

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №2 «Росинка» г. Дубна Московской области

Досуговая деятельность  
во 2 группе раннего возраста (2-3 года)

# Это Я и мое тело

Подготовила  
воспитатель высшей категории  
Герасимова Ольга Николаевна



Январь 2020г



Администрация городского округа Дубна Московской области  
Управление народного образования

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
(повышения квалификации)

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»  
(ЦРО)

### П Р И К А З

*12.02.2020 № 26/21-05*

Об итогах городского конкурса  
профессионального мастерства  
«Маленький открыватель»

В соответствии с Положением о городском конкурсе профессионального мастерства «Маленький открыватель» для воспитателей групп раннего возраста на лучшую методическую разработку досуговой деятельности познавательной направленности, по итогам работы конкурсной комиссии; -

#### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Признать победителей, призеров и участников городского конкурса профессионального мастерства «Маленький открыватель» в следующем составе:

П/П	№ ДОУ	ФИО педагога	Тема конкурсной работы	Возрастная группа
<b>1 место</b>				
1	ДОУ № 23	Барсукова Юлия Николаевна	Там и тут одуванчики растут...	Вторая группа раннего возраста
<b>2 место</b>				
1	ДОУ №2	Герасимова Ольга Николаевна	Это Я и мое тело	Вторая группа раннего возраста
2	ДОУ №22	Шпаковская Людмила Бориславовна	Как малыши медведя будили	Вторая группа раннего возраста
3	ДОУ №25	Дубинова Светлана Владимировна	Тучка в гости к нам пришла и свой дождик привела	Вторая группа раннего возраста
<b>3 место</b>				
1	ДОУ №9	Корсикова Ольга Константиновна	В гости к лисичке в лес	Вторая группа раннего возраста

## Конспект досугового мероприятия с детьми 2-3 лет «Это Я и мое тело»

### Аннотация.

Программа «От рождения до школы» (Н.Е. Веракса) в образовательной области «Познавательное развитие» во 2 группе раннего возраста ставит задачу «расширять опыт ориентировки в частях собственного тела».

Воспитательно-образовательный процесс с детьми осуществляется в течение всего дня – в непосредственно-образовательной деятельности, в режимных моментах. Дошкольник активно познает окружающий мир. Но не менее важно, чем все окружающее – это познание самого себя, строение своего тела, организма, значение и функции каждого органа. В режимных моментах (умывание, раздевание, одевание, прием пищи) мы постоянно обращаем внимание малышей на основные части тела, акцентируем внимание на их значении.

Ребенок 2-х лет уже знает части тела, задача взрослых теперь помочь малышу узнать их значение, способы охраны зрения, слуха. С раннего детства следует приучать ценить, беречь, укреплять свое здоровье, привлекать к ценностям ЗОЖ.

ФГОС ДО определяет игровую деятельность как основу взаимодействия детей и взрослых и формирования образовательного пространства. Будь то НОД или досуговая деятельность, приоритет за игровыми методами и приемами.

Использование различных методов помогает добиться эффективности результатов. Чтение песенок, потешек, стихотворений, сказок, пальчиковые и словесные игры, подвижные и музыкальные игры облегчают малышам эмоционально и ненавязчиво донести информацию. А прием оказания помощи герою, игрушке позволяет детям применить свои знания и умения. Исследовательская деятельность особо привлекает детей любого возраста, что дает возможность практическим путем постигать секреты окружающей действительности. Эти методы и приемы мы и включили в наше мероприятие.

Досуговое мероприятие «Это Я и мое тело» обобщает знания малышей о строении своего тела. Мы помогаем детям ответить на вопросы «Кто я такой?», «Каков я есть, что из себя представляю?» Ребенок учится оценивать свои возможности, на основе которых будет формироваться его социальное поведение.

**Цель:** способствовать формированию первичных представлений о себе, частях тела.

### Задачи:

- формировать представление о частях тела человека;
- уточнить и обобщить знания детей о строении тела человека и животного и расширить представление о функциях частей тела (глаз, носа, ушей);
- способствовать развитию познавательной активности, любознательности, умения делать умозаключения;
- воспитывать желание беречь и укреплять свое здоровье.

**Материалы:** мягкая игрушка Филя, тематическая подборка «Азбука здоровья», апельсин, колокольчик, аудиозапись игры «Головами покиваем».

**Предварительная работа:** просматривание презентаций «Тело человека», беседа «Я – человек», работа с плакатом «Части тела», «Тело человека», с альбомом «Азбука здоровья», пальчиковая гимнастика «Это я», «Части тела», музыкальные игры «Где наши ручки», «Головами покиваем», «Две сестрички, две руки» и др.

Чтение: С. Волков «Для чего всем людям ножки?», «Говорить не могут ноги», «Зачем нам рот», И Ильина «Про все», Н. Горенбургова «Про Машу», Н. Кнушевицкая «Глаза», «Уши», «Ушки-подружки», «Нос», М. Дружинина «Сел медведь на

бревнышко», Н. Орлова «Ребятишкам про глаза», «Охрана зрения», Ю. Прокопович «Зачем носик малышам», М. Ефремов «Тело человека».

### **Предполагаемые результаты:**

- Дети имеют представления о себе как о человеке, о частях тела и органах чувств.
- Умеют объяснить, зачем нужны глаза, уши, нос, руки, ноги.
- Устанавливают связи между органами чувств и выполняемой функцией.
- Знают и соблюдают правила охраны органов чувств и ухода за ними.
- Понимают значимость здоровья для человека.

### **Организационный момент.**

*Обратить внимание детей на игрушку Филю.*

**Воспитатель:** Здравствуй, Филя!

**Филя:** Здравствуйте! Здравствуй, Дима! Дай твою лапу.

**Воспитатель:** Филя, у Димы нет лапы. Ребята, у нас есть лапы?

*Ответы детей: у людей не лапы, а руки и ноги. (Приложение 1)*

*Воспитатель предлагает детям и Филе занять место на стульчике и поговорить о нашем теле.*



### **Ход мероприятия.**

**Воспитатель:** Филя, поиграй с нашими ребятами в игру «Это Я»

Это глазки. Вот. Вот. – *Показывают глаза.*

Это ушки. Вот. Вот. – *Берутся за уши.*

Это нос. Это рот. – *Показывают рот, нос.*

Там спина. Тут живот. – *Левую ладошку кладут на спину, правую на живот*

Это руки. Хлоп, хлоп. – *Два раза хлопают.*

Это ноги. Топ, топ. – *Два раза топают.*

Ох, устали. Вытрем лоб. – *Правой рукой вытирают лоб.*

**Филя:** Как интересно! Только вы забыли хвост назвать.

*Ответы детей: у нас нет хвоста.*

**Воспитатель:** Филя, ребята знают, что хвост есть у животных, а у людей нет хвоста. Но все органы человеку помощники.

**Воспитатель:** Ребята, покажите, где ваши глаза. Давайте их закроем. Ничего не видно, темно. Для чего нужны нам глаза?

**Дети:** *Чтобы смотреть, рассматривать книжки, рисовать, читать и др.*



**Воспитатель:** Правильно, а чтобы наши глаза хорошо видели, их надо постоянно беречь. А расскажите Филе, как надо беречь глаза?

(Приложение 2)

**Дети:** Их нужно мыть водой. Надо осторожно играть с песком, нельзя тереть глаза грязными руками, смотреть телевизор или играть на компьютере надо недолго.

**Воспитатель:** Глаза не три, не засоряй,  
Лёжа книгу не читай;  
На яркий свет смотреть нельзя –  
Тоже портятся глаза..



**Воспитатель:** Ребята, покажите вместе с Филей свои носики?

Ребята, а зачем нам нужен нос?

**Дети:** Чтобы дышать, нюхать.

**Филя:** Вот, у меня самый чуткий нос. О, я чую, что где-то здесь есть какой-то фрукт.

**Воспитатель.** Правильно, Филя у меня есть что-то вкусное и ароматное. А ребята сейчас по запаху догадаются что это за фрукт. (воспитатель за ширмочкой надрезает апельсин или мандарин, дети по запаху догадываются)

Я ничего не знаю.

И вдруг мой носик говорит,

Что где-то у кого-то апельсин лежит.



**Воспитатель:** Правильно, нос нужен, чтобы дышать, и различать запахи. Как же нос надо беречь?

**Дети:** дышать свежим воздухом, лечить его, если насморк. (Приложение 3)

**Воспитатель:**

Дыши носом, а не ртом — развивай дыхание!

Носу уделяй, дружок, нужное внимание.

Нос водою промывай каждый день старательно,

Носовой платок иметь надо обязательно



Чтобы наши носики не болели, мы сейчас с вами правильно подышим.

*Дыхательная гимнастика «Ветер» (упражнение выполняется стоя.) Медленно поднимая руки в стороны, сделать глубокий вдох через нос. Опуская руки, произвести медленный выдох через рот. Упражнение повторить 3—4 раза.*

**Физкультминутка.**

У меня есть голова

Направо – раз, налево – два

Она сидит на крепкой шее, Повертели – повертели.

Затем туловище идет (руки на пояс)

Наклон назад, наклон вперед,

Поворот – поворот.

Умелые руки есть у всех, (рывки руками)

Вверх – вниз, вниз – вверх.

Ноги нам нужны, чтоб бегать,  
прыгать, приседать, стоять...  
Вот какое мое тело!  
Здоровье надо укреплять!



**Воспитатель:** (звонит колокольчик, дети реагируют на звук)

Что это вы услышали? А что нам помогает слышать? Покажите, где же у вас уши. А зачем они вам?



Филя, а у тебя где уши? Ой, какие большие, красивые. Филя, ты вместе с ребятами закрой уши, а я скажу слово, услышите вы его или нет. *Воспитатель говорит слово, например, «детский сад»*

**Воспитатель:** Ну что вы услышали, какое слово я сказала? Почему не услышали?

**Дети:** Не слышали. Уши были закрыты.

**Воспитатель:** Вот, Филя, уши нам нужны, чтобы слышать окружающие звуки.

У людей и у зверушек есть по паре чутких ушек!

Уши звуки различают, они слышать помогают!

Но уши тоже надо беречь. Как мы им можем помочь быть здоровыми?

**Ответы детей.** *Надо одевать в ветреную погоду шапку, нельзя громко кричать, и ничего не засовывать в уши. (Приложение 4)*



**Воспитатель:** А что умеют делать ваши руки?

**Дети:** одеваться, играть, умываться, рисовать, лепить, брать еду, убирать игрушки...

**Воспитатель:** Мы с Филей хотим вас научить греть руки. Сложите ладошки, крепко прижмите их друг к другу. И быстро-быстро трите их. Приложите к щекам. Теплые руки? Вот как мы их нагрели.

**Воспитатель:** А что умеют делать ваши ноги?

**Дети:** Бегать, прыгать, ходить

**Воспитатель:** Давайте вместе с Филей поиграем и повторим, зачем нам нужны наши помощники – части тела.

Ротик мой умеет кушать – *имитации приёма пищи*

Нос – дышать – *вдыхают и выдыхают носиком*

А уши слушать – *приложить ладонь к уху*

Могут глазоньки моргать – *моргать*

Руки всё хватать, хватать – *сжимают и разжимают кулачки.*

Ноги наши побегут, остановятся, пойдут. – *движения по тексту*

**Воспитатель:** Филя, мы рады, что ты пришел к нам в гости. Мы желаем тебе беречь свои части тела, быть здоровым и веселым.

*Филя благодарит детей. Воспитатель и дети предлагают Филе остаться у них в группе.*



### **Рефлексия.**

Кому понравилось рассказывать Филе про части тела, приглашаю на веселую игру.

**Музыкальная игра «Головами покиваем...» (Е. Железнова)**



### **Список литературы.**

1. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика-Синтез, 2019.
2. Литвинова О.Э. Познавательное развитие ребенка раннего дошкольного возраста. Планирование образовательной деятельности. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2019.
3. Все обо всем. Мое тело/- М.: «Планета детства», 2000
4. Первые шаги в мир. Игровые сеансы для детей 2-3 лет. Методическое пособие/под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2014.

## Приложение 1. Плакаты «Части тела», «Тело человека»



## Приложение 2. «Береги глаза»





**Нельзя сидеть  
близко к телевизору**



**Не читай лежа и в темноте**

### **Приложение 3. «Береги нос»**



**При себе имей  
носовой платок**



**Занятия спортом  
полезны для здоровья**

## Приложение 4. «Береги уши»



**Никогда не ковыряй в ушах  
острыми предметами**



**Старайся защищать уши  
от сильного холодного ветра**



**Не слушай  
громкую музыку**



**Не бойся  
посещения врачей**

## Приложение 5. Тематический стихотворный материал.

### М. Ефремов «Тело человека»

Что такое наше тело?  
Что оно умеет делать?  
Улыбаться и смеяться,  
Прыгать, бегать, баловаться...  
Наши ушки звуки слышат.  
Воздухом наш носик дышит.  
Ротик может рассказать.  
Глазки могут увидеть.  
Ножки могут быстро бегать.  
Ручки все умеют делать.  
Пальчики хватают цепко  
И сжимают крепко-крепко.  
Чтобы быть здоровым телу,  
Надо нам зарядку делать.  
Ручки мы поднимем: «Ох!»,  
Сделаем глубокий вдох!  
Наклонимся вправо-влево...  
Гибкое какое тело!  
И в ладошки вместе: «Хлоп!»  
И не хмурь красивый лоб!  
Потянулись-потянулись...  
И друг другу улыбнулись.  
Как владеем мы умело  
Этим стройным, сильным телом!

### Н. Кнушевицкая «Руки»

На все способны наши ручки,  
Обидчику ответят взбучкой,  
Кораблик сделают из щепки,  
В лесу шалаш поставят крепкий.  
Поворошив листву без спешки,  
Сорвут цветные сыроежки  
И мягкую вскопают грядку,  
Чтоб посадить горошек сладкий.  
На речке под веселый визг  
Поднимут мириады брызг.  
И даже капельки из тучки  
Поймать сумеют наши ручки!

### «Ноги»

Ходим много мы пешком,  
На прогулку в лес идём.  
По дороге, без дороги.  
Опираемся на ноги.

### Н. Кнушевицкая «Ноги»

Хоть мы с тобой не осьминожки,  
Но нам необходимы ножки.  
Всего лишь две, не надо много,

Нас заждалась уже дорога,  
Тропинка узкая лесная,  
Зимою горка ледяная,  
Коньки – два серебристых братца  
Нас приглашают покататься.  
И лестница на наш чердак  
Все не дождетя нас никак.  
И пусть устали мы немножко,  
Но вновь зовут куда-то ножки!

**С. Волков «Для чего всем людям ножки?»**

Для чего всем людям ножки?  
Чтобы бегать по дорожкам,  
Чтобы в парке погулять,  
Через прыгалку скакать,  
На коньках по льду скользить,  
За покупками ходить.

**«Говорить не могут ноги»**

Говорить не могут ноги:  
Им положено молчать.  
Ноги могут по дороге  
За грибами в лес шагать.  
Топать в валенках по снегу,  
Мчать по пляжу босиком,  
Могут прыгать, могут бегать,  
А устав, идти пешком.

**И. Ильина «Про все!»**

Это глазки, чтобы видеть.  
Это носик, чтоб дышать.  
Это ушки, чтобы слышать.  
Это ножки, чтоб бежать.  
Это ручки, чтобы маму  
Очень крепко обнимать.

**Р. Коренек «Мишка»**

Вот у мишки голова – чтобы думать и решать.  
Вот у мишки носик – чтобы нюхать и дышать.  
Мишка нюхал ананас и подумал - съем сейчас!  
Вот у мишки глазки – чтобы видеть все вокруг.  
Вот у мишки ушки – чтобы слышать каждый звук.  
Слышит мишка - воеет кто-то, видит - волк упал в болото.  
Мишка протянул корягу- еле вытащил беднягу.  
Вот у мишки ротик – чтобы кушать, чтобы пить,  
Чтобы улыбаться, петь и говорить.  
Мишке дали хлеб и рыбу, мишка съел, сказал "Спасибо!  
Вот у мишки ручки, чтобы трогать и держать  
Вот на ручках пальчики : справа пять и слева пять.  
Раз-два-три-четыре-пять, любят пальчики считать!  
Это плечи и спина, кругленький живот,  
Топ-топ-топ: ногами мишка к нам идет.

Мишка - косолапый косо ставит лапы.

### **Н. Горенбургова «Про Машу»**

Маша весело бежит к речке по дорожке.

А для этого нужны нашей Маше ... (ножки)

Маша ягодки берёт по две, по три штучки.

А для этого нужны нашей Маше ... (ручки)

Маша слушает в лесу как кричат кукушки.

А для этого нужны ашей Маше ... (ушки)

Маша орехи грызёт, Падают скорлупки.

А для этого нужны Нашей Маше ... (зубки)

Маша смотрит на кота, на картинки-сказки.

А для этого нужны нашей Маше ... (глазки)

### **Н. Кнушевицкая «Глаза»**

Умеют глаза грустить, и смеяться,

Умеют глаза чудесам удивляться:

Цветущей ромашке и мотылькам,

Белым корабликам и облакам,

Радуге, будто пришедшей из сказки, -

Все замечают зоркие глазки.

А чтобы увидеть волшебные сны,

Мы крепче скорее закрыть их должны!

### **М. Дружинина «Сел медведь на бревнышко»**

Сел медведь на брёвнышко,

Стал глядеть на солнышко.

— Не гляди на свет, медведь!

Глазки могут заболеть!

### **Н. Орлова «Ребятишкам про глаза»**

Разберёмся вместе дети

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз.

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой

Посиди совсем немножко.

Сразу сделалось темно.

Где кровать, где окно?

Странно, скучно и обидно –

Ничего вокруг не видно.

Чтобы книгу прочитать,

Нужно зреньем обладать.

Если хочешь ты в кино –

Тоже зрение нужно,

Да и в цирке представление

Посмотреть нельзя без зрения,

Значит каждому из нас

Нужна пара зорких глаз!

Глазки видят все вокруг,  
Обведем мы ими круг,  
Глазкам видеть все дано:  
Где окно, и где крыльцо.  
Обведу я снова круг,  
Посмотрю на мир вокруг.

### **«Охрана зрения»**

Глаз поранить очень просто-  
Не играй предметом острым!  
Глаз не три, не засоряй,  
Лежа книгу не читай;  
На яркий свет смотреть нельзя-  
Тоже портятся глаза.  
Не рисуй, склонивши низко,  
Не держи учебник близко,  
Я хочу предостеречь:  
Нужно всем глаза беречь!  
Загадки про глаза  
Есть у каждого лица, два красивых озерца,  
Между ними есть гора.  
Назови их, детвора. (глаза)  
Оля смотрит на кота.  
На картинки – сказки,  
А для этого нужны  
Нашей Оле... (глазки)

### **Н. Кнушевицкая «Уши»**

Нам без них нельзя никак  
Слышать ход часов: «Тик-так!»,  
Соловья в саду весеннем,  
На лугу шмеля гуденье,  
Звонкую в лесу кукушку,  
Новогоднюю хлопушку,  
И, помимо звуков прочих,  
Мамино: «Спокойной ночи!»

### **«Ушки – подружки»**

Ушки-подружки всё слышать хотят.  
Ушки-подружки просят ребят:  
– Мой нас почаще, с водою сдружись.  
Ушки-подружки мыть не ленись!

### **С. Волков «Шелестит листвой березка»**

Шелестит листвой березка.  
Фыр-фыр-фыр! – летит стрекозка.  
Фьють-фьють-фьють! – поет пичужка.  
Ж-ж-ж! – жужжит над ухом мушка.  
Чтоб слышать звуки эти,  
Знают взрослые и дети,  
У людей и у зверушек  
Есть по паре чутких ушек!



Ушки звуки различают,  
Они слышать помогают!

#### «Два уха»

Есть у каждого два уха, и они даны для слуха.  
Ты прислушайся вокруг. Где тут звон? А где тут стук?  
Слушай со вниманием — полон мир звучания.

#### «Про нос»

Дыши носом, а не ртом — развивай дыхание!  
Носу уделяй, дружок, нужное внимание.  
Нос водою промывай каждый день старательно,  
Носовой платок иметь надо обязательно

#### Н. Кнушевицкая «Нос»

Нос «картошкой» или длинный,  
Даже как у Буратино,  
Нос любой нам помогает,  
Воздух он подогревает.  
И коварные микробы,  
Внутри не проникли чтобы,  
Он в момент обезоружит.  
Нос всю жизнь нам верно служит.  
С ним и аромат цветка  
Слышим мы издалека,  
И, что пирожки готовы,  
Нос нам сообщает снова!

#### Ю. Прокопович «Зачем носик малышам?»

Жарким летом на лужочке  
Носик нюхает цветочки.  
На полянке — землянику,  
В грядке — спелую клубнику.  
В огороде чует нос,  
Где чеснок и лук подрос.  
В доме может так случиться,  
Носик тоже пригодится:  
Он найдет в шкафу варенье,  
Где конфеты и печенье,  
Где в буфете шоколадки  
Или сок, в бутылке сладкий.  
Апельсины кто принес?  
Все пронюхает наш нос.  
Даже помнит он, каков Запах маминых духов.

#### С. Волков «Зачем нам Рот»

Ротик нужен людям всем!  
Чтоб друг с другом говорить,  
Чтоб слова произносить,  
Чтоб кричать или шептать,  
Песни петь, стихи читать.  
Еще ротик людям нужен,

Чтобы есть обед и ужин:  
Кашку, суп, бананы, груши...  
Ротик нужен, чтобы кушать!  
Если очень расшалиться, Можно язычком дразниться!

## Приложение 6.

### Материал валеологической газеты для родителей «Будь здоров, малыш!»

*Примечание: в оригинале шрифт текста крупнее для привлечения внимания и для удобства восприятия.*

#### Для чего нужны глаза?

Нам больше нравится думать, что глаза нужны для того, чтобы познавать мир, видеть друг друга – потому что именно в глазах отражается ЖИЗНЬ. Однако в последнее время наблюдается прямо-таки угрожающий рост детской близорукости.

Серьезнейшим фактором, влияющим на зрительное утомление, являются электронно-лучевые приборы (телевизор, компьютер, планшет). Превращаясь в игрушки, они вредно отражаются на здоровье детей (физического и психического). Часто родители не соблюдают гигиенически оправданное расстояние от экрана до глаз, время проведения у телевизора.

Работа на компьютере вкупе с недозированным телевизором сильно «подсаживают» детское зрение, возникает опасность гиподинамии, нарушения осанки. Поэтому, физкультура и внимательное отношение к позвоночнику – один из методов профилактики близорукости. Важным моментом в профилактике глазных заболеваний является правильно организованное питание. В рационе должны присутствовать молочные продукты, черный хлеб, морковь (желательно тертая с маслом, сметаной), черника, специальные витаминные комплексы.

Врачам, педагогам и родителям следует объединить свои усилия для сохранения здорового зрения детей.



#### Как помочь родителям выявить глазную патологию у ребенка

Любящие родители не всегда склонны замечать некоторые особенности в поведении своего ребенка. К тому же чаще всего они в глубине души уверены, что с их сыном или дочерью никто не сравнится. Поэтому некоторые его странности воспринимаются ими как своего рода изюминка или каприз: «Вот он у нас какой!» Некоторые особенности детского поведения должны заставить насторожиться, и посоветовать родителям показать ребенка окулисту.

На возможную близорукость может указывать следующий набор поведенческих особенностей:

1. Ребенок держит игрушки (особенно мелкие), картинки, поднося их очень близко к лицу.
2. Ребенок, рисуя, рассматривая картинки или играя с конструктором, «водит носом по столу».
3. На прогулке ребенок с трудом узнает удаленные фигуры людей, детали объектов, которые вблизи легко идентифицирует.

На возможную дальнюю зоркость могут указывать такие факторы:

1. Быстрая утомляемость при работе с мелкими предметами.
2. В возрасте 5-6 лет начинающий читать ребенок при чтении отодвигает от себя тексты.

На возможный астигматизм указывают:

1. Неправильная поза ребенка при работе за столом, сильный наклон головы.
2. Неправильное положение листа бумаги при рисовании (слишком сильный наклон бумаги).
3. Сложности, возникающие у ребенка при выполнении задания провести прямую линию, нарисовать квадрат или круг. Вместо нужных фигур получаются вытянутый четырехугольник или вытянутая фигура эллипсообразной формы.

Следует обращать внимание на симметричное положение глаз ребенка во время работы и в общении. Иногда неправильное положение головы во время рисования и игры может свидетельствовать об анизотропии или косоглазии.



## Гимнастика для глаз

Этот несложный комплекс профилактических упражнений направлен на коррекцию зрения и укрепление глазных мышц. Его можно выполнять сразу после занятия, особенно если оно было связано с нагрузкой на глаза, или в течение рабочего дня.

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть. Повторить 6-8 раз.
2. Быстро-быстро поморгаем, так чтобы для нас не успело исчезнуть то, что мы видим. Поморгали, поморгали... Остановились, осмотрелись... Снова моргаем... Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3-4 раза.
3. *А теперь глаза закрой и погладь руками,  
Помечтаем мы с тобой о любимой маме.*  
Закрывать глаза и поглаживать веки подушечками пальцев.
4. *Ты вращай глазами вправо — раз, два, три,  
Ты вращай глазами влево, снова повтори.*  
Делать круговые движения глаз в одну, затем в другую сторону.

5. *Палец к носу движется, а потом обратно,  
На него посмотреть очень нам приятно.*

.Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Повторить 5—6 раз.

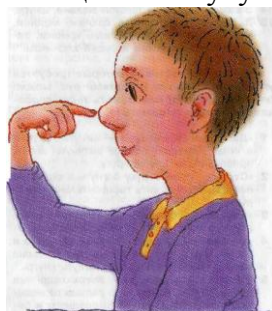
6. Потереть ладони рук одна о другую в течение 15 секунд и быстро закрыть ими глаза. Повторить 3-4 раза. Упражнение расслабляет мышцы глаз, снимает напряжение.

7. Следить глазами за движениями руки взрослого, не поворачивая головы: вверх, вниз, вправо, влево, по кругу.

8. «Пробежать» глазами по контуру большого рисунка.

9. Закрывать глаза на минутку и расслабиться.

10. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их. Упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает их кровообращение.



## **Мама – первый стоматолог**

Как только ваш ребенок научится правильно чистить зубы, постарайтесь сделать так, чтобы это вошло у него в привычку. Для этого недостаточно сказать: так надо! Ваш малыш как раз входит в возраст «почемучек» - он любопытен, он ищет объяснение всему происходящему на свете. Поэтому наберитесь терпения и расскажите ему то, что вы знаете о зубах: как они растут, как выглядит здоровый зуб и как больной, что бывает с зубами, если за ними не ухаживать, и почему это бывает.

Чему еще необходимо научиться? Всего лишь двум вещам: разумно питаться и не бояться зубного врача. Количество, качество, разнообразие продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на здоровье зубов, а самым страшным, но на вид таким безобидным врагом наших зубов является сахар. С одной стороны, сахар – это самый дешевый углевод, доступный всем, но при неправильном его потреблении сахар становится основной причиной кариеса. Старайтесь не давать сладкого ребенку между основными приемами пищи. Знайте, что пакетик конфет, съеденный в течение дня, наносит зубам больше вреда, чем все конфеты, съеденные за один прием.

Старайтесь, чтобы «полезные» и «вредные» продукты входили в рацион ребенка хотя бы в равных пропорциях. Итак, особенно портят наши зубы: ириски, изделия из муки мелкого помола (торты, пирожные, печенье, пирожки), консервированные продукты (компоты, сиропы), а также сладкие шипучие напитки и нектары. А еще, как ни обидно, в этот список входят и наши любимые бананы. Однако не менее длинен и перечень полезных, безопасных для зубов продуктов: сырые овощи и фрукты, орехи, любая рыба, маложирные сыры, натуральные соки и йогурты, чай, частично обезжиренное молоко.

## Зачем идти к зубному врачу?



Посещать зубной кабинет для профилактического осмотра надо регулярно – не реже двух раз в год. Именно от вас зависит, будет ли дверь этого кабинета внушать вашему ребенку панический ужас или нет.

Не надо вести его туда обманом – будто собрались в магазин или к бабушке: ребенок не простит этого и станет недоверчивым. Не пытайтесь применять шантаж: дашь доктору поставить пломбу, получишь десять рублей.

Не обязательно взывать к силе воли: ты же мужественный мальчик, потерпи.

Во всех этих случаях доктор со всеми его пыточными инструментами предстанет неким чудовищем, в лапы которого добровольно или обманом, или за плату должен попасть беззащитный малыш. Лучше попробуйте рассказать ему, как отважный зубной врач день и ночь готов сражаться за его зубки, как помогают ему в этом его знания, как почетно быть хорошим зубным врачом. Кстати, о хороших врачах: человек в белом халате, которому вы доверяете своего малыша, не должен забывать, что перед ним маленький напуганный человечек, что страх мучает его гораздо больше, чем зубная боль. Умение вовремя дать крохотному пациенту поиграть в зеркальце или щипчики, разрешить закрыть рот на пять минут и передохнуть – вот что необходимо.

И помните: все ваши усилия не окажутся напрасными. Ведь очень скоро ваши дети подрастут, начнут все настойчивей и придирчивей смотреться в зеркало, и хорошо, если собственная улыбка не заставит их броситься к дорогостоящим специалистам и предъявить к вам справедливые претензии: где же вы были? Почему не помогли, не запретили?

