

МБДОУ «Детский сад №1 п.Новый»
Воткинского района Удмуртской республики п.Новый

**Познавательный проект
по валеологии «Я здоровым быть хочу!»**

Автор: Коршунова Елена Валерьевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №1 п.Новый»

Название проекта:

«Я здоровым быть хочу!»

Тип проекта:

Научно-исследовательский (познавательный) проект.

Участники:

1. Целевая группа – дети старшей группы (5-6 лет).
2. Родители воспитанников.
3. Инструктор по физической культуре, воспитатели группы.

Временной масштаб:

Среднесрочный (январь – апрель 2017г.)

Актуальность:

Здоровье является естественной, абсолютной ценностью. Это основа жизни человека, необходимое условие полноты реализации человеком своих возможностей. Актуальность проблемы значительно обостряется и тем, что многочисленные статистические данные констатируют негативные тенденции в ухудшении здоровья детей.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с самого детства формировать у человека потребность в здоровом образе жизни. Для реализации этой задачи важно дать детям необходимый запас знаний и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки

правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Тем более что исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

Цель проекта:

- формирование осознанного отношения детей к своему здоровью.

Задачи:

В сфере работы с детьми:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма; формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям;
- формирование потребности в ЗОЖ;

В работе с родителями:

- повышение компетентности родителей в использовании здоровьесберегающих возможностей дома.
- формирование потребности семьи (родителей) ребенка в ЗОЖ.

В работе с педагогическим коллективом:

- обмен опытом;
- организация взаимодействия между педагогами.

Этапы реализации проекта:

- подготовительный;
- основной (внедренческий);
- заключительный.

I. Подготовительный этап:

составление перспективного плана работы по проведению проекта, подбор наглядно-иллюстративного материала, художественной литературы по теме.

II. Основной этап:

реализация проекта – взаимодействие с детьми, родителями, педагогами.

Первое направление: взаимодействие с детьми, цикл познавательных занятий по валеологии.

Темы занятий:

1. «Вот я какой!»
2. «Чтоб здоровой была кожа. Дружи с водой. Правила личной гигиены»
3. «Глаза – главные помощники человека»
4. «Чтобы уши слышали»
5. «Уход за зубами»
6. «Внутренняя «кухня» человека»
7. «Здоровая пища для всей семьи»
8. «Наши помощники – органы чувств».
9. «Главная опора моего тела. Скелет и мышцы»
10. «Органы дыхания. Зачем мы дышим. Пять машин в одном носу»
11. «Как работает сердце»
12. «Если хочешь быть здоров – закаляйся. Откуда берутся болезни»
13. «Полезные и вредные привычки»
14. «Обобщающее занятие «Я и мое тело».

Познавательное занятие один раз в неделю.

Второе направление: работа с родителями.

Наглядно – информационное оснащение для родителей:

1. «Здоровый образ жизни дошкольников».
2. «Подвижные игры для укрепления здоровья детей».
3. «Закаливающие процедуры в домашних условиях».
4. «Профилактика детской близорукости».

Третье направление: работа с педагогами.

1. Обобщение опыта работы по теме.
2. Разработка конспектов занятий.

III. Заключительный этап:

1. Систематизация материала.
2. Итоговое развлечение с детьми в виде викторины.

IV. Перспективы.

1. Продолжить цикл занятий в подготовительной группе.

Литература:

- 1.Е.А.Терпугова «Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста». 2007
- 2.М.Л.Лазарев «Здравствуй» 2004
- 3.Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» 2006
- 4.С.Е.Шукшина «Я и мое тело» 2004
- 5.Л.В.Баль, В.В.Ветрова «Букварь здоровья» 2000
- 6.Т.А.Шорыгина «Беседы о здоровье» 2004
- 7.Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина «Тридцать уроков здоровья» 2001
- 8.Н.С.Голицына, И.М.Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» 2007
- 9.М.Ю.Картушина «Быть здоровыми хотим» 2004
- 10.Энциклопедия для детей «Тело человека» 2007
- 11.Энциклопедия для детей «Мое тело» 2001

12.Издательство «Учитель», серия «Дошкольник» «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» 2012

13. Интернет-ресурсы.

Приложение:

Конспекты занятий по валеологии

Занятие №1 «Вот я какой!»

Задачи: сообщить элементарные сведения о том, как устроен человеческий организм, познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями организма. Воспитывать чувство гордости, что я – человек. Вызвать интерес к дальнейшему познанию.

Ход занятия:

I. Работа по теме.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы поговорим о нас, то есть о людях, о том, как устроен человек. Чтобы ходить, есть, дышать, совершать какие-то действия, человеку приходится затрачивать много усилий.

В этом нам помогают скелет и мышцы. Они связаны между собой. Кости и мышцы определяют форму тела человека. В нашем теле 206 костей. Самые крепкие – это кости ног. Все люди строением тела похожи друг на друга.

– Сейчас, ребята, посмотрите друг на друга и скажите, чем вы отличаетесь?
(Рост, цвет и длина волос, цвет глаз, вес, пол.)

Теперь давайте поиграем в игру. Я вам буду быстро называть разные части тела и лица, а вы будете показывать их у себя.

Молодцы, ребята, все вы хорошо знаете части своего тела. Но это еще не все, мы также должны знать, как же мы устроены внутри. Самым главным органом у нас является сердце. С самого нашего рождения оно не перестает трудиться. Поэтому работу сердца можно сравнить с работой мотора. Оно перекачивает нашу кровь. От него она движется по сосудам-трубочкам по всему телу и разносит вещества, которые очень важны для нас. Когда мы устаем, то сердце стучит чаще, а когда отдыхаем, то и сердце отдыхает и стучит медленнее.

Ребята, а давайте найдем с левой стороны нашего туловища то место, где слышно, как бьется сердце.

Все нашли? А теперь послушаем его и посчитаем его удары от 1 до 10.

Ребята, как работает сердце, можно еще определить по пульсу. *(Поясняет, как это сделать.)* В течение всего дня мы несколько раз послушаем по пульсу, как работает сердце.

– Ребята, как вы думаете, а откуда к нам в кровь поступают полезные вещества?

Правильно, они поступают вместе с пищей, которую мы едим.

– Как же пища попадает к нам внутрь?

Правильно, через рот. А что же дальше? Вот, например, мы едим яблоко. Сначала мы его хорошо пережевываем, а потом что делаем? *(Ответы детей.)*

Да, мы его глотаем. И вот дальше происходят чудеса. Яблоко опускается в пищевод и по нему отправляется в желудок. Желудок, – это наша «внутренняя кухня». Здесь яблоко переваривается и попадает в кишечник. Потом полезные вещества из яблока попадают в кровь, а она разносит их по всему организму. Бесполезные вещества выходят наружу.

Вот, ребята, мы немного разобрались в том, что происходит у нас в организме с нашей пищей.

А теперь давайте поговорим о том, как мы с вами дышим. Дышит все живое. И растения, и животные, и, конечно, человек. Мы не можем не дышать, даже если захотим. Легкие, как и сердце, постоянно работают. Только они перегоняют воздух. Когда мы дышим, то вдыхаем и выдыхаем воздух. При вдохе воздух попадает в нос, затем он опускается в трахею. Это такая трубка. От трахеи отходят в стороны две трубки. Они называются бронхами. И уже по ним воздух попадает в легкие. Легких у нас два – правое и левое. Они, как и сердце, защищены ребрами. Они берут из воздуха кислород, а выдыхаем мы уже использованный воздух. А чтобы легким легче дышалось, воздух должен быть чистым и свежим. Поэтому надо проветривать помещение, где находятся люди. Еще очень хорошо очищают воздух комнатные растения. Их надо обязательно иметь в помещении.

Ребята, я вас попрошу свою руку положить на грудную клетку и набрать носом воздух. Вы заметили, как у нас приподнялись ребра? Это значит, что легкие набрали воздух. А когда мы выдохнули использованный воздух, то легкие опустились.

Вот, ребята, сколько мы сегодня узнали о работе нашего организма. А когда вы пойдете в школу, то там узнаете об этом еще больше.

II. Итог занятия.

Воспитатель. А теперь, ребята, подумайте и ответьте на в о п р о с ы:

- Где воздух чище: в городе или на даче? Почему?
- Для чего человеку нос?
- Для чего нужны зубы?
- Подумайте и расскажите, для чего ест человек?
- Какую роль играет сердце, на что похожа его работа?
- Что разносит кровь по всему телу?
- Что делают ногами и руками?
- Как измерить рост и вес человека?

Занятие №2

«Чтобы здоровой была кожа. Дружи с водой. Правила личной гигиены»

Задачи: познакомить детей со строением кожи, учить детей бережно обращаться с ней, закрепить правила ухода за кожей.

Вызвать у детей желание следить за собой, чистотой своего тела. Показать на примерах из художественной литературы, что быть «чумазым» плохо и стыдно.

Оборудование: иллюстрации из книги «Уроки Мойододыра».

Ход занятия

I. Организационный момент.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, что это такое большое в гости к нам пришло?!

Входит неумытый мальчик Фыркало.

Воспитатель. Это, наверно, про него Корней Иванович Чуковский написал: «Ах ты гадкий, ах ты грязный, неумытый поросенок! Ты чернее трубочиста, полюбуйся на себя: у тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса, у тебя такие руки, что сбегали даже брюки, даже брюки, даже брюки убежали от тебя».

Воспитатель читает и показывает на рисунке.

Воспитатель. Ты что, Фыркало, разве не знаешь, что грязь – это плохо? Вот послушай, что про это говорил поэт Владимир Владимирович Маяковский: «Если сын чернее ночи, грязь лежит на рожице, – ясно, это плохо очень для ребячьей кожицы».

– Ребята, а почему же это плохо коже? *(Она не дышит.)*

II. Изучение строения кожи.

Воспитатель. Ученые взяли микроскоп, внимательно рассмотрели строение кожи, и вот что они увидели.

Показ рисунка «Строение кожи».

Воспитатель. Под кожей много кровеносных сосудов, которые ее питают, а также есть поры, через которые кожа дышит, а еще на коже есть волосики,

которые животным нужны так же, как одежда нужна нам. Но самая нужная функция кожи – закрывать мышцы и мясо от воздействия окружающей среды. У человека кожа мягкая, эластичная. Если мы заберемся в крапиву или в колючие кусты, то крапива кожу обожжет, а кусты оцарапают ее.

А вот у животных кожа грубая, твердая, бывает покрыта густым волосатым покровом или чешуей, как у крокодила, и они крапиву вообще не замечают, спокойно в лесах ходят и бегают через кустарники.

– Ребята, почему человеку необходимо защищать кожу? А как он это делает? *(Одевается, смазывает кремом от комаров, солнца, ветра, холода.)*

Кроме защиты кожа нуждается в уходе. Давайте рассмотрим картинки, и вы мне сами расскажете, как нужно ухаживать за кожей.

III. Знакомство с правилами ухода за кожей.

Самое главное – это:

- «Надо, надо умываться по утрам и вечерам». Грязь закрывает поры, и кожа не дышит.
- Если порезал кожу, нужно обратиться к врачу или маме.
- Нельзя дразнить кошек и собак, с их укусом могут попасть микробы в кровь.
- Нельзя долго находиться на солнце, ветру, морозе – кожа лопается, отмирают клетки.

Воспитатель. Молодцы, ребята, а давайте теперь предложим Фыркале выучить эти правила. Давайте повторим. Как нужно ухаживать за кожей, кто расскажет?

IV. Итог занятия.

Воспитатель. Послушайте стихи, которые сочинил Здрастик:

От простой воды и мыла
У микробов тает сила.
Чтобы от микробов защититься,
Водою с мылом нужно мыться.

– О чем это стихотворение, ребята?

– Итак, как нужно ухаживать за кожей?

Дети отвечают.

Занятие №3

«Глаза – главные помощники человека. Роль зрения в жизни человека».

Задачи: Познакомить детей с одним из органов чувств – зрением. Показать какую важную роль играет зрение в жизни человека. Дать знания об особенностях строения глаза и зрительного восприятия предметов и явлений. Подвести к пониманию того, как непросто жить слепым людям.

Оборудование: куклы Здрастик и Фыркало.

Ход занятия

I. Работа по теме.

Воспитатель. Посмотрите, ребята, кто к нам пришел в гости?! Это опять Здрастик и Фыркало. Они принесли нам новые сказки.

Воспитатель ставит вперед куклу Здрастика.

Здрастик. Всем хорошо известно, что самые зоркие глаза у птицы орла. Орел летает очень высоко и из-за туч видит все, что происходит на земле. Ночью глаза видят лучше всего у совы. Сова легко отыскивает мышку даже в темноте. А вы знаете, почему зайца называют косым? Тогда слушайте: его называют так не потому, что у него глаза раскосые, а потому, что он видит далеко по бокам головы.

Воспитатель. Но человек не такой зоркий, как орел, он не может видеть в темноте, как сова, у него глаза совсем другие, чем у зайца, и он не видит по бокам. Но глаза у человека именно такие, какие нужны человеку. И он должен о них заботиться. Только ценит свои глаза человек недостаточно, не всегда хорошо о них заботится. Поэтому случаются с ним большие и малые неприятности.

Здрастик. Подождите-подождите. Не все так уж и плохо. Сама природа побеспокоилась о глазах людей. Дети, потрогайте осторожно свои глазки. Что чувствуете под рукой? *(Ответы детей.)*

Да, пушистые реснички и сверху бровки. *(Закрепление понятий: глаз, ресницы, брови.)* Теперь посмотрите в зеркало на себя.

Воспитатель объясняет детям, для чего брови и ресницы, что такое глаза, для чего они нужны человеку.

Воспитатель. Брови и глаза служат не только для красоты, они защищают глаза от ветра, грязи, пота и воды. Природа защитила нас и наши глазки, но этого недостаточно. Ой, а это кто такой? Старый друг Фыркало! Ты хочешь с нами поспорить?

Фыркало. Послушайте, я буду вам говорить о том, что вредно, а что полезно нашим глазкам, вы отмечайте.

1. Если глазки чешутся, только чистыми руками можно касаться глаз или чистым платком.

– Не обязательно нужно иметь чистые руки, ведь глаза можно просто закрыть.

2. Рассматривать книгу можно только за столом, спинку при этом держим прямо.

– Можно и лежа в постели, а книжку надо держать поближе к глазам.

3. Смотреть телевизор близко нельзя.

– Можно и близко, я все вижу лучше.

4. А самое главное, нужно умываться по утрам и вечерам.

– Умываются только грязные, значит, достаточно и одного раза в неделю.

Воспитатель. Итак, давайте, ребята, еще раз повторим, как нужно ухаживать за глазками.

Воспитатель повторяет выводы и еще раз закрепляет правила ухода за глазами.

Воспитатель. Дети, а еще я скажу, как можно самим помочь своим глазкам.

Гимнастика для глаз

1. Зажмурить изо всех сил глаза, а потом широко открыть их (повторить 4–6 раз).

2. Поглаживание в течение минуты подушечками пальцев век.

3. Круговые движения глазами: налево, вверх, направо, вниз, направо, вниз, налево, вверх (*10 раз*).

4. Вытянуть вперед руку и, медленно приближая ее, следить глазами, затем, медленно отодвигая, следить глазами (*повторить 5 раз*).

5. Посмотреть в окно, отыскать самую дальнюю точку и удерживать ее взглядом в течение минуты.

Воспитатель предлагает Здрастику и Фыркало делать вместе с детьми ежедневно гимнастику для глаз.

II. Итог занятия.

Воспитатель вместе с детьми вспоминает, из-за чего спорили Здрастик и Фыркало, и повторяет правила ухода за глазами вместе с детьми.

Дети благодарят Здрастика и Фыркало за то, что они пришли к ним в гости, а Фыркало и Здрастик благодарят детей за то, что помогли разобраться в споре о том, как глаза нужно беречь.

Занятие №4

«Чтобы уши слышали»

Задачи: Познакомить с особенностями развития слуха у животных и людей. Систематизировать знания детей о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении речью. Научить ребенка осознанно заботиться о своем слухе, знать правила гигиены слуха.

Ход занятия

I. Организационный момент.

Воспитатель. Ребята, отгадайте загадку:

По обеим сторонам

Маленькой горы

Два зверя сидят.

(Уши.)

– Правильно, молодцы! Ребята, как вы думаете, зачем нужны уши?

– Правильно, чтобы слышать. Послушайте внимательно запись и скажите: «Что вы слышите?».

II. Работа по теме.

Воспитатель включает на две минуты аудиозапись «Волшебство леса», дети прослушивают запись и отвечают.

Воспитатель. Да, мы слышим с вами шелест листьев, журчание ручейка, пение птиц, музыку. Это целый мир волшебных звуков, без которых человеку было бы очень тяжело жить на свете. Поэтому слух – огромная ценность для человека.

А как получается, что человек слышит? Чтобы ответить на этот вопрос, давайте рассмотрим, как устроено наше ухо и как оно работает.

Ушная раковина улавливает звуки через слуховой проход и среднее ухо, которые передают их к нервам внутреннего уха, а затем в мозг. Там сигналы превращаются в понятные для человека слова и звуки.

Чтобы уши не болели, и слух оставался хорошим, нужно знать и выполнять основные **правила**:

- Не ковырять в ушах.
- Не допускать попадания воды в уши.
- Защищать уши от сильного ветра.
- Защищать уши от сильного шума.
- Не втягивать в себя слизь из носа. Сильно не сморкаться.
- При болях надо обращаться к врачу.

– Давайте повторим эти правила для себя еще раз хором.

– Молодцы! Теперь вы их запомнили, и будете выполнять. Ребята, а как вы думаете, как же надо чистить уши?

Вопрос вроде кажется простым, но даже взрослые могут ошибаться, отвечая: «Спичкой с ватой». Но ведь так можно легко повредить барабанную перепонку. Давайте, ребята, внимательно рассмотрим рисунки и выберем правильный ответ. *(Дети отвечают.)*

Правильно, ребята! Нужно мыть ушные раковины водой с мылом очень осторожно, стараясь, чтобы вода не попала в слуховой проход. А затем нужно хорошо вытереть уши полотенцем.

– А как часто надо мыть уши, ребята?

Чтобы вы смогли правильно ответить на этот вопрос, я прочитаю вам стихи Э. Мошковской:

УШИ

Доктор, доктор,

Как нам быть?

Уши мыть

Или не мыть?

Если мыть,

То как нам быть?

Часто мыть

Или пореже?

Отвечает доктор гневно:

Еже... еже... ежедневно!!!

– Итак, как правильно ухаживать за ушами?

Дети отвечают.

II. Итог занятия.

– Чему мы учились на занятии?

– Что нового узнали?

Занятие №5

«Зубы и уход за ними»

Задачи: Дать детям представление о молочных и постоянных зубах, их росте и развитии; познакомить с правилами ухода за зубами, с лечением в домашних условиях зубной боли и о ее профилактике, закрепить умение чистить зубы. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Оборудование: схема строения зубов; картинки-алгоритмы чистки зубов; рисунки, предметные картинки для дидактических игр: «Веселый и грустный зубик», «Польза – вред».

Ход занятия

I. Работа по теме.

Воспитатель. Внимание: загадка:

Полон хлевек белых овец. (*Зубы.*)

Дети отгадывают загадку.

Воспитатель. Да, это загадка про зубы. Посмотрите, вот наши зубы. (*Показывает гипсовые челюсти.*) Чтобы они были здоровыми, за ними нужно ухаживать.

Воспитатель. Как вы думаете, почему маленьких детей кормят молоком и кашей? (*Ответы детей.*)

Правильно, у малышей нет зубов!

– Сколько у вас зубов, вы знаете?

Воспитатель предлагает рассмотреть схему строения зубов либо макет.

Воспитатель. Первые зубы у малышей появляются в 4–5 месяцев. К 3 годам у ребенка появляется 20 молочных зубов: десять в верхней челюсти и десять в нижней. Молочные зубы «живут» лишь несколько лет, затем они начинают постепенно выпадать. Это происходит с 5 лет, а на их месте вырастают другие зубы – постоянные.

– У кого из вас, ребята, есть постоянные зубы? Когда вы вырастаете и станете взрослыми, у вас должно быть 32 зуба.

- Как вы думаете, а для чего нужны зубы?
- Почему они болят? Портятся?
- Кто враги зубов?

II. Игра «Веселый и грустный зубик».

Воспитатель читает стихотворение. Если он называет полезный для зубов продукт, дети поднимают вверх рисунок «веселого» зубика; если воспитатель называет вредный для зубов продукт – рисунок «грустного» зубика.

Часто кушать как попало
Вам, ребята, не пристало.
Если сам себе не враг,
Перекусывай вот так:
Молоко, орехи, сыр,
Овощи, поп-корн, кефир.
Вам тогда не повредит
Кариес – зубной бандит.

Воспитатель. Постоянные зубы у нас остаются на всю жизнь, и вам их надо беречь. Как вы думаете, как надо беречь зубы?

III. Игра «Полезь – вред».

На наборном полотне размещены предметные картинки.

Участники делятся на две команды и распределяют картинки на две группы: в одну – что полезно для сохранения зубов здоровыми, а в другую – что вредит зубам. Потом каждая команда показывает картинки и обосновывает свой выбор.

IV. Беседа по теме.

Воспитатель. Скажите, а у животных зубы меняются так же, как у людей?
(У зверей смена зубов происходит очень часто, а у людей один раз в жизни.)

- Что служит инструментом для очистки зубов?
- Кто знает, как правильно чистить зубы?

Воспитатель предлагает детям почистить зубы своей кукле, но прежде рассмотреть картинки-алгоритмы. Воспитатель в последовательности составляет алгоритм чистки зубов, объясняя детям правила.

Воспитатель. Как вы думаете, когда и сколько раз надо чистить зубы? *(Рекомендуется чистить зубы утром и вечером перед сном (2 раза в день), а после приема пищи следует полоскать рот теплой водой.)*

– Если у вас заболели зубы, что можно предпринять? К какому врачу обратиться? *(Если заболели зубы, то необходимо обратиться к врачу-стоматологу. В домашних условиях надо прополоскать рот содой или травой (шалфей, ромашка). Важное значение для механической очистки зубов от остатков пищи имеет употребление свежих овощей и фруктов. Это способствует самоочищению зубов. Поэтому заканчивать прием пищи надо не пряниками и конфетами, а свежими овощами и фруктами.)*

V. Итог занятия.

Дети еще раз повторяют правила ухода за зубами.

Воспитатель. Что нужно иметь для ухода за зубами? *(Зубную пасту и щетку.)*

– Когда чистят зубы? *(Утром и вечером.)*

– Кто мне покажет, как нужно чистить зубы? *(Сверху-вниз и изнутри – от десен к зубам.)*

Молодцы, дети, теперь мы будем с вами здоровыми и крепкими. Ведь если зубы будут здоровыми, то и настроение будет хорошим. Вы всегда будете веселыми и радостными.

Занятие №6

«Внутренняя «кухня». Органы пищеварения» человека».

Задачи: Дать детям представление о строении органов пищеварения, режиме питания, гигиене питания. Закрепить знания о личной гигиене (мытьё рук, овощей и фруктов). Формировать навыки соблюдения личной гигиены.

Оборудование: картинки-алгоритмы мытья рук, принятия пищи; схема пищевода; микроскоп (при возможности); мячи; стакан и салфетка.

Предварительная работа:

- провести с детьми беседу о режиме питания;
- экскурсия с детьми на кухню детского сада;
- познакомить детей с основными группами полезных продуктов, которые необходимо употреблять в пищу.

Ход занятия:

Ребята, сегодня в детский сад принесли посылку. Эта посылка адресована нашей группе. Мы вместе посмотрим от кого она, и что в ней находится.

Воспитатель читает адрес на посылке и от кого: доктор Айболит.

Дети с воспитателем отрывают посылку. В посылке халат, колпак и атрибуты, которые будут использоваться на занятии, записка.

Воспитатель читает записку: «Это волшебный халат, и колпак от доктора Айболита, оденьте это, и произойдет волшебное превращение. А то, что еще находится в посылке, поможет узнать много нового и интересного. (Воспитатель одевает одежду и превращается в доктора «Здоровая пища».)

- Здравствуйте, дети! Я, доктор «Здоровая пища». Все живые существа питаются. Как вы думаете, для чего необходимо питание?

(Ответы детей.)

- Что бы ты рос здоровым и крепким малышом, тебе нужно хорошо и правильно питаться. Все, что мы едим на завтрак, обед, ужин и в перерывах между ними, мы называем продуктами питания. Назовите, какие продукты

питания вы знаете? Какие у вас любимые продукты?

(Ответы детей.)

- Все мы видим пищу на столе, в кастрюле, на полке в магазине, а что с ней происходит, когда мы ее съедим: Была и нет?

Я предлагаю совершить необыкновенное путешествие по внутренней передвижной «кухне», которая находится внутри каждого человека. Только ответьте мне сначала на такие вопросы:

- Что такое кухня?

- Есть ли она в вашей квартире?

(Ответы детей.)

- А наша с вами внутренняя «кухня» состоит из нескольких комнат. И в каждой «комнатке» происходят удивительные приключения с продуктами, которые мы употребляем в пищу. На этой таблице нарисована наша внутренняя «кухня».

Отправимся же путешествовать из одной «комнатки» нашей внутренней «кухни» в другую вот с этим кусочком хлеба.

Я откусываю кусочек хлеба и он попадает в первую комнату (ротовая полость или рот), где находятся зубы, язык. Во рту кусочек хлеба смачивается слюной, и мы жуем его зубами. Пережеванный и увлажненный кусочек хлеба я проглотила. Он помчался как вагончик вот по этому тоннелю (показывает по таблице пищевод). Эту узкую вертикальную трубочку называют пищеводом.

(Повторить с детьми новое слово.)

Пища быстро проходит по пищеводу. Мышцы, которые находятся в стенках пищевода, сокращаются волнообразно, вот так (дети совместно с педагогом совершают волнообразные движения рукой) и проталкивают размягченный продукт. Это похоже на то, как мы с вами выдавливаем зубную пасту из тюбика (показать практическое действие с тюбиком пасты). Вот такие чудеса происходят с любой пищей во второй «комнатке» нашей внутренней «кухни» пищеводе.

А вот и третья «комнатка» в которую попадает наш кусочек хлеба. Это желудок (воспитатель показывает детям на таблице желудок).

В желудке происходит пищеварение. Желудок соки выделяет, «еду в кашу превращает». Кстати, слово «желудок» произошло от слова «желудь» (в старину маленькие желуди называли желудками). У некоторых животных желудок по форме напоминает желудь. (Затем предлагается детям показать на себе местонахождение желудка: с левой стороны, там, где кончаются ребра).

Что же дальше происходит? А дальше превращенный в кашу комочек хлеба попадает в извилистый коридор «кухни» тонкий и толстый кишечник (воспитатель показывает на таблице нахождение тонкой и толстой кишки). Тонкий кишечник – это тонкая кишка. Длина, которой у взрослого человека около 5-6 метров. (Воспитатель показывает веревки соответствующей длины.)

Тонкая кишка внутри покрыта малюсенькими ворсинками, которые, как насосики, всасывают жидкую пищу, то что осталось от кусочка хлеба или другого продукта и кормит ею все наши клетки. Каждая ворсинка тонкой кишки впитывает в себя все питательные вещества вот так (воспитатель выливает немного воды и кладет бумажную салфетку на эту воду).

Что произошло с водой? Правильно, она впиталась в салфетку. То же самое происходит в тонкой кишке. Куда же все ненужные организму вещества и воду отправляет дальше тонкая кишка? Вот в эту широкую, но короткую толстую кишку. Длина толстой кишки 1,5 метра (воспитатель показывает веревку соответствующей длины).

Она как хороший хозяин забирает в себя оставшуюся воду, а никому не нужные отходы с помощью мышцы выбрасывает из себя. Вот тогда возникает потребность сходить в туалет. Вот такая необычная «кухня» находится внутри каждого человека. Протяженность ее почти 8 метров, но она свернута так, что помещается целиком у каждого в животе. Все что мы

едим, пьем, превращается в вещества, усваиваемы нашим организмом. А называется эта «кухня» система пищеварения.

Для того, чтобы ты рос здоровым и крепким надо употреблять разнообразную пищу, или как говорят правильно питаться.

Какая же пища полезна детям? Подойдем к этим таблицам.

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это такие продукты питания: мед, гречка, изюм, масло подсолнечное. Другие продукты помогают строить организм и делают его более сильным: творог, рыба, мясо, яйцо. Фрукты и овощи содержат много витаминов и минеральных веществ, укрепляют здоровье, помогают организму расти и развиваться: ягоды, зелень, капуста, морковь, яблоки и др.

«Овощи – кладовая здоровья»

«Овощи и фрукты – полезные продукты»

Дети, я знаю, что все вы любите кушать овощи и фрукты. Может, вы мне загадаете загадки об овощах и фруктах, а я попробую отгадать?

(Дети загадывают загадки.)

Я предлагаю вам игру, которая называется «Продукты питания». У меня на столе лежат картинки с разнообразными продуктами питания, я предлагаю вам разложить их на три стола.

Первый стол под №1 продукты, без которых человек не может прожить (хлеб, молоко, яйца, фрукты, овощи, зелень, орехи, крупы).

Второй стол под №2 продукты, без которых человек может обойтись (конфету, вафли, печенье, рулет).

Третий стол под №3 продукты, которые вредны для здоровья (чипсы, сухарики, кока-кола).

(Выполняется игра.)

Немного отдохнем (физкультминутка по теме занятия)

Чтобы ваша внутренняя «кухня» под названием пищеварение хорошо работала надо соблюдать «Правила приема пищи».

(Дети с доктором «Здоровая пища» подходят к таблицам «Правила приема пищи».)

На этих таблицах изображены «Правила приема пищи». Объясните мне эти правила.

Правило первое: «Мы едим для того, чтобы жить». Как вы понимаете это правило? (Ответы детей.)

Человек должен есть столько продуктов, сколько ему необходимо для жизни, т.е. недоедание и переедание вредны для организма. Если ты ешь очень много, желудок переполняется, не успевает, как следует переварить пищу. Если ты часто передаешь, желудок растягивается, становится как надувной шарик и болит. Можешь потолстеть. Если человек недоедает, то он худеет, становится слабым, быстро устает, потому что организму не хватает питательных веществ, которые находятся в продуктах питания.

Правило второе: «Во время еды не торопись». Плохо пережеванная пища хуже усваивается, может поранить стенки пищевода, желудка и кишечника.

Правило третье: «Никогда не ешь на ходу». Это просто опасно!

Правило четвертое: «Не ешь очень холодную и очень горячую пищу» горячей пищей ты обожжешься.

Правило пятое: «Старайся есть в определенные часы». Тогда твой желудок всегда будет готов к работе.

Молодцы, вы хорошо знаете правила приема пищи и выполняете их.

А еще я хочу вам дать совет: перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом – представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, ровным.

Мысленно поблагодарим всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова, пожелания гостям.

Когда они будут готовить пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

А сейчас послушайте мое любимое стихотворенье о здоровье.

«Если очень захотеть взрослым всем и детям,

Можно жить и не болеть никогда на свете.

Мы хотим вам дать совет, как дожить до сотни лет.

Зарядкой заниматься, почаще улыбаться,

Конечно, закаляться, конфеты не жевать!

Морковку, кашу кушать, маму с папой слушать,

А вместо телевизора на улице гулять!

- А сейчас настало время снять волшебный халат и колпак.

- Ой, ребята, а что здесь происходило?

- А о чем мы с вами говорили, ничего не помню? Помогите мне вспомнить. Что вам больше всего запомнилось, понравилось?

- А как вы думаете, то, что вы сегодня услышали, узнали от доктора
Здоровая пища, пригодится вам в жизни?

Я очень рада, что вы так хорошо все запомнили и надеюсь, что это в будущем вам пригодится. Вы будете выполнять правила, будете расти крепкими, здоровыми, умными детьми.

Занятие №7

«Витамины. Здоровая пища для всей семьи».

Задачи: Дать представления о пище. Установить взаимосвязь между правильным питанием и здоровьем человека.

Ход занятия

I. Работа по теме.

Воспитатель. Ребята, сегодня у нас необычное занятие, мы поговорим с вами о витаминах. Ответьте мне, пожалуйста, на несколько вопросов.

- Что вы больше всего любите есть?
- Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»?
- Во многих продуктах есть вещества, которые очень важны для нашего здоровья и жизни. Они называются... (*Витамины.*)
- Правильно ребята, витамины! А скажите, пожалуйста, какие вы знаете витамины?
- Ребята, а кто мне покажет на карточках эти витамины, как они обозначаются?
- Ребята, есть еще витамины под названием Е, F, P, но самые главные витамины – А, В, С, D. Мы сегодня поговорим о пользе витаминов.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, веселиться, потому что у вас просто не будет сил.

И поэтому к вам будут приставать всякие злочки-болячки, и с ними трудно будет бороться.

Воспитатель. Ребята, Витамины на организм человека влияют по-разному. Давайте мы их послушаем стихи о витаминах.

Витамин А. Я, Витамин А, очень важен для зрения. Я есть в моркови, абрикосах, арбузах.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Витамин В. Я, Витамин В, помогаю сердцу, чтобы оно хорошо работало.
Я есть в черном хлебе, в мясе, геркулесе.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Витамин С. Я, Витамин С, укрепляю ваш организм, помогаю бороться с простудами. Я есть в апельсинах, лимонах, капусте, в петрушке, в шиповнике.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин D. А я, Витамин D, делаю ваши ноги и руки крепкими, укрепляю кости. Я есть в рыбьем жире, яйцах, молоке.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
А вам без них лучше жить.

Воспитатель (*продолжает*). Ребята, а еще витамин D дает нам солнце; поэтому, что нам надо больше делать? (*Ответы детей.*)

Витамины А и С помогают еще в том, чтобы быстрее заживали раны, и они у нас бывают ох как часто.

Воспитатель. Молодцы, ребята, хорошо умеете отгадывать загадки. А как вы думаете, эти продукты вкусные или полезные? (*И вкусные, и полезные.*)

– Ребята, а скажите мне, в каком еще виде можно принимать витамины?
(*В таблетках.*)

– А где их можно взять? (*В аптеке.*)

Педагог предлагает приготовить витаминный шашлычок из фруктов и овощей.

II. Итог занятия.

Воспитатель. Ребята, о каких витаминах вы сегодня узнали?

Занятие №8

«Наши помощники – органы чувств».

Задачи: Закрепить знание детей о мозге, об органах чувств (слух, зрение, вкус, обоняние, осязание). Уточнить значение органов чувств, для восприятия окружающего мира. Развивать тактильные, зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные ощущения. Формировать у детей культуру бережного отношения к своему организму.

Средства обучения:

Демонстрационный материал (цветная таблица с изображением мозга, карточки с изображением органов чувств), баночки с различными продуктами (шоколад, лимон, апельсин, лук).

Ход занятия:

Добрый день, ребята. Меня зовут доктор Медуница. Сегодня я приглашаю вас в «Институт здоровья». Как вы думаете, почему у моего института такое название? (ответы детей).

- Вы правы, мы будем изучать здоровье человека. А зависит оно от того, как работают различные органы нашего организма. Хотите узнать что – нибудь о них? Хорошо, я с удовольствием вам о них расскажу, но сначала ответьте мне на вопрос: «Кто такой командир?»

- А знаете ли вы, что в каждом из нас живёт такой “командир”? (Воспитатель показывает детям таблицу с изображением мозга). Кто из вас знает, как его зовут?

- Это головной мозг – орган, без которого мы не можем жить. Как вы думаете, где он находится? Правильно, мозг надёжно спрятан в черепной коробке. Человеческий мозг очень сложно устроен. Самая главная его часть – это кора мозга. На что она похожа? (показывает половинку грецкого ореха без скорлупы и предлагает сравнить её с извилинами коры головного мозга). У извилин сложный узор и у каждого человека они разные. А знаете, дети, что у нашего мозга есть секрет? Хотите я его вам открою? У нашего командира есть память. Он может запоминать на долгие годы множество

запахов, картин, звуков и никогда их не забывать. А как вы думаете, какие органы помогают мозгу всё это запомнить? (ответы детей). Правильно, это глаза, уши, нос, язык, кожа. Они помогают нам познавать окружающий мир, и поэтому мы называем их нашими помощниками. Сейчас я загадаю вам загадку, а вы попробуйте отгадать её.

На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются.

- Правильно, это глаза. Один из ценнейших органов чувств человека. Я предлагаю вам с помощью эксперимента выяснить ценность зрения. Мы с вами поиграем. (Одному ребёнку завязывают глаза и предлагают пройти от двери до окна, остальные дети стоят беспорядочно у него на пути).

- Вот как сложно передвигаться без помощи зрения. Благодаря ему мы получаем почти всю информацию об окружающем мире. Чтобы наши глаза хорошо видели их надо беречь. Вы знаете, правила по охране зрения? (Дети перечисляют правила).

Нельзя тереть глаза грязными руками.

Нужно беречь глаза от колющих и режущих предметов.

Нельзя близко и долго смотреть телевизор.

Нельзя долго играть в компьютерные игры.

Нужно тренировать глаза, делать упражнения, смотреть вдаль.

- А сейчас, ребята, я научу вас делать специальную гимнастику для глаз. Она поможет вам сохранить хорошее зрение на долгие годы.

Комплекс гимнастики для глаз.

Белка дятла поджидала (перемещать взгляд вправо – влево)

Гостя вкусно угощала:

- Ну – ка, дятел, посмотри (перемещать взгляд вверх – вниз)

Вот орехи раз, два, три!

Пообедал дятел с белкой (поморгать глазами)

И пошёл играть в горелки (закрыть глаза и погладить веки указательными пальцами).

- А сейчас, ребята, слушайте вторую загадку:

Маша слушает в лесу, как кричат кукушки,

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

- Слух для человека очень большая ценность. А чтобы уши были здоровыми и хорошо слышали все звуки, надо за ними ухаживать и беречь их. А знаете ли вы правила, которые помогут сохранить слух?

Нельзя засовывать в уши какие – либо предметы.

Не допускать попадания в уши воды.

Регулярно мыть уши.

Не слушать очень громкую музыку.

Не пользоваться часто наушниками.

- А сейчас проверим хороший ли у вас слух.

Игра «Узнай по голосу».

- А вот ещё одна загадка:

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит:

То заходит, то выходит.

- А для чего человеку нос? (ответы детей)

- Правильно. И чтобы ваши носы хорошо дышали, предлагаю выполнить дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика.

Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже –

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко – легко подышим.

(Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять, ладони свести вместе подняться на носки, задержать дыхание. Медленный выдох со звуком ААААА, руки опускаются вниз в такт выдоху).

- Ребята, а сейчас мы с вами поиграем в **игру «Узнай по запаху»**. Попробуем угадать, что находится под этими салфетками. А носики нам в этом помогут.

(Детям предлагается с закрытыми глазами определить по запаху, что находится в баночках.)

- А как ещё можно определить, что это за продукт, не видя его? (на вкус). Правильно, определить продукты на вкус нам помогает язык. Поверхность языка разделена на участки, каждый из которых воспринимает определённый вкус.

Игра «Отгадай по вкусу»

- Ребята, наш язык помогает нам не только определять вкус продукта, но правильно произносить звуки. Для того, чтобы язычок произносил все звуки правильно, давайте научим его выполнять специальные упражнения. Выполняется **артикуляционная гимнастика**.

- Ребята, а теперь следующая загадка.

Твои помощники, взгляни,

Десяток дружных братцев.

Как славно жить, когда они

Работы не боятся.

- Правильно это пальцы. Чтобы они были ловкие и умелые давайте сделаем **пальчиковую гимнастику**.

- Молодцы. А теперь посмотрим, узнают ли ваши пальчики, что лежит в этом мешочке.

Д/и «Чудесный мешочек»

- Наша экскурсия по «Институту здоровья» подходит к концу. Закройте, пожалуйста, глазки и представьте большой цветной экран телевизора. По телевизору показывают фильм о нашей экскурсии. Откройте глаза и

расскажите, что вы увидели на экранах ваших телевизоров. (Дети вспоминают, о чём говорилось в течение занятия, воспитатель им помогает).

Занятие №9

«Главная опора моего тела. Скелет и мышцы»

Задачи: Формировать элементарные знания об опорно - двигательном аппарате человека (скелете, мышцах)

Раскрыть значение и важность знаний физкультурой для укрепления и развития скелета и мышц.

Оборудование: плакат с изображением скелета и мышц человека, картины с эмоциональными состояниями, карандаши, рисунки с овалом лица на каждого ребенка.

Организация: дети сидят за столами.

Ход задания

Ребята, сегодня на занятии мы продолжим знакомство с нашим телом, а именно: со скелетом человека и его мышцами.

Если бы у человека не было костей, его тело было бы мягким, как желе. Кости, составляющие скелет, поддерживают тело и обеспечивают защиту от ранений и ушибов.

Человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета. Скелет - это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. Череп похож на шлем. Что он защищает? (мозг) Грудная клетка состоит из 12 пар ребер, которые прикреплены к позвоночнику. Что защищают ребра? (внутренние органы: сердце, легкие от повреждений). Позвоночник является основным стержнем туловища, на него приходится вес верхних частей тела, а сам он состоит из 33 позвонков, соединенных между собой. В состав скелета входят еще верхние и нижние конечности (показ) какую функцию выполняют верхние и нижние конечности? (с их помощью осуществляются разнообразные движения) Ребята, кто назовет основные части скелета и покажет, где они находятся? (череп, скелет верхних конечностей, позвоночник, грудная клетка, скелет нижних конечностей.) Ребята, в нашем теле находится около двухсот костей. Они оберегают от

повреждений нежные органы, которые находятся внутри тела. Места соединения костей называются суставами. Кости в суставах распались бы, если бы их не связывали похожие на жесткие веревки - связки.

О худых людях говорят: "У него только кожа да кости". Может ли такое быть на самом деле? (нет). Если бы это было так, то человек не смог бы двигаться, бегать, ходить, поднимать грузы или даже моргать. Человеку нужны мышцы. Мышцы - главные силачи. Они прикрепляются сухожилиями к костям, не давая им смещаться. Сокращения мышц приводит к движению частей тела. Вытяните руку, ваши мышцы находятся в свободном состоянии, согните руку в локте, а вот в это время наши мышцы сокращаются и приводят в движение вашу руку. (показ, дети повторяют). Скелет и мышцы растут и развиваются, поэтому движение человека становится совершеннее и разнообразнее. Чтобы стать красивым, сильным и здоровым нужно тренировать свои мышцы. Что помогает это сделать? (физкультура и спорт). Правильно, физкультура и спорт делают фигуру человека красивой, формируют правильную осанку. Хотите проверить, правильная ли у вас осанка?

встали, повернулись ко мне спиной, руки сложили вместе ладошками и приставили к позвоночнику. Ладони не должны разомкнуться. у Ксюши хорошая осанка, а вот Насте надо поработать над своей осанкой. Что нужно делать, чтобы осанка была красивой? Правильно, выполнять упражнения по укреплению мышц туловища. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться. При переносе тяжести нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Избегать неудобных поз и каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка если вы будете выполнять эти правила, то осанка у вас будет красивой и правильной, а если не будете, то появится нарушение осанки, искривление позвоночника. Это называется сколиозом (показ рисунка). Как мы уже говорили, наши

мышцы становятся крепче благодаря физическим упражнениям. И поэтому у спортсменов и атлетов самые сильные мышцы. А вы хотите быть сильными, ловкими, быстрыми? (да). Тогда надо заниматься, чем? (физкультурой, гимнастикой, играть в подвижные игры, обязательно делать по утрам зарядку) словом вести активный образ жизни. Вы всегда можете контролировать работу своих мышц. Ваш мозг подает сигналы мышцам, а они их выполняют. А сейчас немного разомнем свои мышцы. Встали, сжали кулачки, согнули руки в локте, присели, встали, нагнулись, разогнулись, потянулись, хлопнули в ладоши, кивнули головой, потрогали себя за ушко и немного потрепали. Вот видите, вы улыбаетесь. И в это время работают мышцы вашего лица. С помощью мышц лица мы выражаем свои чувства. А какие? (удивление, грусть, страх, радость), а иначе это называют эмоциями. Возьмите листочки. Что у вас там нарисовано? (контур лица) рисунок не закончен и ваша задача дорисовать его, так, чтобы лицо выражало какую-либо эмоцию.

Вот по вашим рисункам я и вижу, что вы веселые ребята не хотите грустить и унывать. Ребята, с чем же мы с вами познакомились сегодня на занятии? (со строением и функциями скелета человека и его мышц) узнали о их роли в нашем организме. Познакомились с правилами поведения для формирования красивой фигуры и правильной осанки. Ведь не зря говорят, в красивом теле - здоровый дух. А так же вспомнили про эмоции. И я желаю, чтобы ваши лица светились радостью, и улыбка не сходила с вашего лица.

Занятие №10

«Органы дыхания. Зачем мы дышим. Пять машин в одном носу»

Задачи: Дать детям представление о том, что дыхание — это одна из важнейших функций организма. Показать роль дыхания для жизни человека.

Материалы и оборудование: картины-схемы: лёгких; органов дыхания; карточки с проблемными ситуациями, воздушные шарики, бумажные салфетки, (на каждого ребёнка) зеркало.

Ход занятия

- Ребята, мы сегодня с вами поговорим об органах дыхания и о том, как правильно дышать.

- Как и на любом занятии не забываем следить за своей речью и четко произносить звуки в словах. А ещё у нас есть правило которое мы хорошо знаем, давайте его вместе повторим. (Дети хором проговаривают приветствие и правило поведения на занятии.)

"На занятии будь внимателен, другим не мешай,

Когда тебя спросят, тогда отвечай".

Давайте поиграем в игру "Части тела". Я буду называть части тела человека и его органы, а вы будете показывать их на себе (Темп называния зависит от детей, так чтобы каждый ребёнок успел понять, найти часть тела у себя и показать её)

Правая рука. Рот. Живот. Левое ухо, правая нога, нос, волосы, шея, брови, глаза.

- Молодцы, ошибок нет.

- А теперь я вас приглашаю на беседу. Мы рассмотрим все органы дыхания по порядку.

- Ребята, а может ли человек долго находиться без воздуха? (Нет).

Правильно ребята:

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы

Дышим я, и он, и ты.

- Давайте проверим, так ли это.

Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

- Что вы чувствуете?

- Почему не смогли долго быть без воздуха? (Опрос детей).

- Так ответить мы сможем, может ли человек долго находиться без воздуха?

Правильно! Каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просит, пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

Отгадайте загадку:

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы,

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит.

- Давайте проследим, куда движется воздух при дыхании. Для этого рты закрыли. Сделайте глубокий-глубокий вдох через нос и почувствуйте, куда движется воздух? Выдох. Ещё вдох.

- Куда сначала попадает воздух?

- Скажите, а может ли воздух попасть в рот? Для этого сделайте вдох через нос, а выдохнете через рот.

- Может? (Ответы детей).

- И зачем только они нам нужны, эти носы? Одни страдания с ними. То с горки упадешь, да нос расшибешь. То он чихает. Даже платок для него специальный придумали - носовой. Дышать мы и ртом можем. Так? Так, да не так. Оказывается, нос нужен не только для красоты. Нос наш не менее важен, чем другие органы. И дышать желательно именно носом, а не ртом. Почему?

- Я вас приглашаю присесть и рассмотреть свой нос. Возьмите зеркало и рассмотрите свой нос. Опишите, как он выглядит. (Ответы детей).

- Загляните внутрь. Поворачивайте головку так, чтобы внутри было светлее.

- Что вы там видите?

- В носу есть два канала, как они называются? (Ноздри).

- Какого цвета стенка носа внутри? (Розовая).

- Почему? (Потому, что там много кровеносных сосудов).

- Что вы ещё заметили? (Волоски).

- Как думаете, зачем они нужны? (Волоски задерживают пыль и другие мелкие частицы).

- Стенка носа внутри сухая или влажная?

Возьмите салфетку на палец и промокните нос внутри. Что видите? (Ответы детей).

- Эта влага называется слизь. Она нам очень нужна. В слизи есть вещества, которые убивают микробы. Поэтому воздух, который попадает в лёгкие, уже не содержит микробов. Туда идёт только чистый воздух.

- А еще нос первым сообщит мозгу о загрязнённом для дыхания воздухе (газ, химические запахи). А как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос!

Послушайте стихотворение про нос.

"Мой замечательный нос".

Я ничего не знаю.

и вдруг мой нос говорит,

Что где-то и у кого-то

Что-то сейчас подгорит.

Я ничего не знаю.

Это нос доложил:

Кто-то купил апельсины

И во-о-н туда положил!

Я ничего не знаю.

Я в духоте сижу.

Нос говорит: "Погуляем!

Я очень тебя прошу".

Ходишь с ним и гуляешь.

Он говорит со мной.

Он говорит:

"А знаешь, пахнет уже листвой!"

Э. Мошковская

Физминутка

- А теперь поднесите ладонь ко рту. Тихо, медленно подышите через открытый рот на ладонь.

- Какой воздух вы чувствуете? (Ответы детей).

- Мы все живые люди и тепло находится внутри нас. Тот, кто дышит через рот, выпускает из себя много тепла. Поэтому, чтобы сохранять свое тепло, быть здоровым, не простывать - лучше дышать как?

- Ребята, а что может навредить нашему носу? Чего делать нельзя?

- Итак, воздух попал в нос и рот, а дальше он движется по дыхательной трубке

Рассматривание иллюстраций.

- Куда воздух бежит из дыхательной трубки?

Вначале давайте, обследуем, как устроена грудная клетка.

- Какая на ощупь грудная клетка? (Дети обследуют на себе, и убеждаются, что грудная клетка ребристая).

- Обхватите ладонями обеих рук свои бока повыше пояса и глубоко вдохните воздух. Почувствовали, как расширяются ребра под ладонями, как надуваются легкие.

А сейчас выдохните резко и ощутите, как сужается грудная клетка, выталкивая воздух из легких.

- Итак, мы сказали, что воздух из дыхательной трубки бежит в грудь. Покажите, куда воздух идёт из дыхательной трубки.

- Нос, рот, дыхательную трубку, рёбра мы может увидеть или почувствовать. А лёгкие не можем, они находятся внутри. Давайте рассмотрим их на рисунке. Их два. Вот какие большие. В них воздух то заходит, то выходит. Работают легкие, как мешки-гармошки, в которых и содержится вдыхаемый воздух. Эти мешочки называются лёгкие. Повторите хором название.

- Когда воздух заходит?

- Когда выходит?

- Давайте проведём небольшую игру, и на примере увидим, как работают наши лёгкие.

"Игра шарики"

Детям раздаются шарики и они должны надуть при помощи только одного выдоха шарик.

- Вот какие красивые шарики у вас получились, чем сильнее ваши лёгкие, тем больше получились шарики. Молодцы!

- Ребята, как вы думаете, а что вредно для наших лёгких? (Ответы детей).

- Правильно, очень вредно для легких курение, загазованный воздух. Сравните изображение легких здорового человека и человека, который курит. Чем они отличаются?

- Но вредно не только курить, но и находиться в одном помещении с курящими людьми и дышать этим воздухом.

Здоровый человек начинает кашлять, если чувствует в воздухе запах дыма, пыли или газа.

Кашель очищает верхние дыхательные пути, даже если мы поперхнемся крошкой.

Ведь вы уже знаете, что опасно разговаривать во время еды или есть на ходу!

Игра "Что хорошо для дыхательной системы, а что вредно?"

- А теперь мы поговорим о том, как надо заботиться об органах дыхания.

Перед вами лежат картинки, на них изображены ситуации, когда человек бережёт свое горло, нос, рот и легкие, а когда наоборот, наносит большой вред своему здоровью. Разложите карточки на два поля (черное и белое: вред-польза) и объясните свой выбор.

(Дети раскладывают карточки и объясняют.) Полезно: есть чеснок и лук, овощи и фрукты.

Одеваться по сезону. Закаляться. Дышать носом. Дышать свежим воздухом.

Вредно: кричать на улице. Ходить легко одетым в холодную погоду. Переохлаждаться.

Пить на улице холодную воду. Дышать грязным, задымленным воздухом.

Итог. (Все дети встали в круг.)

Вот и подошло к концу наше занятие. Ребята вам понравилось занятие?

- Назовите органы дыхания, заполняя картину. (Дети называют и показывают на себе и картине (правильно прикладывая органы дыхания): нос, рот, дыхательная трубка, легкие).

- Какие правила для сохранения здоровья мы вывели на занятии?

Занятие №11

«Как работает сердце»

Задачи: Дать представление о системе кровообращения (сердце, кровеносные сосуды, их функции и расположение в теле человека; кровь, её назначение) Развивать способности делать умозаключения на основе физиологических опытов (сердцебиение, пульс, поступление крови), формирование основ здоровьесберегающего мышления, умения использовать полученные знания для своего оздоровления, укрепления здоровья.

Материалы: плакаты: “Сердце, схема сердца”, “Ребёнок с кровеносными сосудами”, “Система кровообращения”, “Изображение раны в трёх позициях”; фонендоскоп, кроссворд, медальоны-сердечки.

Предварительная работа:

- чтение художественных произведений “Крошечка-Хаврошечка”, “Мороз Иванович”, энциклопедии “Большая энциклопедия для дошкольника”;
- рисование на тему: “Какие мы”,
- дидактические игры: “Полезные- вредные”, “Доктор Айболит”.

Воспитатель:

- Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся друг с другом!

Дети здороваются.

Воспитатель:

- А знаете, вы ведь не только поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья! Сегодня, мои милые почемучки, мы поговорим о здоровье. Найдём ответ на вопрос: что такое сердце? (*Игровое упражнение “Послушай свой организм”*.)

Я предлагаю вам сесть на коврик, закрыть глаза, расслабиться, расслабить руки, ноги, всё тело, прислушаться к себе, к тому, как работают ваши внутренние органы.

- Ребята, что вы слышали?

Ответы детей: например - стук сердца, дыхание.

Воспитатель:

- Да, каждый из вас слышал своё сердце, вернее почувствовал, что оно неустанно работает.

Хотите узнать всё про сердце: на что оно похоже, какой формы, какой величины, как беречь его?

- Я вам предлагаю проникнуть в эту тайну и совершить воображаемое увлекательное путешествие по человеческому организму - в Страну Сердца.

С помощью волшебной палочки я вас и себя уменьшу до микроскопических размеров. Закрывайте все свои глазки. Приготовились! Вперёд!

(Воспитатель делает взмах волшебной палочкой по кругу). Уменьшаюсь!

Уменьшаюсь! А вы ребята, тоже чувствуете, что уменьшаетесь? *(Ответы детей.)*

Вот мы с вами и очутились в Стране Сердца. *(В это время слышится аудиозапись звука работы сердца.)* Здесь, ребята, довольно шумно, ориентируемся на звук “тук-тук”, который всё ближе и ближе. А вот и сердце!

Дети открывают глаза и видят мольберт с изображением сердца.

Воспитатель:

- Люди с давних времён пытались изобрести чудо - механизм, который мог бы работать сам по себе, без остановки много лет подряд. Даже название придумали: “Вечный двигатель”. Но изобрести такую машину люди не смогли. А матушка-природа его давно уже изобрела. Как вы думаете, что это? *(Предположительные ответы детей).*

Воспитатель:

- Да, наш “вечный двигатель” - сердце. Сердце - самый важный орган. Оно есть у каждого из нас. Находится в левой части груди. Как вы думаете: для, чего человеку нужно сердце? *(Ответы детей).*

Воспитатель:

- Сердце вам действительно нужно для того, чтобы вы могли бегать, прыгать, танцевать, работать, радоваться, огорчаться... Именно сердце даёт силы для

этого, обеспечивая непрерывное питание всего организма. Но главная задача сердца - перекачивать кровь, чтобы она распространялась по всему телу.

Ребята, сожмите руку в кулак. Вот такой величины ваше сердце. А у меня вот такое. С возрастом сердце увеличивается.

Ребята, обратите внимание на рисунок сердца. *(Рассматривание плаката)*

Как вы думаете, внутри сердца что-нибудь есть или там пусто как в мешке?
(Ответы детей)

Внутри сердце не пустое, а очень сложное и удивительно интересное. Оно представляет небольшой мешочек, стенки которого состоят из мышц и разделено перегородками. Сердце разделено стенкой, как будто на две двухэтажные квартирki и над каждой комнаткой есть маленькая прихожая. В левую прихожую всегда приходит в гости только алая, богатая кислородом кровь; в правую прихожую - только тёмная, с углекислым газом. Как только наполняются эти прихожие, сердце сжимает их и выдавливает кровь через специальные чудесные дверки в комнатки. Когда же сердце начинает сжимать наполненные кровью комнатки, дверки захлопываются и гости покидают сердце через другие выходы. Стенки левой комнатки толще и сильнее правой для того, чтобы как можно мощнее вытолкнуть алую кровь в длинный и тяжелый путь по всему телу. А с правой, как вы думаете, куда идет тёмная кровь? *(Ответы детей)*

Воспитатель: Темная кровь идет в лёгкие, чтобы менять углекислый газ на кислород. Из лёгких, после короткого путешествия, темная кровь превращается в алую, богатую кислородом, и вновь возвращается в сердце. Но не в свой домик, а в левый. А в правый попадает кровь, которая прошла по всему телу, поменялась на углекислый газ и превратилась из алой в бордовую. Получается, что кровь всё время ходит в гости из левого домика в правый домик, и наоборот.

Сердце работает, не останавливаясь в течение всей жизни, перекачивая кровь по тонким эластичным трубочкам, которые называются кровеносными сосудами.

(Рассматриваем плакат, на котором нарисован мальчик с выделенными на рисунке кровеносными сосудами).

Воспитатель: Обратите внимание, наше тело - пронизано густой сетью кровеносных сосудов, по которым течет кровь. Некоторые из них широкие и плотные, другие узкие и тонкие. Во многих местах они подходят близко к поверхности кожи, их даже можно рассмотреть.

Опыт №1

Воспитатель: Ребята, давайте мы с вами рассмотрим ладони с наружной стороны, а потом с внутренней. Сквозь кожу видны голубые полосы. Это и есть кровеносные сосуды. Все нашли свои кровеносные сосуды? Рассмотрите их хорошо.

Воспитатель: Самые тонкие кровеносные сосуды, тоньше человеческого волоса. По сосудам постоянно течет кровь, причем довольно быстро. Ей надо всего полминуты, чтобы пробежать по всему телу. Вы даже не сумеете посчитать до 30-ти. А еще, приложив свои пальчики на запястье, вы почувствуете небольшое биение. Это биение вашего сердечка или как его по-другому называют - пульс. Что это такое? Пульс - это толчок крови, который выталкивается при сокращении сердца. У взрослого человека нормальный пульс - 70-80 ударов в минуту, у детей 80-100 ударов. На теле человека есть места, где можно почувствовать пульс - на висках, на шее, по центру грудной клетки. Но самое удобное и привычное прощупывание пульса - это запястье. Здоровое сердце человека бьётся ритмично.

Опыт №2

Ребята давайте мы с вами прощупаем пульс. Для этого положите указательный, средний, безымянный пальцы на запястье. Все нашли пульс?! Обратите внимание, ребята, как бьётся ваше сердце? *Ответы детей* (ровно и спокойно).

Воспитатель: А теперь попробуем дать нагрузку нашему организму. Для этого нам нужно стать в круг.

Физкультминутка

Я согнусь, разогнусь - выполняют наклоны вперед, руками касаясь - пола.

В мячик поиграю. Попляшу, покручусь. - выполняют прыжки на месте.

И здоровья наберусь! - выполняют прыжки с, выбрасыванием ног вперед, затем прыжки вокруг себя

Воспитатель: Ребята, а давайте теперь, после того, как мы подвигались, еще раз пощупаем свой пульс. Что вы почувствовали?! Как бьется ваше сердце?

Ответы детей: Быстрее, сильнее, громче стало биться сердце.

Воспитатель: Правильно, когда мы занимаемся физкультурой и спортом, у нас сердце работает быстрее. От этого оно становится сильнее. А если мало двигаться, вести сидячий образ жизни, что будет с сердцем? (*Ответы детей*)

Воспитатель: Правильно вы думаете, оно слабеет, хуже работает и человек может заболеть. Поэтому надо сердце тренировать, регулярно заниматься физкультурой и спортом.

Врачи, чтобы прослушать биение сердца используют фонендоскоп. По тому, как сердце бьется, они могут определить, здоров или болен человек. Давайте рассмотрим устройство фонендоскопа. Через этот прибор удары сердца слышны лучше. После занятия, все кто захочет, сможет прослушать сердце друг друга.

Воспитатель: в организме взрослого человека течет 5-6 литров крови, а у детей меньше - 3 литра. Ребята, это много или мало? (*Ответы детей*). Посмотрите на литровый пакет сока и представьте себе, что 3 вот таких пакета крови находится в детском организме (*показ*).

Опыт №3

Ребята, давайте мы с вами проведем опыт. Попробуйте сильно надавить себе на ноготь большого пальца и через некоторое время отпустите. Что случилось? Что изменилось?

Ответы детей: цвет меняется.

Воспитатель: Правильно, когда вы надавливаете, в этом месте движение крови останавливается. Это доказывает, что если поступление крови к какому - либо органу прекратится, случится беда. Например, если снабжение

кровью головного мозга прервётся хотя бы на секунду, человек может потерять сознание. Если руку перетянуть жгутом больше чем на час, прервав в сосудах движение крови, ткани руки могут погибнуть. Благодаря работе сердца, кровь находится в непрерывном движении. Она приносит всем органам кислород и необходимые для жизни полезные вещества, помогает нашему организму бороться с микробами при царапинах или порезах, засыхая и превращаясь в корочку, закрывает ранку. *(Воспитатель показывает изображение раны в трёх позициях)*. Поэтому ребята, чтоб работало сердце, что от нас требуется?

Воспитатель: Гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, физкультурой, хорошо питаться и соблюдать режим. Когда человек болеет у него, меняется состав крови. И для того, чтоб поставить правильный диагноз, т.е. определить вашу болезнь, врачи делают анализ крови. Рассматривают её капельку под микроскопом. И вот когда с ваших пальчиков берут кровь, рана от которой остаётся, закрывается корочкой, т.е. сгустком крови. Вот эта корочка защищает от микробов.

Воспитатель: Ребята нам пора возвращаться в детский сад. Поэтому сядьте на коврик, закройте глаза и с помощью волшебной палочки мы опять с вами превращаемся в обыкновенных ребят, увеличиваемся до нормальных размеров. Откройте глаза.

Воспитатель: Ребята, где мы были с вами? О чем мы узнали? *(Ответы детей)*.

Воспитатель: Я хочу вам предложить разгадать кроссворд.

Вопросы по горизонтали:

1. День и ночь стучит оно словно бы заведено, будет плохо, если вдруг прекратится этот звук. (Сердце)
2. На что похожа работа сердца? (Насос)
3. Как называются эластичные трубочки? (Сосуды)
4. Что течёт по сосудам? (Кровь)
5. Что переносит всем сосудам кровь. (Кислород)

6. Как называется толчок крови? (Пульс)

Воспитатель: Сердце и кровяные сосуды человека - очень важные органы.

Их нужно беречь и укреплять. Игра, прогулка, работа на свежем воздухе, занятие физкультурой, катание на коньках лыжах плавание, утренняя гимнастика, ходьба и бег укрепляют сердце и сосуды. Не перегружайте сердце! Следите за частотой пульса. Частый пульс говорит о том, что сердце устало и пора отдохнуть. Молодцы, ребята. Как много интересного мы сегодня с вами узнали. И хочется мне вам подарить одно стихотворение:

Сердце самый важный орган

Есть у каждого из нас

Как насос качает воду.

Каждый день и каждый час

Находится оно внутри.

Как в домике упрятано

Его ты с детства береги

Заботливо, старательно.

Занимайся физкультурой

Бегай, прыгай и скачи

Тренируй мускулатуру

Не нужны будут врачи.

В конце занятия воспитатель дарит детям медальоны-сердечки.

Занятие №12

«Если хочешь быть здоров – закаляйся. Откуда берутся болезни»

Задачи: Вооружить детей знаниями о закаливании организма. Развивать речевую культуру через обобщающие вопросы и другие задания, ориентированные на самостоятельность суждений. Сформировать представление о здоровье, болезнях, микробах. Сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения

болезней. Научить заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих людей.

Ход занятия

I. Работа по теме.

Воспитатель. Дети, кто из вас редко болеет, поднимите руку!

– А кто из вас часто болеет, тоже поднимите руку!

– Кому из вас нравится болеть?

– Когда вы болеете, что с вами происходит?

– Расскажите, что вы чувствуете, когда болеете?

Дети рассказывают. Воспитатель поощряет высказывания детей.

– Как вы думаете, почему мы болеем? Откуда берутся болезни?

– Да, вокруг нас в воздухе, в воде и на земле, на растениях обитает очень много микробов. Вы что-нибудь слышали о микробах? Расскажите, кто знает.

Дети рассказывают.

Воспитатель. Вы правы, это такие маленькие существа, их просто глазом не видно. Когда они находятся вне организма человека или животного, они никому не причиняют вреда, но стоит им только попасть внутрь человека, и тут они начинают «вредничать», заражать нас, и мы боеем. Эти существа называются микробами.

– Как вы думаете, каким путем микробы могут проникать внутрь человека?

– Абсолютно верно, через рот и грязные руки. Достаньте, пожалуйста, носовые платки и разверните их перед лицом. Втяните воздух сильно через нос, а теперь через рот – что вы заметили, что произошло с нашими платками?

– Да, они стали колыхаться. В какую сторону?

– В сторону лица. Так если в этом воздухе есть микробы, то куда они направляются?

– Конечно, к вам в рот. А если у вас на руках микробы, как они могут к вам попасть в рот?

– Да, вы правы, если мы начнем брать руки в рот или есть что-то грязными руками.

– Если бы у нас был микроскоп, мы смогли бы их увидеть. Это такие маленькие точки, палочки, червячки, они постоянно движутся и таким образом попадают внутрь человека. Посмотрите фотографию микробов. Попадая внутрь, микробы начинают быстро размножаться, их становится много, они щекочут нос, и мы чихаем, они щекочут рот, и мы кашляем, а когда они начинают щекотать животики, тут уже дело совсем плохо – у нас очень сильно болит живот. Такие микробы называются болезнетворными.

Но, к счастью, микробы бывают не только болезнетворные, но и хорошие. Не удивляйтесь. Видели, как мама ставит тесто для пирогов?! Как оно поднимается и увеличивается в кастрюле? Это тоже работа микробов: они размножаются, и тесто становится пузырчатым, а пироги вкусными.

– Дети, как же себя надо вести, чтобы не заразиться от больного человека?

Правила:

- Мыть руки часто, а перед едой особенно тщательно!
- После игры с домашними животными обязательно мыть руки!
- Не лезть в глаза грязными руками, если засорился глаз – протереть его чистым платком!

- Если чувствуешь недомогание, нельзя заниматься спортом, сильно сморкаться, находиться на холоде, есть и пить холодное.

– Дети, а можно защититься от болезней?

– Каким образом? *(Ответы детей.)*

– Да, чтобы предупредить болезнь, врачи всем людям делают прививки. А что такое прививка? *(Ответы детей.)*

Воспитатель *(продолжает)*. Прививка – это введение в организм здорового человека особого вещества – вакцины. Вакцины обычно делают из крови переболевшего этой болезнью животного.

Когда животное переболело какой-то болезнью, у него вырабатываются особые клетки, которые могут бороться с микробами болезни, и эти клеточки

могут выводить из организма болезненные микробы через выделения носа, с потом человека, и, таким образом, человек болеет, но в очень слабой форме, не опасной для него. И в дальнейшей жизни уже никогда этот человек не заразится данной болезнью. Он может болеть другими болезнями, против которых у него нет защиты.

– Дети, а какие люди реже болеют *(Закаленные.)*

– Кто такие закаленные люди? Как вы понимаете, что значит «закаляться»? *(Ответы детей.)*

Правильно, это люди, которые занимаются спортом, не кутаются, ведут здоровый образ жизни: правильно питаются, много двигаются, соблюдают режим дня.

– Дети, а как вы думаете, заболеть можно только от болезнетворных микробов? *(Ответы детей.)*

Конечно, если много есть сладкого и сдобного, если много надевать на себя одежды, если курить и употреблять алкоголь и наркотики.

– Дети, у кого курят папы? *(Ответы детей.)*

Много людей на планете курят. Курение – это вредная привычка. Давайте посмотрим на картинке, что происходит в организме курящего человека.

Дети рассматривают иллюстрации с изображением здорового человека и курящего.

II. Итог занятия.

Дети еще раз повторяют, что значит быть здоровым человеком, откуда берутся болезни и что такое микробы.

Занятие №13

«Полезные и вредные привычки».

Задачи: Дать понятие, что такое привычка. Развивать представление о том, что такое хорошо и плохо. Учить предвидеть возможные последствия своих поступков.

Сформировать у детей четкое представление о последствиях влияния привычек на здоровье человека.

Ход занятия:

НА ДОСКЕ рисунки детей:

«Никто не заботится о тебе лучше, чем ты сам»

- Сегодня мы поговорим о привычках, попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и об их влиянии на наше здоровье. А кто знает, что такое *привычка*?

Привычка - это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка *рано ложиться спать, чистить зубы, постель* и т. д.

Привычки формируются в результате многократных повторений, Когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

- Какие привычки есть у вас?

- Какие ещё привычки вы знаете?

- У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. В зависимости от того, как они влияют на наше здоровье, привычки делятся на 2 группы.

А какие, сейчас узнаем!

Послушайте:

«Я один у мамы сын,

Нет у мамы дочери,

Как же маме мне помочь?»

Постирать платочки?

Мыло пениться в корыте -

Я стираю, посмотрите!»

- А в этом отрывке, о каких привычках мальчика идёт речь? (*трудолюбие*)

Так как можно назвать такие привычки? (**ПОЛЕЗНЫЕ**) Они приносят пользу, делают человека опрятным, аккуратным, дружелюбным...

- Послушайте ещё один отрывок:

«Коля, маленький лентяй,

За собою убирай!

У тебя ленивы руки:

Под столом ремень и брюки.

На полу рубашка Николай - неряшка!»

- О каких привычках Коли рассказывает автор? (*о лени и неряшливости*). Это для неговредно или полезно? Значит, как называются такие привычки? (**ВРЕДНЫЕ**) Они делают человека грубым, забывчивым, драчливым...

- Как вы думаете, каких привычек больше?

- У каждого человека есть привычки. Надо воспитывать у себя полезные привычки и избавляться от вредных. Но для этого надо уметь отличать полезные привычки от вредных.

- Многие ребята, желая казаться взрослыми, начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики. Но они с трудом понимают, что эти привычки не только вредные, но и опасные! Избавиться от них намного труднее.

- Вот наиболее распространенные вредные привычки. Они наносят значительный вред здоровью человека. Поэтому нужно привыкать от них избавляться.

Детям предлагается набор картинок.

- Как вы считаете, с кем приятнее вам будет общаться: с человеком, который имеет вредные привычки или с человеком, который имеет полезные привычки?

- Конечно же, вы правы, человек, у которого имеются вредные привычки, не только наносит вред своему здоровью, у него также портятся отношения с людьми. Напротив, человек, имеющий полезные привычки, не только реже болеет, с ним приятнее общаться, так как подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих.

- Как следует поступать, чтобы не приобретать вредных привычек?

- Как вы считаете, что нужно делать тому, кто хочет избавиться от вредной привычки.

Как вы считаете какие это привычки?

- Обманывать
- Умываться каждое утро
- Чистить зубы
- Грызть ногти, карандаш, ручку
- Класть вещи на место
- Делать зарядку
- Опаздывать
- Говорить правду
- Ленился
- Убирать за собой игрушки, книги.
- Помогать родителям
- Драться
- Выполнять режим дня
- Учить уроки
- Кричать
- Мыть руки перед едой
- Бросать мусор, где попало
- Постоянно жевать жвачку

Вывод: наши привычки формируем мы сами. Нужно избавляться от вредных привычек и приобретать полезные. Какие привычки человек посеял и вырастил в себе, такие плоды и будет пожинать всю жизнь, Прочитайте пословицу *«что посеешь, то и пожнёшь»*. Как вы её понимаете?

Занятие №14

Обобщающее занятие «Я и мое тело».

Задачи: Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знания детей о строении тела человека, основных функциях органов, о возможностях человеческого тела. Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.

Оборудование: мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, ржаной хлеб, м\ф «Мойдодыр».

Ход занятия:

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда,	Я здоровье берегу,
Чем болезни и нужда.	Сам себе я помогу.

Давайте выучим наизусть вторую пословицу. (Заучивание).

Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

Утречко настало, солнышко в
Эй, братец Федя, разбуди соседе

Вставай, большой! Вставай, указка!
Вставай, середка! Вставай, сиротка!
И крошка Митрошка! Привет, ладошка!
Все проснулись, потянулись! Молодцы!
А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок.

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей.

(Расческа)

Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет –
Все как есть ему покажет.

(Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.

Хвостик из кости,
На спинке – щетинка.

Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка.

(Полотенце)

Эта вещь поможет нам
Чистить брюки и кафтан.

(Щетка)

А еще Мойдодыр оставил нам мультфильм. Сейчас мы его посмотрим. (Просмотр м\ф «Мойдодыр»). Беседа по содержанию м\ф). Почему Мойдодыр был сердит? Про каких своих солдат говорил Мойдодыр? Что обрадовало Мойдодыра? Какой эпизод вам больше всего понравился? Почему?

Физкультминутка

Солнце глянуло в кроватку.

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Дружно делаем зарядку

Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (Дети пробуют хлеб).

Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров,
Закаляйтесь вы со мной.
Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий.
Чаще окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Руки мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.

А мы с вами как закаливаемся после дневного сна? Ходим босиком по коврику, смоченному соленой водой. Но закаляться нужно постепенно, разумно. Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

Лобик мыли? Щечки мыли?

Ушки мыли? Ручки мыли?

Все помыли? Чистые теперь!

Открыть к здоровью дверь!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!