

Бюджетное общеобразовательное учреждение Чувашской Республики  
«Чебоксарская начальная общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья № 2»  
Министерства образования Чувашской Республики

# КЕЙС «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»



Подготовили: Федорова А.К.  
Учитель – логопед  
Григорьева Т.М.  
Воспитатель

Цель: обобщить знания детей о здоровье, здоровом образе жизни и приемах его укрепления и сохранения.

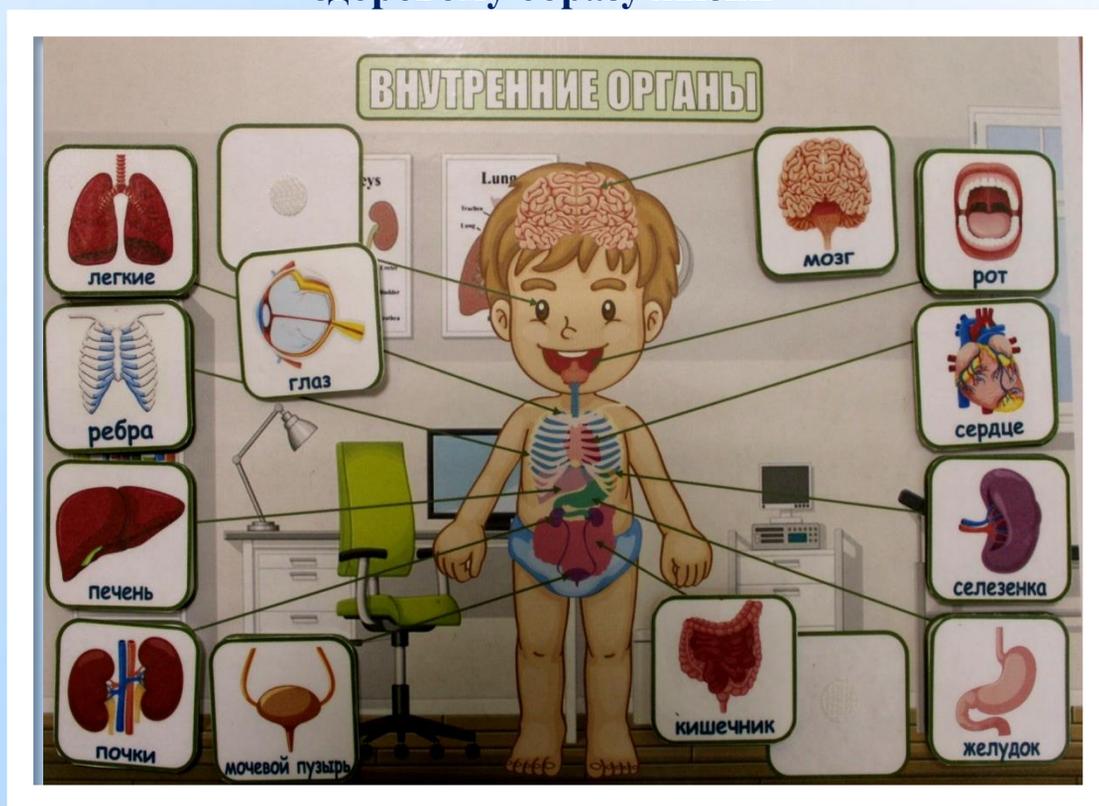
# ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ



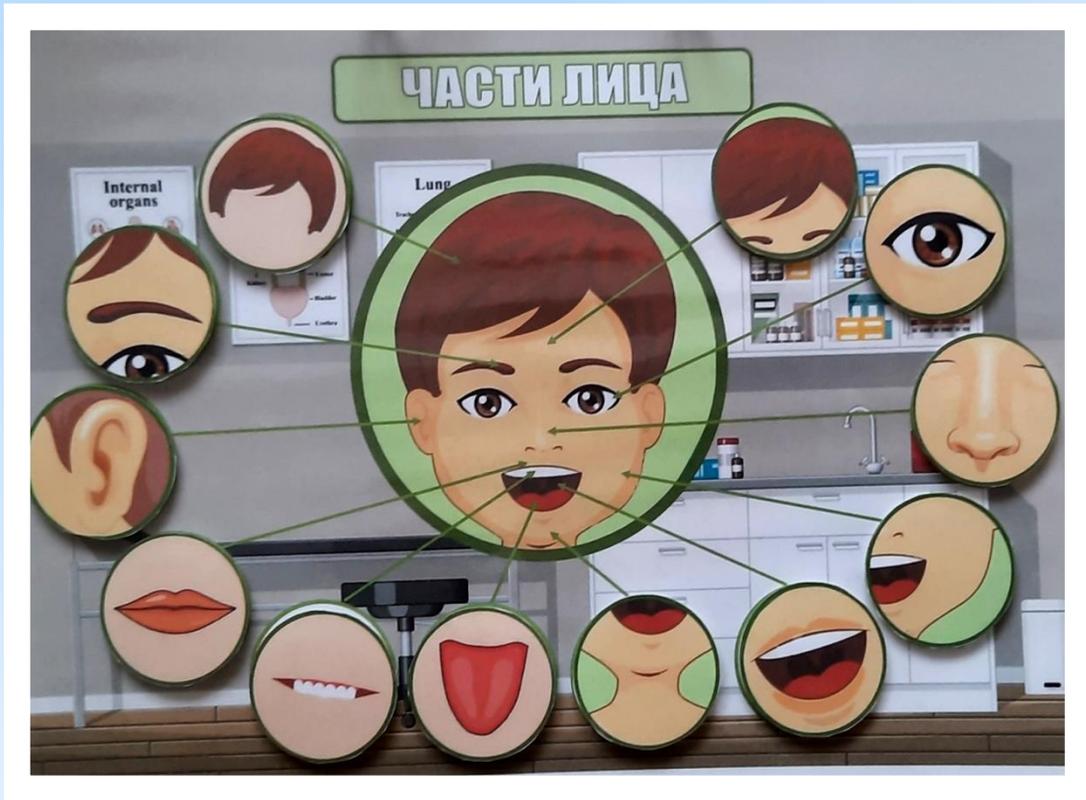
**Цель:** формирование представлений о строении тела человека и назначении отдельных его частей.



**Цели:** формировать представления о внутреннем строении тела человека и пространственным расположением его частей, воспитывать положительное отношение и потребность к здоровому образу жизни



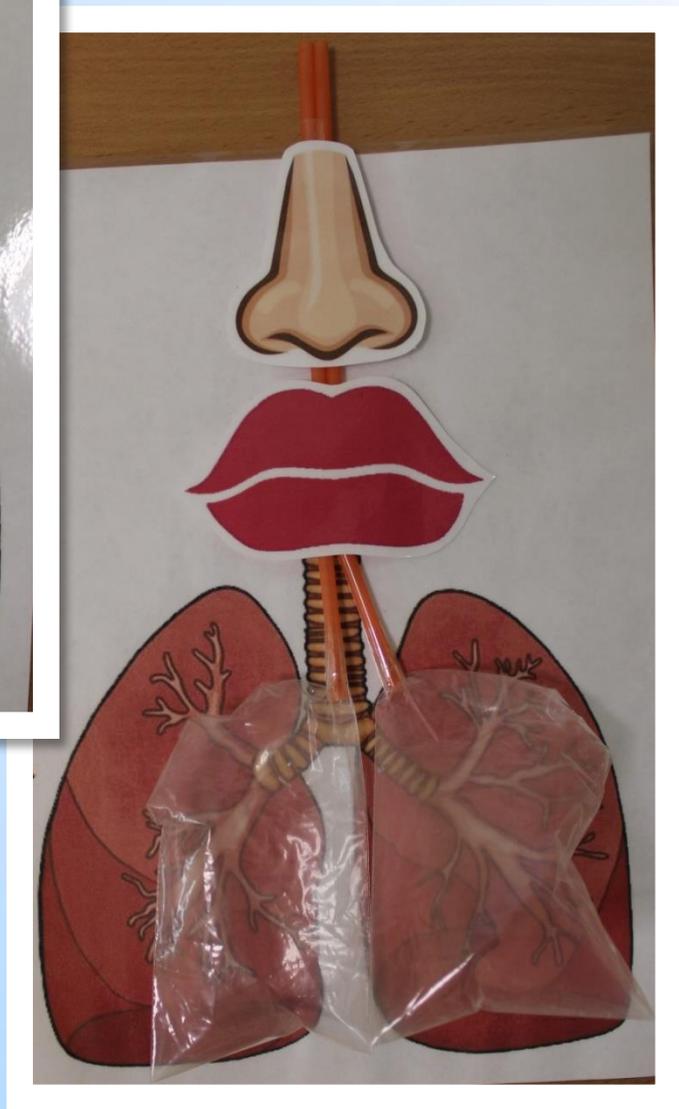
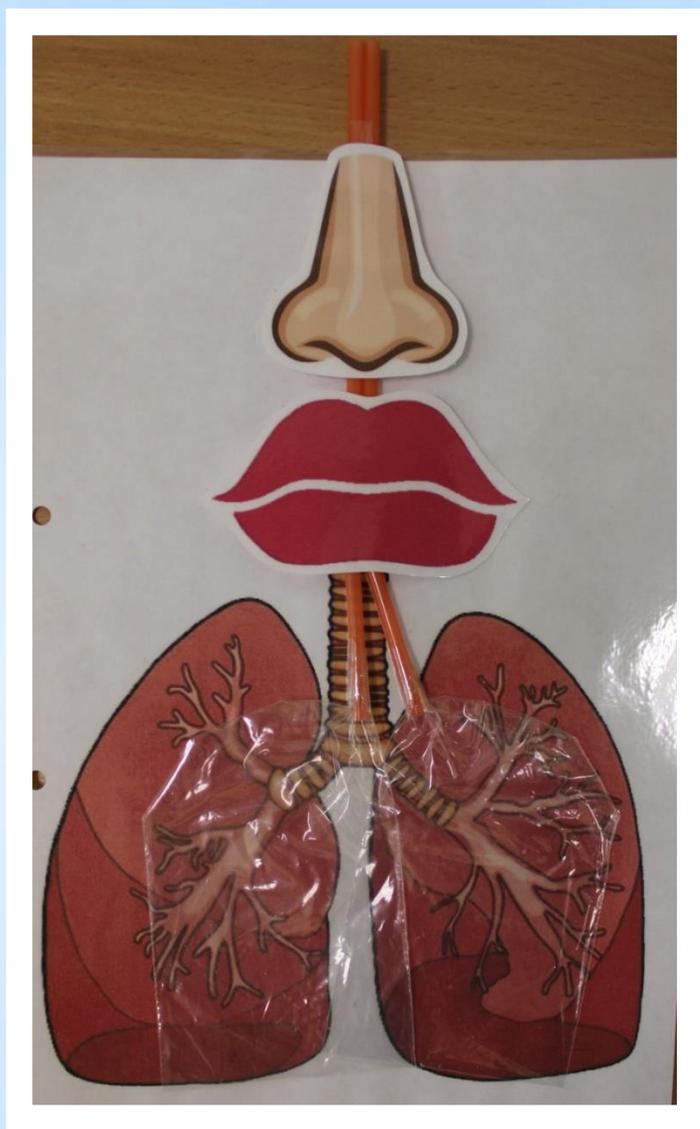
**Цель:** умение различать и называть части лица (нос, рот, глаза, брови и т.д.) закрепить знания детей о строении лица человека.



**Цель:** познакомить детей с органами чувств и их функциями.



**Цель: познакомить детей с функцией, которую выполняют легкие в организме человека посредством конструктивно – модельной деятельности.**



Цель: познакомить с частями суток (утро, день, вечер, ночь), составляющими режим дня, уточнить представления о предметах необходимых в разных режимных моментах, активизировать словарь



Цели: формировать умение одеваться и раздеваться в определённом порядке в соответствии в временем года, правильно называть предметы одежды.

## Алгоритм одевания

### Зима



### Весна - Осень



### Лето



Цель: познакомить с алгоритмом выполнения культурно-гигиенических навыков - мытья рук, правилами мытья рук.

## Алгоритм мытья рук

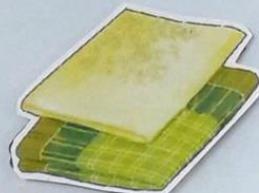


## Правила мытья рук



Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены, способствовать формированию привычки к опрятности.

## Предметы гигиены



Цель: формировать представления о строении и значении зубов, закрепление правил ухода за полостью рта.

## Здоровые зубы - залог здоровья

Здоровые зубы - это...



ослепительная улыбка

правильная и красивая речь



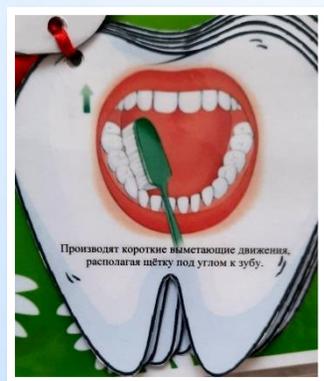
здоровый желудок



залог здоровья всего организма



...полагают горизонтально и движения вперед-назад



## Игровой тренажер

**Цель:** закрепить практические умения и навыки чистки зубов

**Задачи:**

- научить правильно держать зубную щетку, выдавливать зубную пасту на щетку,
- правильно хранить принадлежности для чистки зубов;
- учить правильно чистить зубы - движения щетки «сверху-вниз», «снизу-вверх», «слева – направо».

**Чистим зубы правильно**



Цель: расширять представления детей о вреде и пользе продуктов питания



**Цель:** познакомить с понятием «витамины»; формировать знания о пользе витаминов, их значении для здоровья человека; познакомить детей с витаминсодержащими продуктами; формирование у детей знаний того, в каких фруктах и овощах находится категория основных витаминов

## Витамины

Витамины — это такие вещества, которые нужны нашему организму для его укрепления. Витамины делают нас крепкими, активными, помогают не заболеть, а детям — хорошо расти. Если в пище мало витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

### Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют витамином роста. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин А.



### Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют витамином роста. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин А.



### Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин С.



### Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, дает энергию нашему организму. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин В.



### Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин Д.



**Цель:** познакомить с основными видами спортивного инвентаря; расширить и закрепить знания детей о зимних и летних видах спорта.

## **Здоровье и спорт**

**Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться**

аниэдоэ  
кортадола  
баскетболна

### **Спортивный инвентарь**

**Зимние  
виды спорта**

**Летние  
виды спорта**



# Зимние виды спорта



# Летние ВИДЫ СПОРТА



**Цель: повысить умственную работоспособность во время образовательной деятельности, снять напряжение, обеспечить кратковременный активный отдых для детей, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища; мышцы кисти работающей руки.**





**Колобок**

В наш чудесный уголок  
заглянул караул колобок.  
(Дети исполняют в ритме!)  
С ним и звери по порядку  
стали дружно на зарядку  
отрады душой, дети на полях  
Побежали по кругу,  
покажи колобок — кто  
и прыгнул вперед,  
оттолкну назад,  
руки вверх поднял,  
немного пошатал,  
покачивая дугой с бедрами  
С ними мы поиграем  
(исполняют)  
и к работе приступим,  
(делают из прыжков)

**Буратино**

Буратино потянулся,  
(руки поднять вверх,  
потоптаться, пошевелился на носочках)  
Раз - нагнулся, два - нагнулся,  
(наклоны вперед спиной)  
Руки в стороны развел,  
(руки развести в стороны)  
Ключик, видно, не нашел.  
(покачать вперед и назад)  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.  
(руки на пояс, походить на носочках)

**ЗАРЯДКА СЕМИ ГНОМОВ**

Первый гном пришел и встал.  
(присел)  
А второй гном побежал,  
(бег на месте)  
Третий гномюх изрулился,  
(руки в стороны)  
А четвертый вылез из  
(руки вверх)  
Пятый гномюх покружился,  
(покружил на месте)  
А шестой гномюх прыгнул,  
(прыжок на месте)  
Един седьмой без оглядки  
прыгал вправо и влево,  
(прыжки)  
Восемьки же скакала  
«Прыгала вся скакала».

**Быстро вставай.**

Быстро вставай, улыбнись,  
Выдох, выдох потянитесь.  
Ну-ка, выдох распрямите,  
Вдохните, выдохните,  
Выдох, выдох покружитесь,  
Пух выдохом выкрутите,  
Сели, встали, сели, встали  
И на месте побежали.

**ВЕТЕР**

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо,  
Ветер тише, тише, тише,  
Деревцо всё выше, выше.  
(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

**"Улыбнитесь"**

Быстро вставай, улыбнись,  
Выдох, выдох потянитесь.  
Ну-ка, выдох распрямите,  
Подожмите, опустите,  
Выдох, выдох покружитесь,  
Ручки выдохом выкрутите,  
Сели - встали, сели - встали  
И на месте побежали.

(Дети хором произносят слог и выполняют соответствующие движения)

**Мартышка**

Мы сегодня маршируем,  
Наши руки широко разведем,  
Мы сегодня топчем,  
Мы сегодня прыгаем,  
Мы сегодня скакаем,  
Скакаем на месте,  
Дружно прыгаем и скакаем,  
Прыжки выполняем и вперед  
К друг другу бежим,  
Вперед скакаем,  
Вперед прыг скакаем,  
Прыжки и скакалки  
Безопасно скакаем прыг  
Вперед прыжки вперед прыг,  
Прыг, скак, прыг!

**А теперь на месте шаг**

А теперь на месте шаг  
Выдох вперед! Стой, раз, два!  
(Шаги на месте)  
Почти выдох поворачивайся,  
А потом из стороны,  
(Поворачивать и отходить назад)  
Руки вперед трубой ставим  
И выдох мы выполняем.  
Руки вперед! Движи, раз, два, три,  
Делать два шага вперед, вперед,  
Скачки выдох, скачки вперед!  
(Прыжки на месте)  
Мы выдох выполняем —  
Шаг на месте выполняем.  
(Шаги на месте)  
Из стороны мы поворачиваемся,  
Поворачивайся — раз, вперед и в сторону,  
И на месте выдох выполняем.

**«Зайчишка»**

Зайка спрыгивать сидит  
И ушки покачивает  
Зайка задом сидит,  
Надо зайке прыгать  
(прыжки и лапки)  
Зайке выдох стоять,  
Надо зайке выдохнуть  
(прыжки на месте)  
Выдох выдох прыжки,  
Выдох прыжки на бок,  
(руки на пояс, выдох прыжки  
назад-вперед с прыжками)  
Кто-то зайку задушил -  
Зайка - прыг - и убежал.

# Пальчиковая гимнастика

## «Пирог»

Пальцы свои не трогай,  
 (веди два раза указательным пальцем на столе)  
 Круг сложил себе пирог.  
 А когда лепил и пек,  
 Разрезал пирог к ладони, покатывал, как лепил  
 пирог!  
 Руки мои пирог утяти,  
 (веди пальчиками обеих рук по столу)  
 Пирогки себе пекла,  
 Не на столе — из муки,  
 (веди указательным, как лепил пирог)



## «Много мебели в квартире».

Рук, два, три, четыре,  
 (веди пальчики, начиная с большого, на обеих руках)  
 Много мебели в квартире  
 (сжимает и разжимает кулачки)  
 В кухне поставил мы рубильник,  
 А в буфете поставил мы кашалд,  
 Уборки мышки отбавил,  
 Поставил чашу-чурку на стуле,  
 А когда мы кружили столы,  
 На кровати мы лежали,  
 А потом мы с котом,  
 Посидели за столом,  
 (веди пальчики на каждое название мебели)  
 Чай с вареньем дружно пили.  
 Много мебели в квартире,  
 (попеременно хлопки ладонями и удары кулачками по столу)



## «Елочка»

Перед нами елочка  
 (пальцы рук переплетены, из большого пальца — верхушка елочки)  
 Шишечки, шишечки,  
 Иголочки, иголочки (пальчики вытянуты)  
 Шарыки, шарыки,  
 (показываю из пальца указ., указ.)  
 Звонки и свистки,  
 (руки из вытянутого и среднего пальца;  
 обе ладони сложены, пальцы скрещены)  
 Звёзды, человечки,  
 (ладони сложены, пальцы разведены;  
 средний и указательный пальцы сложены  
 на столе)



## «За ягодками»

Рук, два, три, четыре, пять,  
 (веди пальцы обеих рук «задрожавшими», начиная с большого)  
 В лес зайки мы пойдём,  
 (обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)  
 За черничкой,  
 За малиной,  
 За брусничкой,  
 За калиной,  
 За земляничкой мы найдём,  
 И брусничку съедем,  
 (веди пальчики указательными, начиная с большого)



## «Овощи продали с базара привезли»

Хорошо овощи с базара привезли,  
 Хлебика с базара дамы привезли (сжимает пальчики на столе)  
 Картошечку, капусточку, морковочку, лукочку, петрушечку и свёклу,  
 (разводит по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)  
 Ой! (руки)  
 Вот овсянку старик завёз на столе —  
 Кто привёз, капусту и морковь на земле,  
 (попеременно удары кулачками и подпрыжки)  
 Картошечка? Капусточка? Морковочка? Лукочка? Петрушечка? Свёкла?  
 (веди по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)  
 Ой! (руки)  
 Хлебика тоже привезли с базара  
 И картошечку и морковь, картошечку привезли ладонью на столе,  
 Картошечку, капусточку, морковочку, лукочку, петрушечку и свёклу,  
 (разводит по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)  
 Ой! (руки)  
 Накрутили крышечки, в духовке варенье  
 Ели, ели и в кружочке кашечку (руки складывают кружок ладонью на столе)  
 Картошечку, капусточку, морковочку, лукочку, петрушечку и свёклу,  
 (разводит по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)  
 Ой! (руки)  
 И суп овсянкой, овсянкой ели! (разжимает, как видел суп)



## «Сорока — белобочка»

Сорока-белобочка  
 Кашку варила,  
 Сорока-белобочка  
 Детям её кормила,  
 Этому дала,  
 Этому дала,  
 Этому дала,  
 Этому дала,  
 Этому не дала:  
 Ты воды не носи,  
 Дров не руби,  
 Кашу не вари —  
 Тебе ничего нет!



## «Птички»

Эта птичка — соловей,  
 Эта птичка — воробей,  
 Эта птичка — синица,  
 Синица долговязая,  
 Эта птичка — скворец,  
 Эта птичка — карастель,  
 (веди по одному пальчику на обеих руках)  
 (веди указательными пальцами ладонями)  
 Эту птичку — злато крыло,  
 Птички, прыгай, по ладоням,  
 (веди обводя руками, как крыльями)



## «Уточка»

Шла уточка бережочком,  
 Шла серая по крутотаму,  
 (идут двумя пальчиками по столу переминаясь)  
 Вела детей за собою,  
 И малого, и большого,  
 (веди безымянный палец, мизинец)  
 (веди указательный палец)



## «Наша квартира»

В нашей комнате-сталиней —  
 Есть отличный СТОЛ дубовый,  
 СТУЛЬЯ — стульчики все разные,  
 Ножки разные, высокие,  
 И ореховый БУФЕТ  
 Для варенья и конфет.  
 В комнате для взрослых — стулья —  
 Есть для пальца ШКАФ зеркальный,  
 Два широкие КРОВАТИ  
 С одеялами на вате  
 И берёзовый КОМОД,  
 Мама там белье берёт.  
 А в гостиной КРЕСЛА есть,  
 Телевизор смотрит здесь,  
 Есть ДИВАН и СТОЛ журнальный,  
 В СЕНКЕ — центр музыкальный,  
 (на каждое название мебели по одному пальцу ведём — всего 10)



## «Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей  
 Прилетело? Мы расскажем,  
 (ритмично сжимают и разжимают кулачки)  
 Две синицы, воробей,  
 Шесть цыплят и голубей,  
 Детят в пёстрых перышках,  
 (на каждое название птицы ведёт по одному пальчику)  
 Всем летать разрешаем,  
 (ритмично сжимают и разжимают кулачки)





**Цель: укрепление дыхательной системы организма; научить вырабатывать привычку делать вдохи и выдохи правильно и ритмично.**

<p><b>„Часики“</b></p> <p>Часики вперед идут, За собою нас ведут.</p> <p>И.п. - стоя, ноги слегка расставлены.</p> <p>1-взмах руками вперед - тик(вдох) 2-взмах руками назад - так (выдох)</p> <p>10 раз</p>	<p><b>„Поворот“</b></p> <p>Вправо, влево повернемся И друг другу улыбнемся.</p> <p>И.п. - основная стойка.</p> <p>1-сделать вдох, 2-на выдохе повернуться - одна рука за спину, другая вперед, 3-вернуться в И.п.</p> <p>7 раз</p>	<p><b>„Задувание свечи“</b></p> <p>Нужно глубоко вдохнуть, Чтобы свечку нам задуть.</p> <p>И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч.</p> <p>1-сделать свободный вдох и задержать дыхание. 2- сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».</p> <p>4-6 раз</p>
<p><b>„Вырасти большой“</b></p> <p>Вырасти хочу скорей, Добро делать для людей.</p> <p>И.п. - основная стойка.</p> <p>1-поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох) 2-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»</p> <p>5 раз</p>	<p><b>„Насос“</b></p> <p>Накачаем мы воды, Чтобы поливать цветы.</p> <p>И.п. - основная стойка</p> <p>1-наклон туловища в сторону (вдох) 2-руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с»(выдох)</p> <p>10 раз</p>	<p><b>„Ветер“</b></p> <p>Сильный ветер вдруг подул, Слезки с наших щечек сдул.</p> <p>И.п. - основная стойка, сделать полный выдох носом, отгибая в себя живот и грудную клетку.</p> <p>1-сделать полный вдох, выпячивая живот. 2 -задержать дыхание на 3-4 сек. 3-своими сжатые губы с силой выпустить на дух несколько отрывистых выдохов.</p> <p>5 раз</p>
<p><b>„Семафор“</b></p> <p>Семафор - самый главный на дороге, Не бывает с ним тревоги.</p> <p>И.п. - сидя, ноги сдвинуть вместе.</p> <p>1-поднимание рук в стороны (вдох) 2- медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесение: «с-с-с»</p> <p>5 раз</p>	<p><b>„Гуси летят“</b></p> <p>Гуси высоко летят, На детей они глядят.</p> <p>И.п. - основная стойка.</p> <p>1- руки поднять в стороны (вдох) 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)</p> <p>4 раза</p>	<p><b>„Маятник“</b></p> <p>Влево, вправо, влево, вправо. А затем начнем сначала.</p> <p>И.п. - руки на поясе (вдох).</p> <p>1-наклон вправо (выдох). 2-И.п.(вдох). 3 -наклон влево (вдох) 4-И.п.</p>
<p><b>„Ежик“</b></p> <p>Ежик добрый, не колючий, Посмотри вокруг получше.</p> <p>И.п. - основная стойка.</p> <p>1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом. 2- поворот головы влево - выдох через полукруглый рот.</p> <p>7 раз</p>	<p><b>„Дыхание“</b></p> <p>Подыши одной ноздрей, И к тебе придет покой.</p> <p>И.п. - стоя, туловище выпрямлено</p> <p>1-правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох 2-как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть.</p> <p>4 раза</p>	

**Цель: профилактика нарушений зрения дошкольников, предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, общее оздоровление зрительного аппарата.**

# Гимнастика для глаз

