимание пальцев рук.)*

Водичка, водичка,

Умой мое личико…

*(Выполнение движений в соответствии с текстом.)*

Полетели птички,

Птички-невелички.

*(Пальцы переплетены, ладони сжаты.)*

Сели птички. Посидели.

Опять полетели.

*(Поднимаем и опускаем пальцы в соответствии с ритмом.)*

*Массаж пальцев.*

Мышка мыла мышам лапку –

Каждый пальчик по порядку.

Вот намылила большой,

Сполоснув потом водой.

Не забыла и указку –

Смыв с неё и грязь, и краску.

Средний мылила усердно –

Самый грязный был, наверно.

Безымянный тёрла пастой –

Кожа сразу стала красной.

А мизинчик быстро мыла –

Очень он боялся мыла…

*Пальчики здороваются*

Я здороваюсь везде –

Дома и на улице.

Даже «здравствуй» говорю

Я соседской курице.

*(Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков остальных пальцев.)*

*ЗАЙКА И БАРАБАН*

Зайка взял свой барабан

И ударил: трам-трам-трам.

*(Пальчики сжаты в кулачок. Указательный и средний пальцы вытянуты вверх и прижаты один к другому. Безымянным пальцем и мизинцем стучим по большому пальцу.)*

*КОЛЬЦО*

Выйду на крылечко,

Вынесу колечко.

Я его вместо игрушки

Подарить хочу Валюшке.

*(Большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные отвести в сторону.)*

Все упражнения делаются в медленном темпе и сопровождаются показом и четким произношением текста. Необходимо добавлять упражнения по мелкой моторике рук, действия с пластилином, конструирование из кубиков, собирание различных пирамидок, перекидывание из одной кучки в другую карандашей, пуговиц, спичек, перекатывание шестигранного карандаша.

Загадки по теме «Человек»

*О.П.Власенко*

Две ноги, две руки, а голова одна.

И та мыслей всяких полна.

*(Человек)*

На голове они растут,

Косы все из них плетут.

А мальчишкам косы не идут,

Поэтому так часто их они стригут.

*(Волосы)*

Вот загадка про тебя,

Про тебя и про себя:

 Частокол их окружает,

От соринок так спасает.

Утром открываются,

 На ночь закрываются.

*(Глаза)*

Его носит человек

И не устает весь век.

*(Имя)*

Из ларца, из ларца

Тридцать два молодца.

 Вместе мы, когда идём,

  Ночью тоже мы вдвоем.

Сядем – мы опять вдвоём,

Кто ж всегда везде вдвоём?

*(Ноги)*

Вот две дырочки в горе,

Запах ловят везде.

*(Нос)*

По пять на каждой руке,

По пять на каждой ноге.

*(Пальцы)*

Тук-тук-тук! Мотор стучит,

Пульс послушать нам велит.

С ним ты спишь, с ним идёшь,

Разговариваешь и поёшь.

*(Сердце)*

У кого из вас, его нет,

Тот не может дать ответ.

*(Язык)*

Чем мы дышим? Что за орган?

Отвечайте, дети, хором…

*(Лёгкие)*

Орган главный ум даёт,

Кто его нам назовёт?

*(Мозг)*

А про что в народе так говорят:

«Одни – боятся, другие – делать все норовят»?

*(Про глаза и руки)*

На станциях переливанья вновь

Клич брошен: срочно сдайте*…(кровь).*

Нет важнее артикуляционного аппарата.

Что же входит в его состав, ребята? *(Губы, зубы, язык, нёбо)*

Стихи, песенки, игры

*(По книге В.А.Петровой.)*

Уши и язык

Спросили как-то дедушку Кондрата

Весёлые, болтливые ребята:

- К чему – уже мы думали не раз –

Язык один, а уха два у нас?

Ответил дед: «Могу вам объяснить –

Чтоб больше слушать, меньше говорить!»

*Е.Бахдуренко*

Замарашка

Замарашка рук е мыл,

Месяц в баню не ходил.

Сколько грязи,

Сколько ссадин!

Мы на шее лук посадим,

Репу – на ладошках,

На щеках – картошку,

На носу морковь взойдёт! –

Будет целый огород!

*И.Демьянов*

Скороговорка

Дубовый столб стоит столбом,

В него баран уперся лбом.

Хоть не жаль барану лба.

Но лбом не сбить ему столба.

*В. Викторов*

Неряшка

Коля,

Маленький лентяй,

За собою убирай.

У тебя ленивы руки:

Под столом – ремень и брюки,

На полу – рубашка,

 Николай – Неряшка!

Мой почаще, Коля, руки

Для чистоты, не ради скуки!

*И. Демьянов*

Английская народная песенка-потешка

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу.

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:

«У меня живот болит!»

*Пер. К. И. Чуковского*

Ослик, ослик дорогой,

Рот, пожалуйста, открой,

Затруби и загуди,

Всех лентяев разбуди.

*Пер. С.Я.Маршак*

Расти, коса, до пояса,

Не вырони ни волоса.

Расти, косынька, до пят, -

Все волосыньки в ряд.

Расти, коса, не путайся, -

Маму, дочка, слушайся.

*Русская народная песенка*

Я свою куколку утром помыла,

  В новое платье ее нарядила,

Бант на голову ей завязала.

Очень красивая куколка стала!

*М.Чёрная*

Игра «Ручки пляшут»

*Первый куплет. Дети сидят на стульях, расставленных полукругом. Воспитатель выполняет движения вместе с детьми.*

1-я часть. Дети сидят, спрятав руки за спину.

Где же, где же наши ручки? (2 раза)

Нет наших ручек! (2 раза)

2-я часть. Дети поднимают руки, согнутые в локтях, и поворачивают кисти рук.

Вот-вот наши ручки

Вот наши ручки!

Пляшут, пляшут наши ручки,

Маленькие ручки!

*Второй куплет.*

1-я часть. Дети закрывают лицо ладонями.

Где же, где же наши детки? (2 раза)

Нет наших деток. (2 раза)

2-я часть. Дети хлопают в ладоши.

Вот-вот наши детки,

Вот наши детки!

Пляшут, пляшут наши детки,

Маленькие детки!

*Третий куплет. Малыши прячут ножки.*

1-я часть. Дети обхватывают руками колени, придвинув ступни к ножкам стула.

Где же, где же наши ножки? (2 раза)

 Нет наших ножек! (2 раза)

2-я часть. Дети обеими руками одновременно ударяют по коленям.

Вот-вот наши ножки,

Вот-вот наши ножки!

Пляшут, пляшут наши ножки,

Маленькие ножки!

Пальчиковая гимнастика

1. «*Ножницы».*Указательный палец и средний палец правой и левой рук имитируют стрижку ножницами.

2. «*Колокол».*Скрестив пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им.

3. *«Дом».*Соединить наклонно кончики пальцев правой и левой рук.

4. *«Волчок с водой».*Слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие.

5. *«Пожарные».*Упражнение с предметом: используется игрушечная лестница, указательный и средний пальцы бегут по ней.

6. Потешка*«Прятки».*Сжимание и разжимание рук в ритме стихотворения:

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот так, вот так –

Так головки убирали.

Игра «Купание куклы Наташи»

Для детей 1,3 – 1,8 лет. «Купание куклы Наташи» - музыкально-двигательный показ, который может перейти в пляску или игру (в зависимости от второй части). Автор движений И.Плакида.

Нужно заранее подготовить одетую целлулоидную куклу-голыша, таз, кувшин с водой, простынку, низенькую скамейку и детский стул.

Музыкальный руководитель показывает детям куклу Наташу и говорит: «Сейчас Наташа будет купаться – вот таз и вода. Нужно Наташу раздеть». Раздевает куклу, складывает ее одежду на стуле, вешает на спинку стула простынку. Выдвинув скамеечку на передний план, ставит возле неё таз, кувшин с водой, садится лицом к детям и поёт без аккомпанемента.

Слова Н.Френкель

Наташе, Наташе таз.

Наташе, Наташе вода.

Наташе купаться. Да, да, да!

Наташе купаться. Да, да, да!

Такты 1-3. Педагог ставит на скамеечку таз.

Такты 4-6. Наливает в таз воду.

Такты 7-12. Сажает куклу в таз.

После первых трех куплетов музыкальный руководитель произносит говорком: «Водичка – хлюп-хлюп-хлюп, Наташенька куп-куп-куп». Дети очень быстро включаются хором в это ритмичное подговаривание.

Головку, головку мыть,

И спинку, и спинку мыть,

Водичкой тёпленькой полить,

Водичкой тёпленькой полить.

Моет кукле голову, спинку и живот, поливает ее из кувшина водой, предлагает детям повторить: «Водичка…»

И ручки, и ручки мыть,

И ножки, и ножки мыть,

Водичкой тёпленькой полить,

Водичкой тёпленькой полить.

Воспитатель моет ручки и ножки куклы, поливает её водой. Все вместе произносят: «Водичка…»

Наташе, Наташе встать,

Простыночку чистую дать –

Наташеньку будем вытирать,

Наташеньку будем вытирать!

Берёт куклу на колени и вытирает её простынкой.

Окончив песню, музыкальный руководитель одевает куклу, убирает таз, кувшин и говорит: «Какая Наташа чистенькая. Хорошенькая! Посмотрите, как она пляшет». Поёт любую плясовую мелодию (на «ля-ля-ля»), кукла «пляшет» на коленях у музыкального руководителя или на полу, на скамеечке. Затем педагог предлагает «поплясать» с Наташей кому-нибудь из детей. Передает ему куклу. Поет плясовую мелодию и вместе с остальными детьми хлопает в ладоши.

Можно после купания уложить куклу спать – спеть колыбельную («баю-баю»), а затем (после короткого «сна») разбудить её и снова поплясать.

Почему музыкально-двигательный показ, предназначенный для более раннего возраста, рекомендуется для детей 3-го года жизни?

Во-первых, проведение этого показа следует давать в сентябре на втором-третьем музыкальных занятиях. Музыкальный руководитель и воспитатели на простом, понятном  интересном для детей материале хорошо видят малышей, их эмоциональный отклик на действия, на пение, на шутку.

Во-вторых, данный музыкально-двигательный показ – одна из удачных возможностей вовлечь детей в подговаривание («Водичка – хлюп-хлюп-хлюп…»), а это очень важно, так как другое подговаривание стимулирует и дружное пение.

И, наконец, музыкально-двигательный показ «Купание Наташи» переходит в игру. Музыкальный руководитель Н.Френкель предлагает следующий вариант игры для детей 3-го года жизни.

Купание

(вариант игры «Купание Наташи»)

Дети свободно стоят рядом с воспитателем и выполняют движения по показу. На третьем занятии показ можно снять. Малыши, освоив движения на предыдущих занятиях, внимательно прислушиваются к пению и успешно все выполняют.

После первого куплета последовательность следующих может варьироваться, причем какие-то куплеты повторяются дважды (например: 1, 2, 7, 2, 4).

Игра идет с музыкальным сопровождением. Поют взрослые:

Ребяткам, ребяткам вода, (2 раза)

Ребяткам купаться – да-да-да! (2 раза)

Дети стоят, держа руки вверху, ладошки повернуты друг к другу, «манят воду» - машут кистями рук.

Головку, головку мыть, (2 раза)

Водичкой тёпленькой полить. (2 раза).

Дети «моют» голову – слегка трут руками, а затем поливают водой – «манят воду».

И далее малыши согласовывают свои действия с текстом.

Каждую строку повторяют два раза.

И ушки, и ушки мыть,

Водичкой тёпленькой полить.

И носик, и носик мыть,

Водичкой тёпленькой полить.

И спинку, и спинку мыть,

Водичкой тёпленькой полить.

И ручки, и ручки мыть,

Водичкой тёпленькой полить.

Животик, животик мыть,

Водичкой тёпленькой полить.

И ножки, и ножки мыть,

Водичкой тёпленькой полить.

Дети, наклонившись, трут коленки и затем «манят воду». Воспитатель говорит: «хорошо помылись! Все чистенькие хорошие. Тётя Вика, сыграйте, пожалуйста, весёлую музыку, а мы попляшем!»

Малыши пляшут (свободна пляска).

**Картотека – конструктор по валеологии**

**(части тела)**