

АОУ ДПО РБ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ КАДРОВ  
УПРАВЛЕНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ» ЦЕНТР «ЗДОРОВЬЕ»



*Мотивация здорового образа жизни  
у детей старшего дошкольного и  
младшего школьного возрастов*



г. Улан-Удэ , 2012 г.

Администрация г. Улан – Удэ  
Комитет по образованию  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
МАДОУ детский сад №71 «Огонек» г. Улан-Удэ

# Рабочая тетрадь

Рабочая тетрадь к учебному курсу «Моё здоровье»  
для детей старшего и подготовительного дошкольного возраста.

## Здоровейка



Воспитатель: Л.И. Кустова

Рабочая тетрадь / 2012 год.

Учебный курс направлен на принятие детям навыков здорового образа жизни и умение планировать активное долголетие.

### Рецензия

На рабочую тетрадь к учебному курсу «Мой здоровье»  
для детей старшего и подготовительного дошкольного возраста, педагога-  
воспитателя МАДОУ Детский сад № 71 «Огонек»  
Кустовой Людмилы Иннокентьевны

Представленная рабочая тетрадь состоит из двух частей и рассчитана на детей старшего и подготовительного дошкольного возраста. Рабочая тетрадь представляет собой учебное пособие особого рода, поскольку предназначена прежде всего, для освоения детьми методов самоконтроля, экспресс-диагностики и коррекции различных компонентов здоровья и образа жизни с помощью педагога. В тематике практических заданий предусмотрено знакомство детей с основными мероприятиями, направленными на формирование, сохранение и укрепление здоровья субъекта образовательного процесса, что указывает на компетентность педагога в области здоровьесбережения. Автором предусматривается создание условий для развития коммуникативных качеств личности и социальной адаптации детей, посредством вовлечения их в игровую и творческую деятельность, в целом личностно-ориентированный подход педагога к процессу воспитания детей.

В рабочей тетради «Здоровичко» педагогически грамотно подобран иллюстративный материал развивающих сенсорное восприятие детей, что отражено в диагностическом блоке рабочей тетради. Мониторинг, предусматриваемый в рабочей тетради, позволяет определить эффективность реализуемого учебного пособия.

Учитывая значимость рабочей тетради для воспитания детей в области здоровьесбережения, рекомендуется создать последующие взаимосвязанные серии рабочих тетрадей по сугубшему развитию и освоению знаний о здоровом образе жизни. Рабочая тетрадь, представленная автором, является педагогически значимой и своевременной в рамках модернизации Российского образования.

Рабочая тетрадь «Здоровичко» направлена на привитие детям навыков здорового образа жизни и умение планировать активное дождливое лето.



к.б.и.с. преподаватель  
центра «Здоровье» АОУ ДПО РИ «РИКУО» Потанова Е.М.

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
МАДОУ детский сад № 51 г. Улан-Удэ комбинированного вида

# Рабочая тетрадь

Рабочая тетрадь к учебному курсу «Моё здоровье»  
для детей старшего дошкольного возраста.

**Здоровейка**



Учебный курс направлен на привитие детям навыков здорового образа жизни и умение планировать активное долголетие.

Автор: Л.И. Кустова

2013 г.

**Нарисуй, каким ты хочешь стать в будущем.**



**Земля**

**«Наш дом родной»**

**1. Скажи, где ты живешь.**



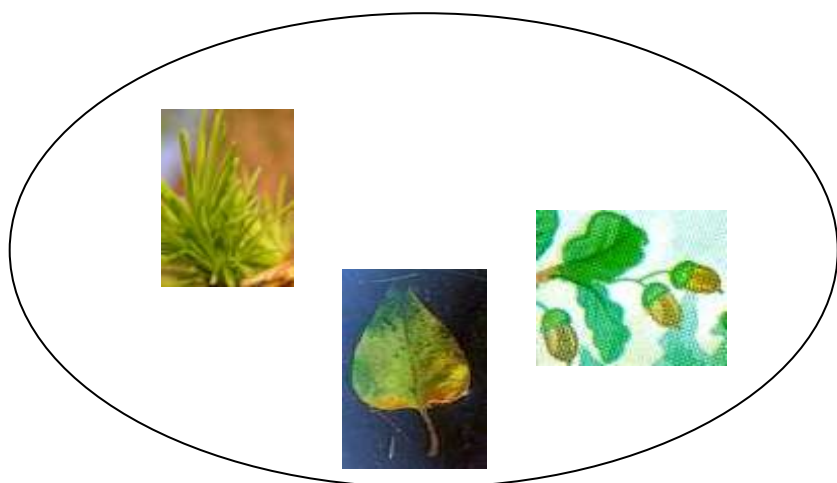
**Зем-ля, стра-на, рес-пуб-ли-ка, у-ли-ца, дом, семь-я.**

**2. Отгадай ребус**

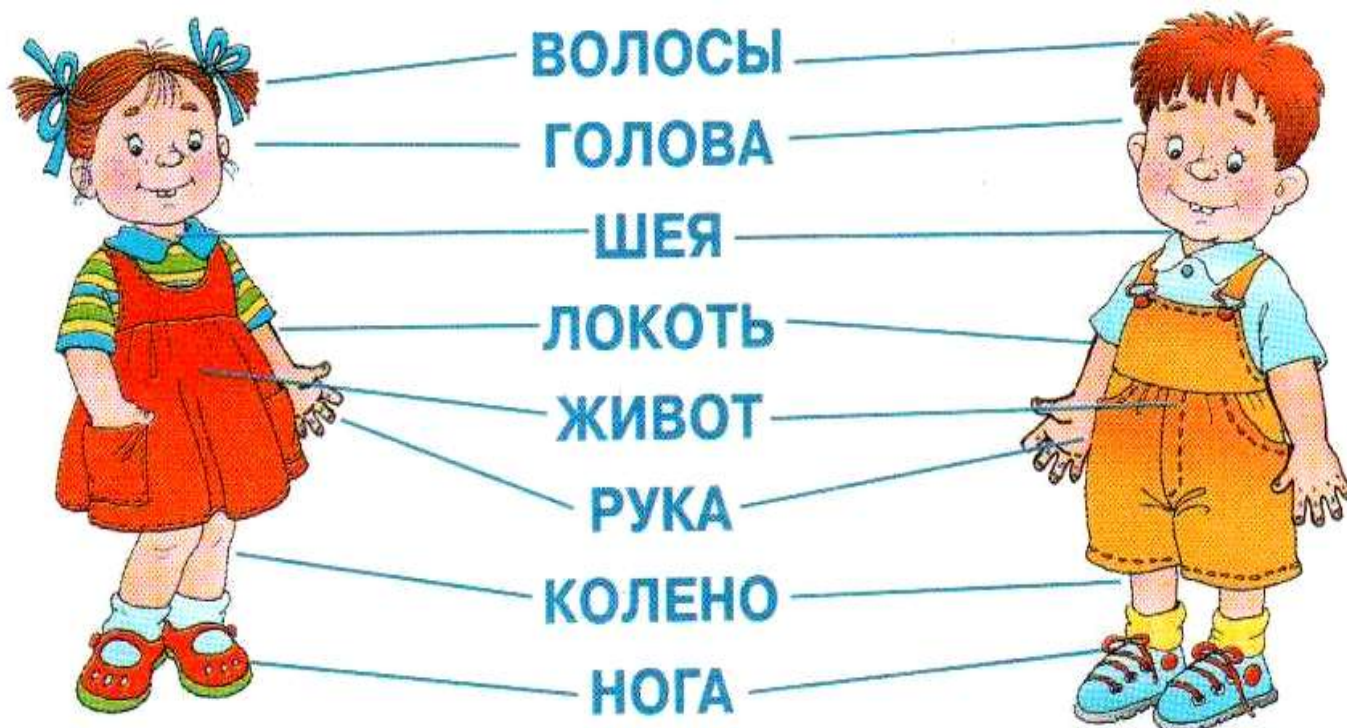
**7 Я**

**3. Какой лес? Найди, с какой ветки детки?**

**Лес – это легкие планеты.**



1. Покажи части тела человека. Какие части тела ты знаешь? Назови, каких частей тела по одному, по два, по пять.



2. Жизненный цикл человека. Соедини числа с картинками.



1

2

3

4

## Человек

1.Какие внутренние органы ты знаешь.

2.Покажи, внутренние органы, отвечающие:

за дыхание,

за выделение,

за пищеварение.



3.Какие части лица изображены на картинках? Рассмотрй лицо мальчика. Какие ещё части лица ты можешь назвать





1. Что такое режим дня? Для чего нужно соблюдать режим дня? Рассмотрни часы. Определи, чем можно заниматься в данное время.



1. Определи, чем занимается мальчик и в какое время суток. Соедини числа с картинками.



1

2

3

4

2. Назови время суток.



На лугу цветы проснулись,  
Мы в кроватках потянулись.



Молоко лакает кот,  
Нас на кухне ждет компот.



Стали птицы тише петь,  
Сели мы кино смотреть.



За стеной шуршат мышата,  
Спят игрушки и ребята.

## Человек

## Слух «Мои уши»

1. У Феи здоровые уши и хороший слух, а у Паши больные уши и плохой слух. Почему? Подбери картинки, что полезно для ушей, а что вредно.

Федя



Паша

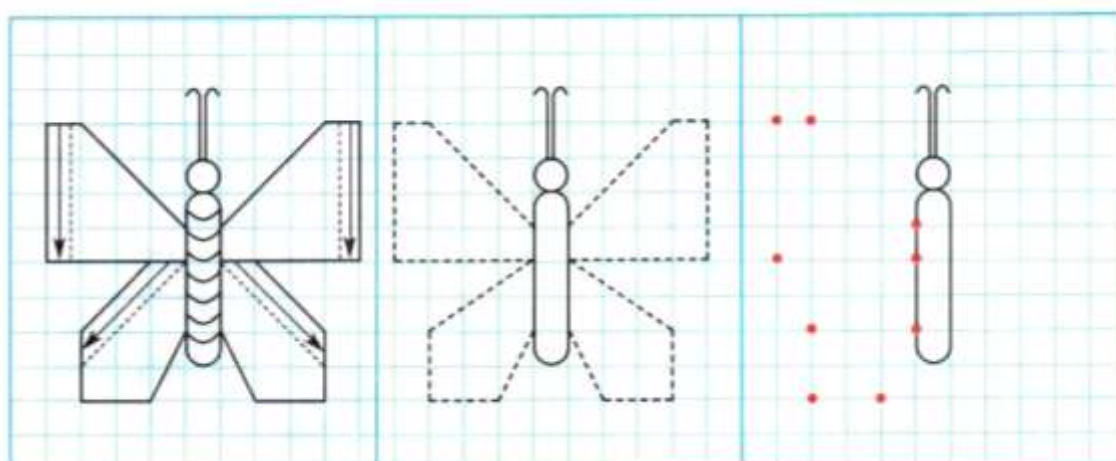




1. Слушай внимательно. Помоги Ване собрать для мамы подснежники. Всю дорогу от дома до леса шел дождь. Двигаться нужно только по горизонтали и вертикали.



2. Дорисуй бабочек по клеточкам и заштрихуй так, как показано на первом рисунке.



**Человек**

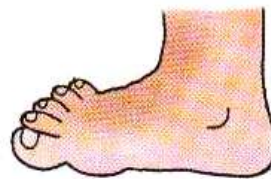
**Слух «Мои уши»**

**1.Послушай группы слов. В каждой группе найди лишнее слово. Слушай внимательно.**

**НОГА, РУКА, ЛАПА, СПИНА.**

**ГЛАЗ, НОС, РОТ, КЛЮВ.**

**ПЛЕЧО, ХОБОТ, ЛОКОТЬ, КОЛЕНО.**



**2.Закончи предложения.**

**У ЖИВОТНОГО – ШЕРСТЬ, А У ЧЕЛОВЕКА – ВОЛОСЫ.**

**У ЖИВОТНОГО – МОРДА, А У ЧЕЛОВЕКА – .....**

**У ЖИВОТНОГО – ПАСТЬ, А У ЧЕЛОВЕКА – .....**

**У ЖИВОТНОГО – ЛАПЫ, А У ЧЕЛОВЕКА – .....**

**3.Если бы ты был великаном, то у тебя были бы:**

**НЕ НОС, А НОСИЩЕ.**

**НЕ РУКА, А .....**

**НЕ ГЛАЗ, А .....**

**НЕ НОГА, А .....**

**НЕ ВОЛОСЫ, А .....**

**НЕ БРОВЬ, А .....**

**НЕ ЗУБ, А .....**

**НЕ РОТ, А .....**

**НЕ ГОЛОВА, А .....**



**4.Покажи, где у мальчика:**

**ПРАВАЯ РУКА**

**ЛЕВАЯ НОГА**

**ПРАВЫЙ ГЛАЗ**

**ЛЕВОЕ УХО**



**Отгадай загадку.**

Левая и правая  
Хлопают в ладошки,  
Левая и правая  
Ходят по дорожке.

(Руки и ноги)



## Человек

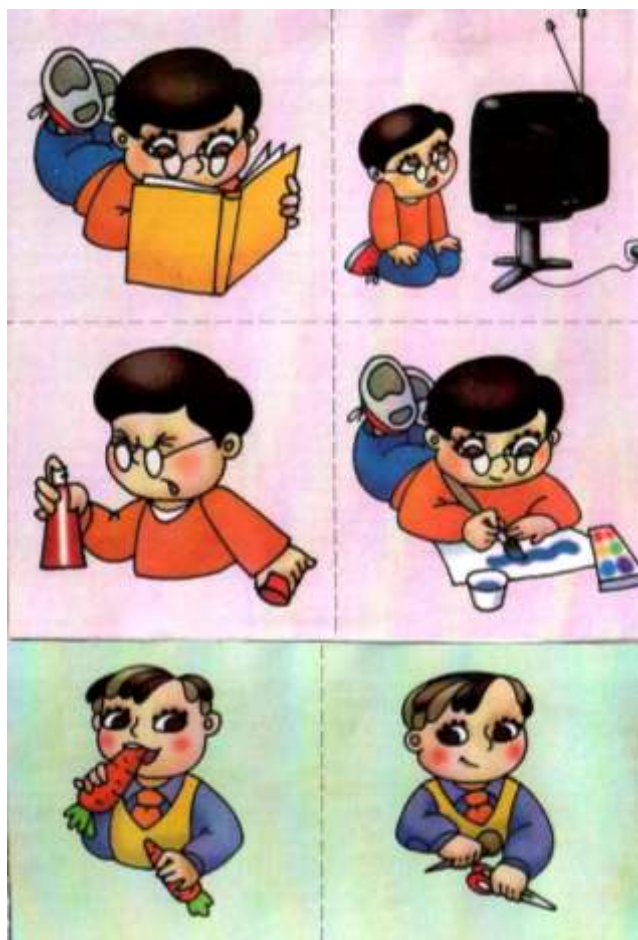
## Зрение «Мои глаза»

1. У Феи здоровые глаза и хорошее зрение, а у Паши больные глаза и плохое зрение. Почему? Подбери картинки, что полезно для глаз, а что вредно.

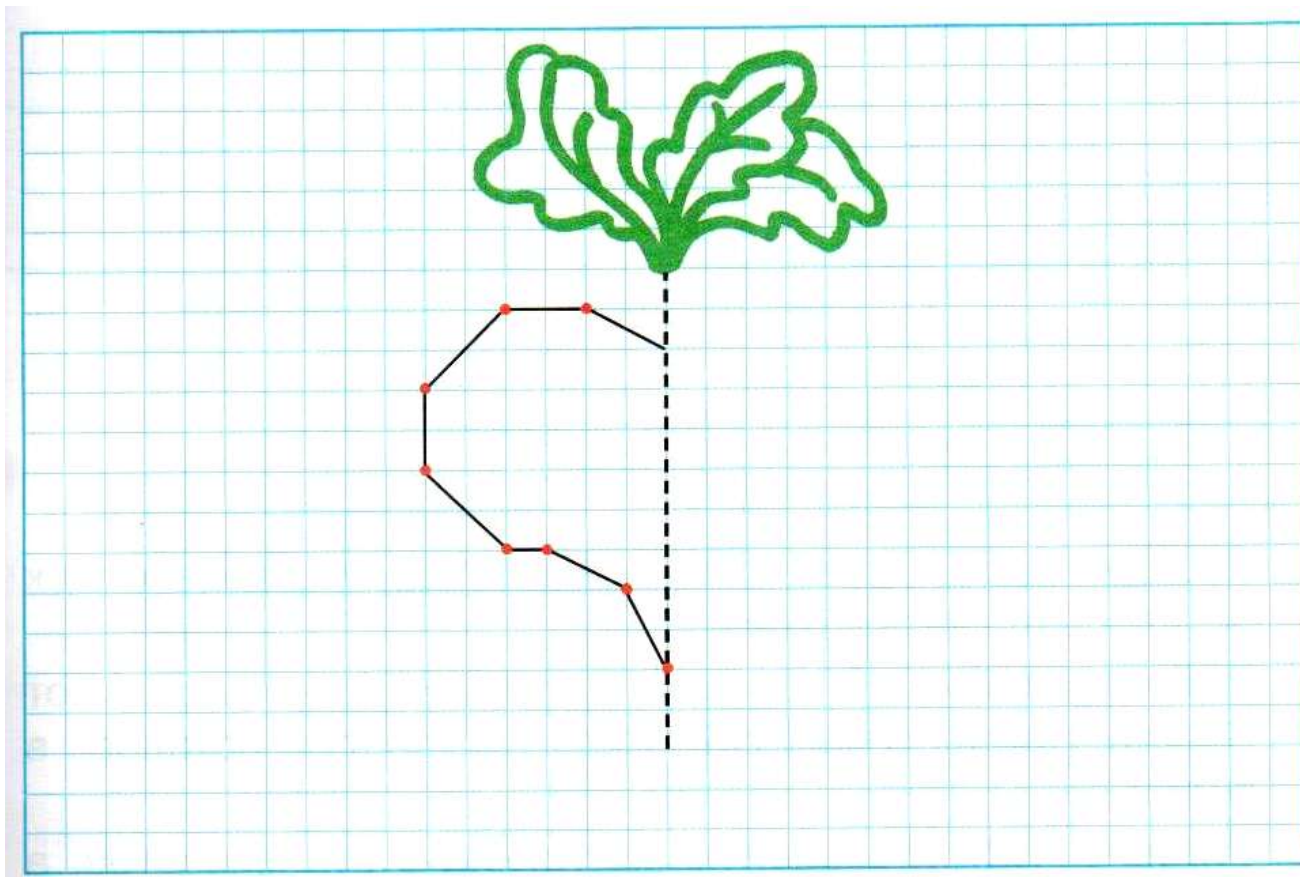
Федя



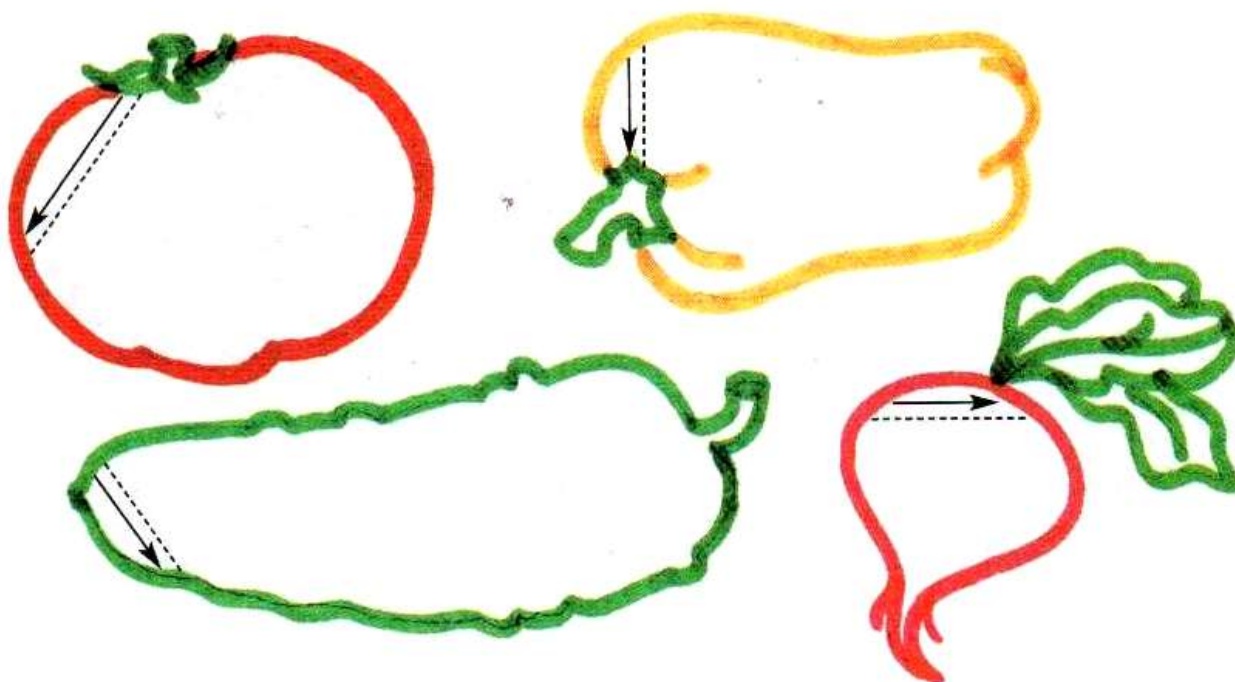
Паша



1. Дорисуй репку по клеточкам и раскрась её.



2. Нарезь овощи на салат.





1. Кто из детей бережет свои глаза? Обведи цифру кружком, какие дети поступают правильно.



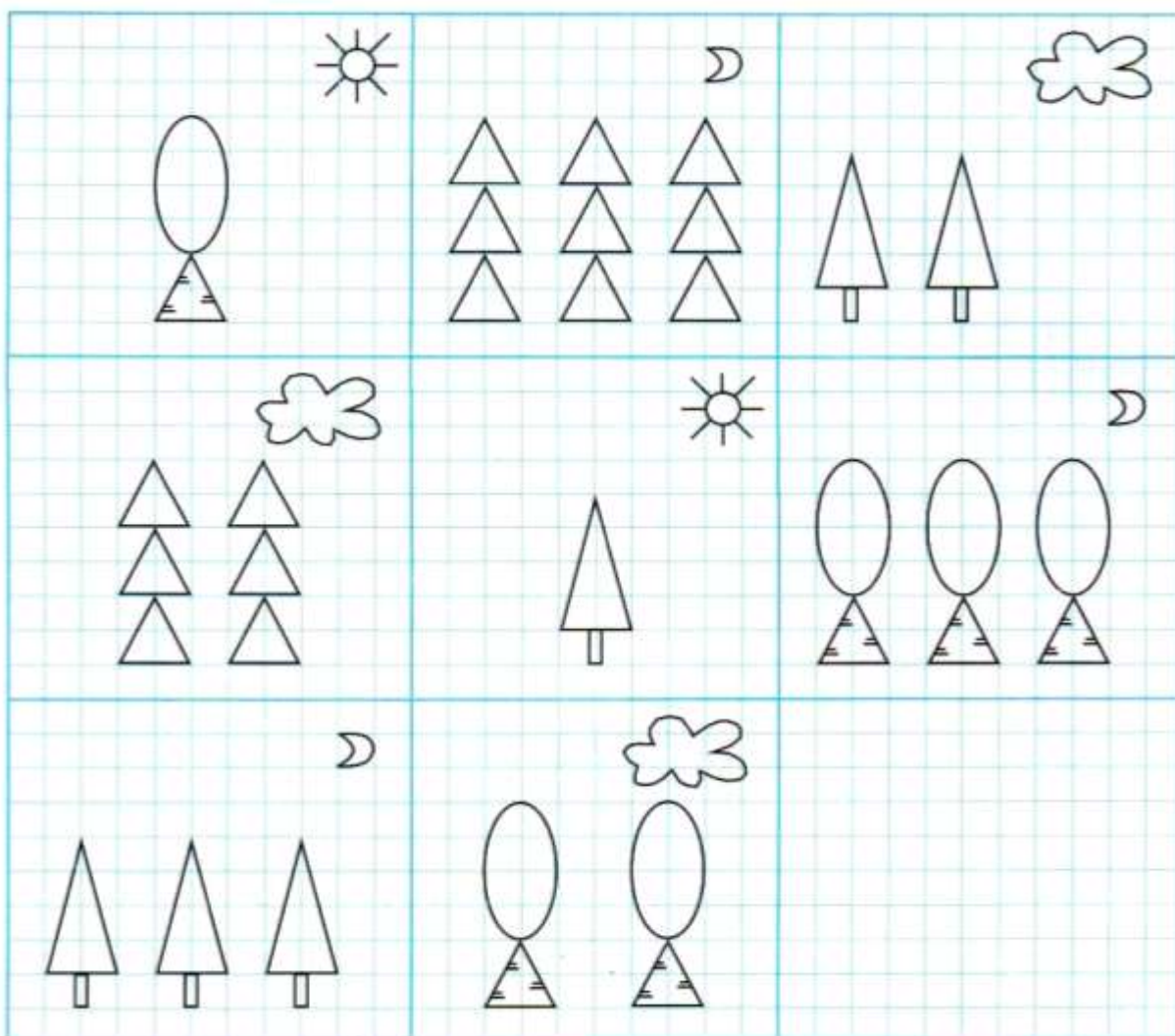
1

2

3

4

2. Дорисуй недостающую картинку.





## “Весёлая неделька” гимнастика для глаз

- Всю неделю по – порядку,  
Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.

- Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.

- В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.

- По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

- В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

- Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.

- В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

- Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!  
Человек

Поднять глаза вверх; опустить их  
книзу, голова неподвижна;  
(снимает глазное напряжение).

Повернуть глаза в правую сторону,  
а затем в левую, голова  
неподвижна; (снимает глазное  
напряжение).

Плотно закрыть глаза, досчитать  
да пяти и широко открыть глазки;  
(упражнение для снятия глазного  
напряжения).

Смотреть прямо перед собой,  
поставить палец на расстояние 25-  
30 см. от глаз, перевести взор на  
кончик пальца и смотреть на него,  
опустить руку.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз,  
влево и вверх; и обратно: влево,  
вниз, вправо и снова вверх;  
(совершенствует сложные  
движения глаз).

Посмотреть взглядом в верхний  
правый угол, затем нижний левый;  
перевести взгляд в верхний левый  
угол и нижний правый

Закрывать веки, массировать их с  
помощью круговых движений  
пальцев.





## «Мои зубы»

1. У Феи здоровые зубы и хороший аппетит, а у Паши больные зубы и плохой аппетит. Почему? Подбери картинки, что件оздно для того, чтобы не болели зубы, а что вредно.

Федя



Паша



Человек

«Мои зубы»

1. Борьба с микробами тебе помогут воины-защитники – зубная щетка и паста. Кто поступает правильно мальчик или девочка? Почему? Обведи цифру кружком, кто делает правильно.



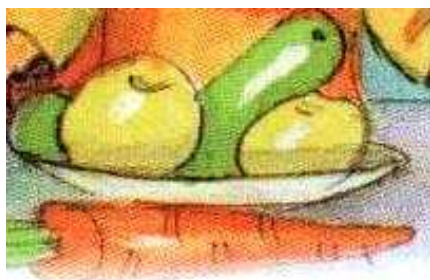
1



2

2. Почему у девочки болят зубы, а у мальчика не болят. Обведи цифру кружком, кто делает правильно.

1



2





## Пища

## Полезные продукты

1. Какие продукты необходимы для растущего организма? Обведи зеленым карандашом те цифры, какие продукты необходимы, а красным карандашом те цифры, какие вредно есть в большом количестве.



1

2

3

4

2. Маша ест мало и неохотно, а Настя кушает хорошо. Кто из девочек питается правильно? Почему?

Завтрак

Обед



Настя



Маша

## Пища

## Полезные продукты

1. Назови лишний предмет. Объясни почему?



2. Объясни, как ты понимаешь выражения.

С УТРА ВО РТУ МАКОВОЙ  
РОСИНКИ НЕ БЫЛО.

С НИМ КАШИ НЕ СВАРИШЬ.

СЪЕСТЬ ПУД СОЛИ.

3. Продолжи аналогии.

УТРОМ Я – ЗАВТРАКАЮ.

ДНЁМ Я – .....

ВЕЧЕРОМ Я – .....



4. Вспомни способы приготовления пищи. Назови, что можно приготовить таким способом.

ЖАРЯТ – МЯСО, ..., ..., ..., ...

ВАРЯТ – МАКАРОНЫ, ..., ..., ..., ...

ПЕКУТ – ХЛЕБ, ..., ..., ..., ...

5. Послушай предложения и исправь ошибки.

КАША СВАРИЛА ВКУСНУЮ МАМУ.

СТОЛ ПОСТЕЛИЛИ НА СКАТЕРТЬ.

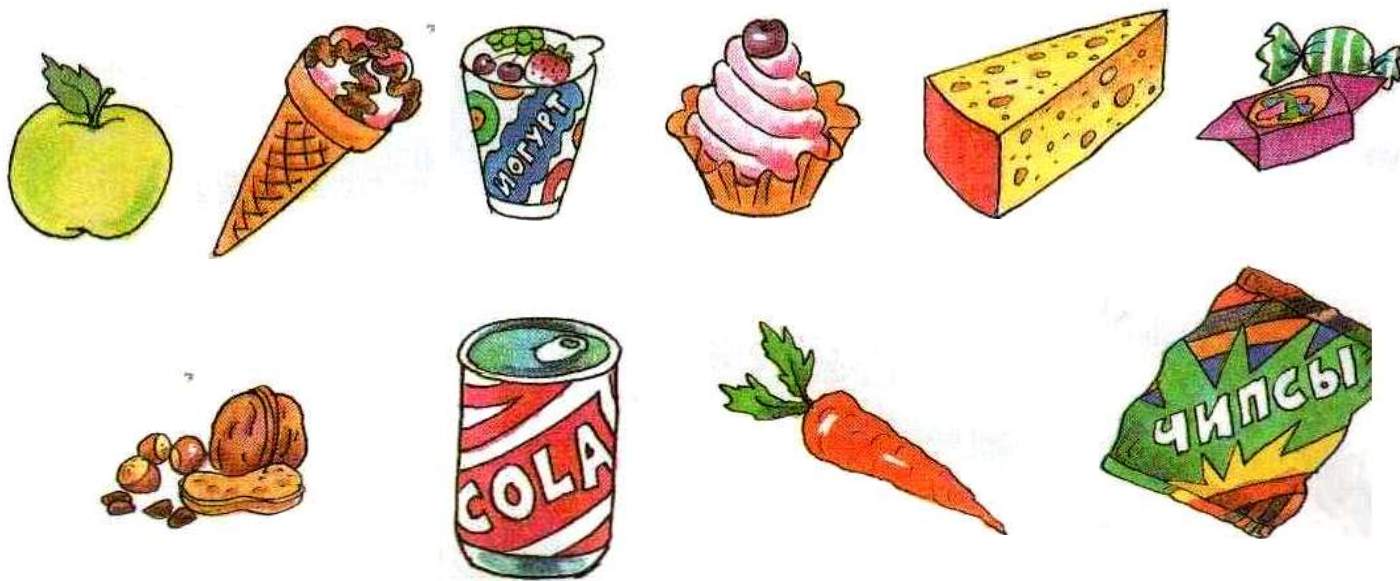
КУСОЧЕК ЧАШКИ ПОЛОЖИЛИ В САХАР.



## Пища

## Вредные продукты

Выбери и нарисуй в таблице пять полезных для здоровья продуктов питания. Заштрихуй те продукты, которые есть вредно.



--	--	--	--	--

### 2. Выучи стихотворение.

Мама на кухне готовит обед.  
лучшего места для этого нет!  
В кухне у нас красота, чистота:  
Кухонный стол, сковородки, плита...  
А чтобы отведать готовое,  
Переберёмся в столовую.

### 3. Назови лишний предмет.



## Культура поведения во время еды

1. Кто из детей культурно себя ведет за столом. Почему? Обведи цифру кружком, культурного поведения за столом.



1

2

3

4

5

2. Что необходимо сделать перед едой? Почему? Обведи цифру кружком.



1

2

3

4

## Дыхательная гимнастика

### 1. «ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

### 2. «ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

### 3. «КАША КИПИТ»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

### 4. «ПАРОВОЗИК»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

### 5. «ШАГОМ МАРШ!»

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

### 6. «НАСОС»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

### 7. «РЕГУЛИРОВЩИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».

Повторить 5—6 раз.

### 8. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

### 9. «ЛЫЖНИК»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

### 10. «ГУСИ ЛЕТЯТ»

Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».



## Движение

1. Какие движения выполняют дети. Какие ещё можно выполнить? Покажи.

2. Заштрихуй рисунок, на котором человек находится без движения.



3. Выполни движения в любом месте, в любое время. Йога для всех.

Гора

Треугольник

Аист



## ПАРОХОД

*Исходное положение.* Обе ладони соединены «ковшиком», все пальцы, кроме больших, направлены в сторону «от себя», а большие пальцы подняты вверх и соединены — это «труба». Пароход плывёт по речке, И труба дымит, как печка.



## ЛОДОЧКА

*Исходное положение.* Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладоням. Маленькая лодочка по реке плывёт, На прогулку лодочка малышей везёт.

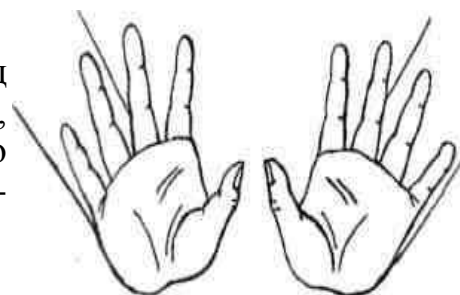


## ФЛАЖКИ

### Вариант 1.

*Исходное положение.* Расположить ладони перед собой. Одновременно опускать и поднимать ладони, сопровождая движения стихами. Если ребёнок легко выполняет это упражнение, можно предложить опускать и поднимать ладони, не сгибая пальцы.

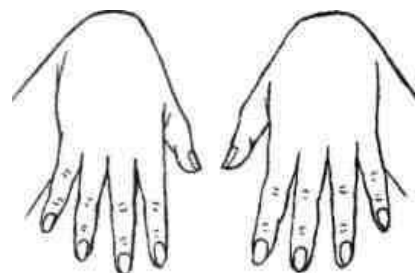
Я в руках флажки держу И ребятам всем машу!



### Вариант 2 (усложнённый).

Поочерёдно менять положение рук на счёт: «раз— два». «Раз»: левая рука — выпрямлена, поднята вверх, правая рука — опущена вниз.

«Два»: левая рука — опущена вниз, правая рука — поднята вверх.



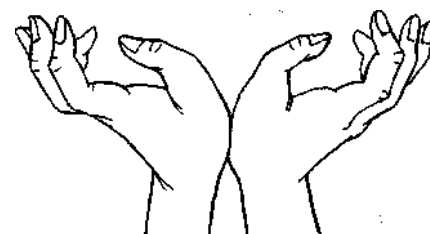
## ЦВЕТОК

*Исходное положение.* Ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон», основания кистей прижаты друг к другу.

Цветок распускается: разводим одновременно пальцы рук в стороны, а потом сводим пальцы вместе.

Солнце поднимается — Цветочек распускается!

Солнышко садится — Цветочек спать ложится.



## КОШЕЧКА

### Вариант 1.

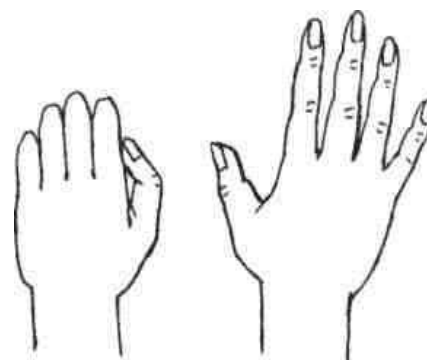
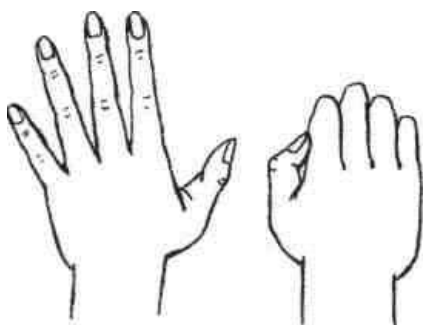
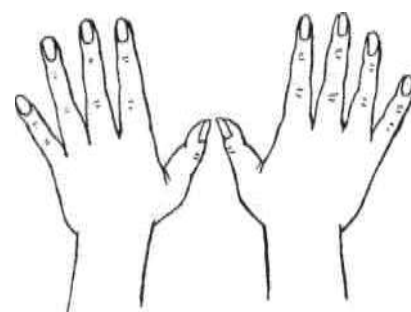
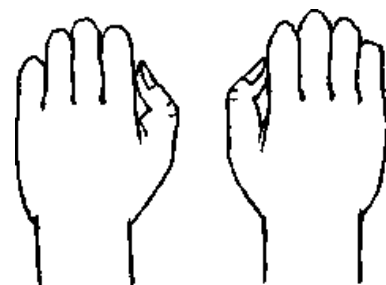
Две ладошки одновременно сжать в кулачки и поставить на стол, затем одновременно выпрямить пальчики и прижать ладони к столу. Повторить 3-5 раз

Кулачок — ладошка.

Я иду, как кошка.

### Вариант 2 (усложнённый).

При выполнении упражнения руки располагаются на столе. Попеременная смена положений на счёт «раз—два». «Раз»: левая рука — кулачок, правая рука — ладошка. «Два»: левая рука — ладошка, правая рука — кулачок. Повторить несколько раз.





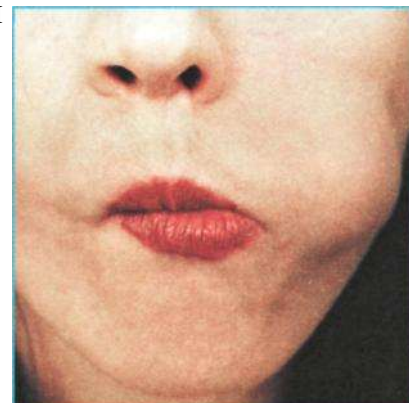
## ФУТБОЛ

1. Посмотрел Язычок по сторонам, увидел, что ребята в футбол играют, и захотел присоединиться к ним. Давай и мы вместе со всеми поиграем в футбол.

**Описание упражнения:** рот закрыть, кончик языка с напряжением упираться то в одну, то в другую щёку так, чтобы под щекой надувались «мячики».

2. Поиграли ребята с Язычком, а потом решили соревнование устроить: кто дальше мяч загонит.

**Описание упражнения:** вытянуть губы трубочкой и дуть на ватный шарик. Вдох - через нос, выдох - через рот. Следить, чтобы щёки не надувались.



**Покажи мальчика, который сейчас забьёт гол: он в жёлтой футболке, в синих шортах, в красных носках и без кепки. А теперь сам(а), расскажи как одет мальчик.**

## ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ

1. Стали мама с Язычком блинчики есть со сметаной и ароматным вкусным вареньем, да все губы испачкали. Надо губы аккуратно облизать.

**Описание упражнения:** улыбнуться, открыть рот, облизать языком верхнюю, а затем нижнюю губу по кругу. Выполнять в одну, а затем в другую сторону. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотри внимательно, всё ли варенье слизали?

Ой, немножко на верхней губе осталось! Давай и это варенье слижем.

**Описание упражнения:** улыбнуться, открыть рот; не закрывая рот, облизывать языком верхнюю губу; нижней губой стараться язык не поддерживать. Повторить 4-5 раз.



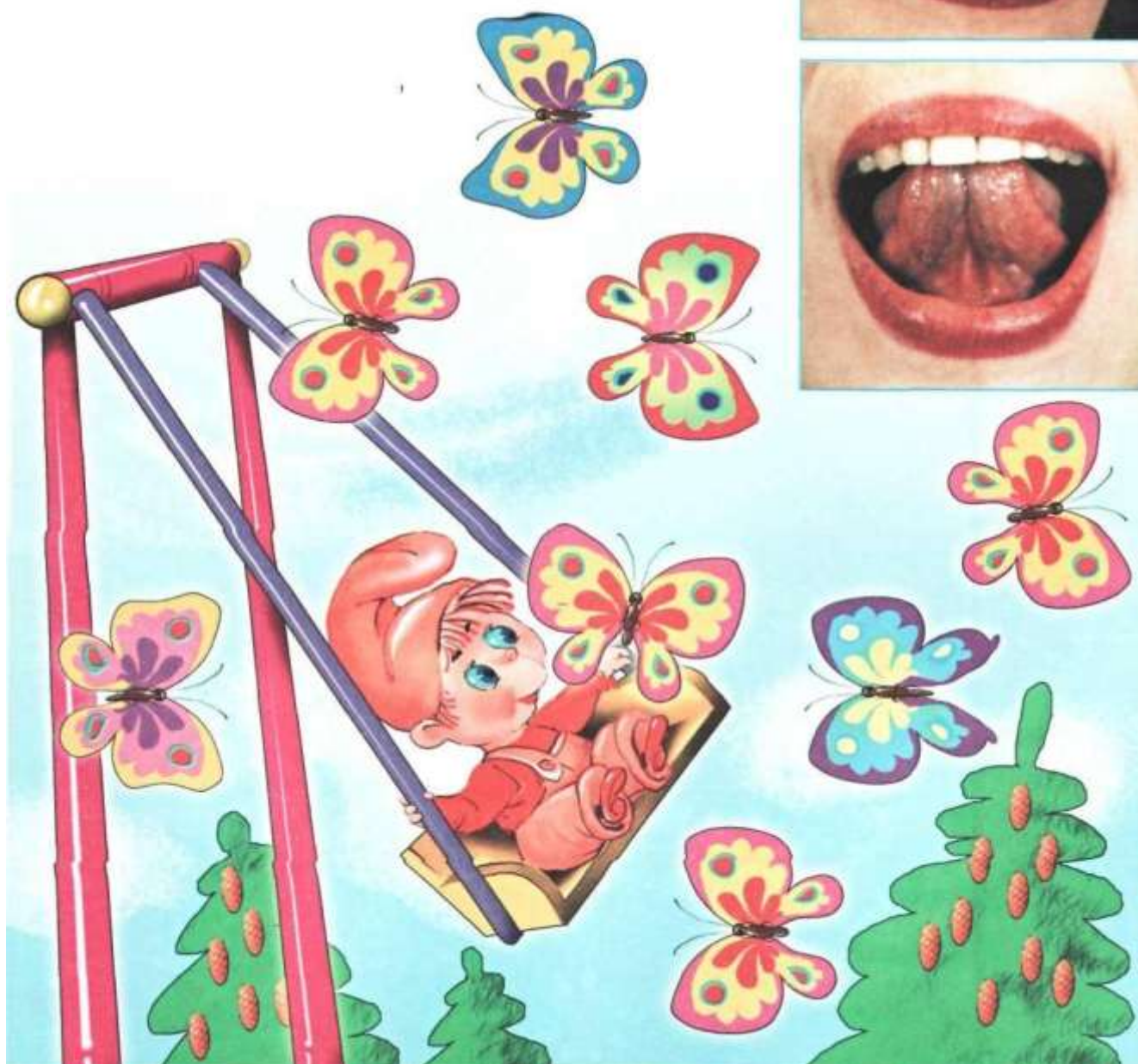
Посмотри внимательно на рисунки и скажи, из чего обычно не варят варенье. Зачеркни лишнее.



## Движение

Сели дети на качели  
И взлетели выше ели.  
Даже солнышка коснулись  
А потом назад вернулись.

## Артикуляционная гимнастика



**Посмотри на бабочку, которая сидит у мальчика на руке, и найди таких же бабочек. Покажи бабочек, которые летят направо, обведи их зеленым карандашом. Покажи бабочек, которые летят налево, обведи их красным карандашом.**



## Движение

## Виды спорта

1. Назови зимние и летние виды спорта. Проведи карандашом дорожку от картинки к солнышку или снежинке.



## Движение

## Виды спорта

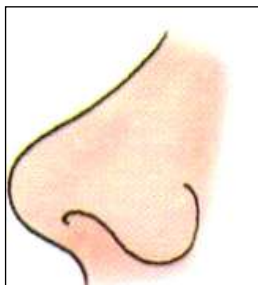
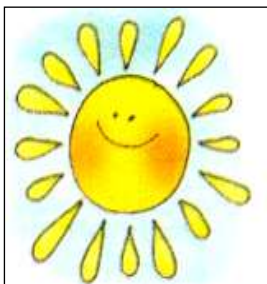
Какому виду спорта необходимы данные атрибуты?



## Очищение

## Чистота – залог здоровья

### 1. Очищение носа. О чём говорят рисунки?



2. После промывания носа вздыхать воздух через \_\_\_\_\_, выдыхать через \_\_\_\_\_.

3. Промывание носа делают \_\_\_\_\_ раза в день.

4. Очищение полости рта.

Обязательно чисти зубы \_\_\_\_\_ раза в день. Почему?

5. Очищение тела. Обведи цифру кружком, как нельзя очищать своё тело. Почему?



1

2

3

4

5



Солнце

Солнце, воздух и вода наши верные друзья.

1.



Я за-го-ра-ю.

2.



Я гу-ля-ю.

3. Правильно ли одеты девочки, находясь на берегу озера. **Обведи цифру кружком, как правильно нужно находиться на солнце. Почему?**

1



2



## Воздух

1. Небо, воздух, кислород.  
Где есть воздух?



2. Где воздуха больше в помещении или на открытом воздухе?



2. Есть ли в организме человека воздух? С помощью чего его можно обнаружить? Какие внутренние органы отвечают за дыхание?



3. Расскажи, как можно тренировать органы дыхания.

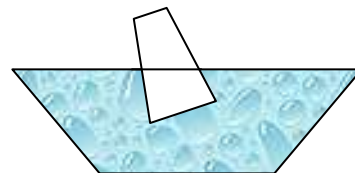


**Опыт 1.** Переверни стакан вверх дном и медленно опусти его в таз с водой. Стакан нужно держать очень ровно.

**Что получается? Попадает ли вода в стакан? Почему?**



**Опыт 2.** Опустит стакан в таз с водой, но теперь держи стакан не прямо, а немного наклонив его. Что появляется в воде? Откуда взялись пузырьки? Какой воздух? Можно ли его увидеть, потрогать, попробовать на вкус, понюхать?



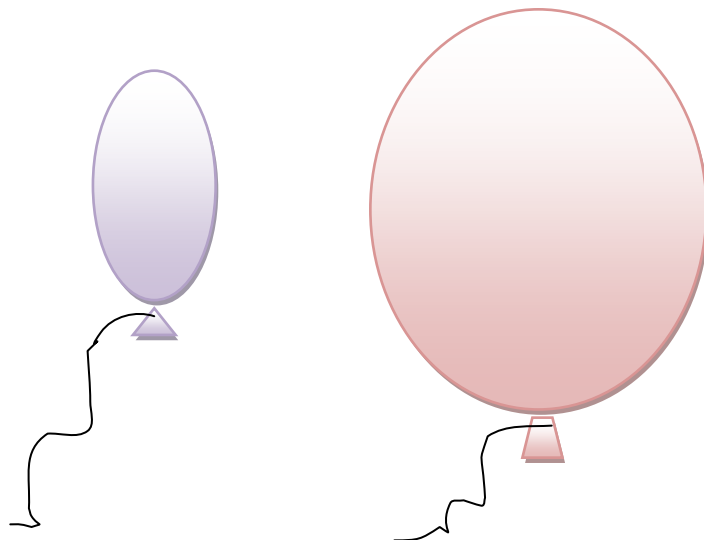
**Опыт 3.** Опустит в стакан с водой соломинку и дуй в неё. Расскажи, что у тебя получается? (Получается буря в стакане воды).



**Опыт 4.** Подумай, где можно найти много воздуха сразу?

Чем мы надуваем шарики? Надуй шар, мы как бы ловим воздух и запираем его в воздушном шарике. Если шарик сильно надуть, что может с ним произойти. Почему?

Поиграй воздушным шариком.

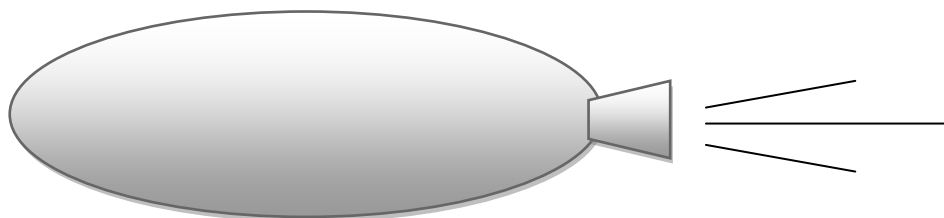




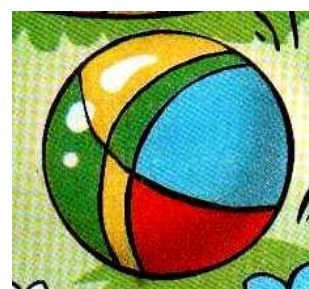
## Воздух

## Опыты с воздухом

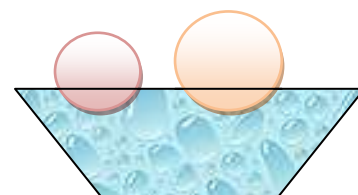
**Опыт 5.** Выпусти воздух из шарика. Что ты слышишь при этом? Подставь ладошку под струю воздуха. Что ты чувствуешь? Если воздух из шарика выходит очень быстро, он как бы толкает шарик, и тот движется вперёд. **Если отпустить такой шарик, что с ним произойдет?**



**Опыт 6.** В какой хорошо знакомой игрушке много воздуха. Эта игрушка круглая, может прыгать, катиться, её можно бросать. А вот если в ней появится дырочка, даже очень маленькая, то воздух выйдет из неё и, она не сможет прыгать. Постучите об пол сначала спущенным мячом, потом - обычным. **Есть ли разница? В чём причина того, что один мячик легко отскакивает от пола, а другой почти не скачет?**



**Опыт 7.** «Утопи» игрушку, наполненную воздухом, в том числе спасательный круг. Почему он не тонет?



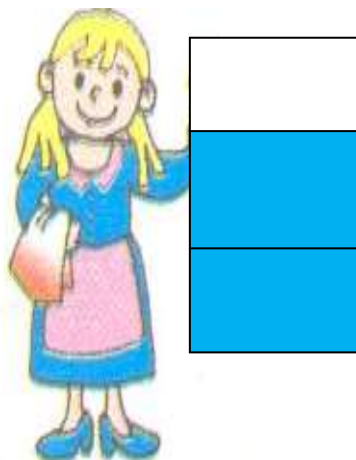
**Опыт 10.** В миске - своё море - Красное, Чёрное, Жёлтое. Подуй на воду. Что происходит с водой?

**Опыт 11.** Опустит кораблик на воду. Дуй на кораблик, он плывет. Так и настоящие корабли движутся благодаря ветру. **Что происходит с кораблём, если ветра нет? А если ветер очень сильный?** Начинается буря, и кораблик может потерпеть настоящее крушение. (Продемонстрируй).

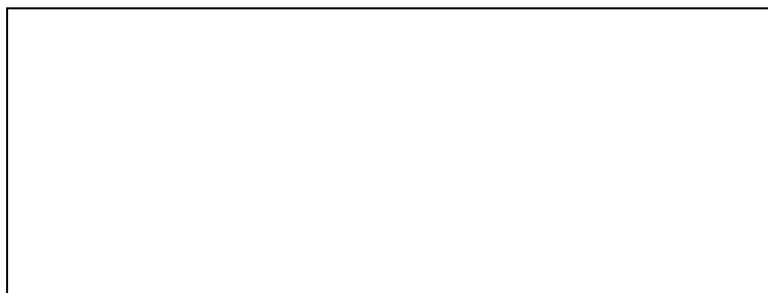


## Вода

1. Сколько воды на планете Земля?



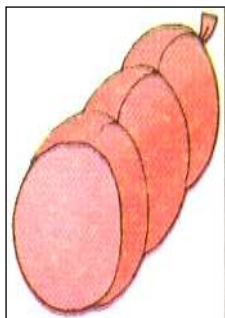
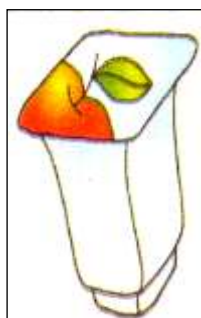
2. В каких ягодах больше всего содержится воды? Нарисуй.



3. Каждый день человек должен выпивать \_\_\_\_\_ стаканов воды.



4. Перечисли, в каких блюдах содержится много воды?



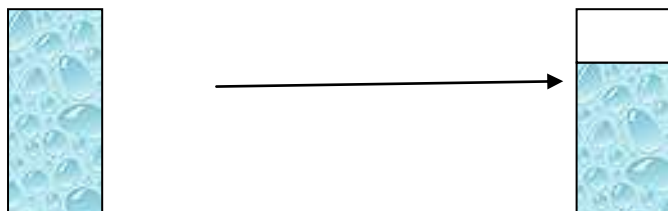
1

2

3

4

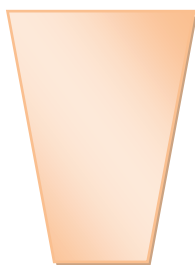
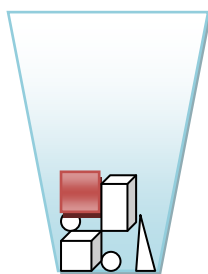
**Опыт 1.** Налей в стакан воду доверху. Пронеси воду быстрым шагом и посмотри - пролилась вода или нет. **Что произошло с водой? Почему это произошло? Почему вода может разливаться?** Мы налили слишком полные стаканы; жидкая вода в них плещется, и разливается. Как же сделать, чтобы вода не разлилась? Давайте попробуем. Какая вода?



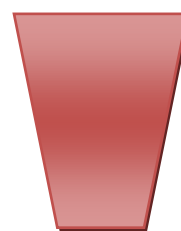
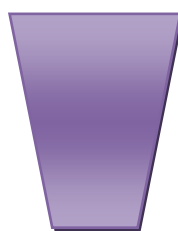
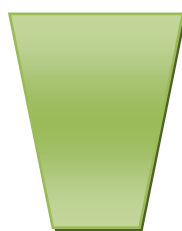
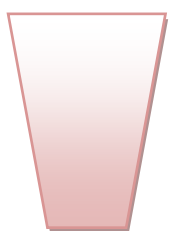
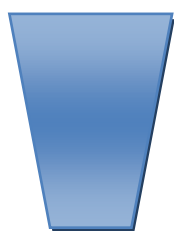
**Опыт 2.** Налить в стакан чистую воду, бросить в него предмет. Его видно? Хорошо видно? Почему? Что лежит в стакане? **Какая вода?**

В другой стакан с чистой водой добавить немного муки, размешать, опустить предмет. Видно? Почему? **Какая вода? Видно то, что лежит в стакане?**

Посмотрите на аквариум. Какая вода в нём - мутная или прозрачная? Рыбкам всё хорошо видно? Смотрите, мы сыпем корм, рыбкам его хорошо видно, они быстро подплывают и кушают. **Если бы вода была мутной, может быть, рыбки остались голодными. Почему?**

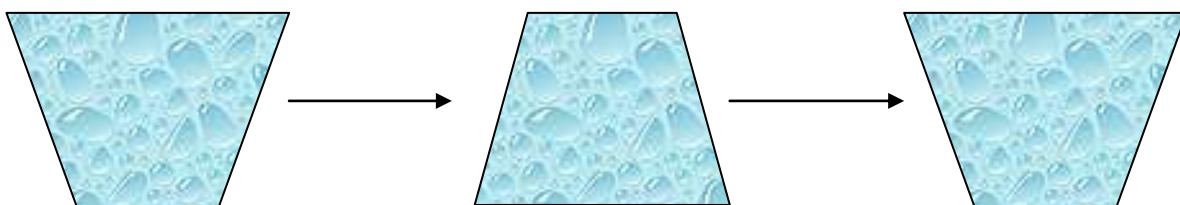


**Опыт 3.** Открой кран, понаблюдай за льющейся водой. Налей в несколько стаканов воду. Какого цвета вода? Воду можно подкрасить, добавив в неё краску. Подкрась воду акварельными красками. **Какого цвета стала вода? От чего зависит цвет воды?**





**Опыт 4.** Налей воду в стакан. **Что мы знаем о воде? Вода какая?** Теперь перелей воду в формочки и поставим в холодильник или на улицу (зимой). **Что стало с водой? Почему?** Оставим формочки со льдом на некоторое время в тёплом месте. **Что станет со льдом? Почему?**



**Опыт 5.** Набери в кулачок горсть песка, и выпусти его маленькой струйкой. **Что происходит с сухим песком? Какой песок?** Давайте попробуем построить что-нибудь из сухого песка. **Получаются фигурки? Почему?** Попробуем намочить сухой песок. Возьмите его в кулачок и попробуйте высыпать. Он также легко сыплется? Насыпьте его в формочки. Сделайте фигурки. **Получается? Какие фигурки получились? Из какого песка удалось сделать фигурки?**



**Опыт 6.** Возьми белый лист бумаги и насыпь на него немного песчинок. Посмотрите, какие они мелкие. Каждую из них хорошо видно на листе бумаги. Чтобы получилась большая горка песка нужно очень много песчинок. Насыпь несколько горок песка разной величины. В какой из них больше (меньше) песчинок? А в песочнице много песчинок? Рассмотрите в лупу, какого цвета песчинки, какой формы и величины.



## Здоровье

1. Как нельзя себя вести на прогулке. Почему? Обведи кружком. А как надо, расскажи?



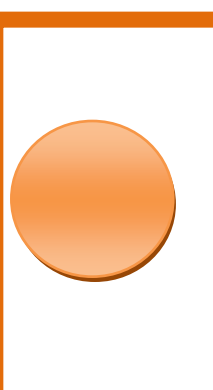
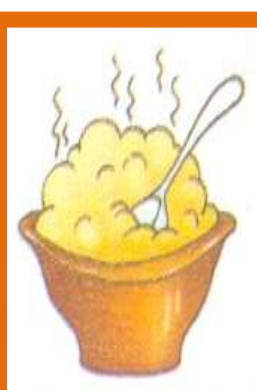
1

2

3

4

2. Здоровый образ жизни.





## Здоровье

1. Вниманию микробы. Микробы мы не видим, но они есть везде. Они – разносчики болезней. Объясни, правильно ли дети поступают.



2. Приятного сна. Зачем нам нужен сон? Как нужно себя вести перед сном? Обведи цифру кружком, как правильно себя вести перед сном, и зачеркни как нельзя. Объясни почему нельзя?



1

2

3

4



## Здоровье

1.Что вы знаете о прививках? Зачем человеку прививки?



2.Что вы знаете о микробах?

Покажите на рисунке болезнетворных микробов.

Какие ещё микробы существуют?



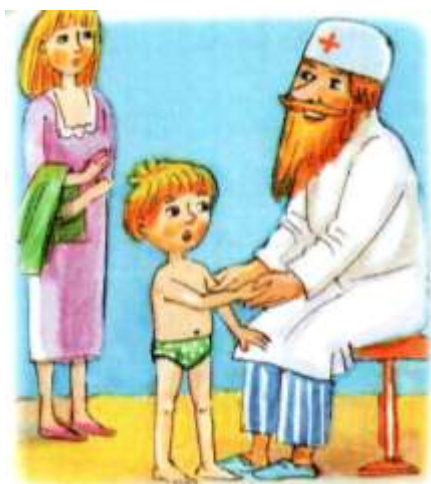
3.Какой из этих мальчиков заботится о своём здоровье, а какой нет?



Почему ты так думаешь? Как ты заботаешься о своем здоровье?

## Здоровье

### 1. Зачем здоровым детям ходить к врачу на осмотр?



1



2



3



4



5



6

### 2. Рассмотрите и определите, какой врач, что делает.

**Нарисуй, каким ты будешь в будущем.**