

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Колокольчик»
р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»



«Утвердить»:
Заведующий
МДОУ «Колокольчик»
р.п. Духовницкое Саратовской области
/О.В.Балтаева/
Приказ № 49 от 17.09.2020
Заседание экспертной комиссии
Протокол № 1 от 26.08.2020

Парциальная компилятивная программа «Здоровый дошкольник»

Программа воспитания здорового образа жизни у дошкольников от 3 до 7 лет



*Учебно-методическое пособие
«Воспитание здорового образа жизни у детей
дошкольного возраста»*

Разработчик программы:
методист высшей кв.категории
Ануфриева И.В.

2020 год

Содержание

- 1. Пояснительная записка – 2 стр.**
- 2. Цели, задачи программы – 2**
- 3. Предполагаемые результаты реализации программы – 3**
- 4. Методические рекомендации – 3**
- 5. Рекомендации по проведению НОД в –**
 - * младшей группе – 4
 - * средней группе – 5
 - * старшей группе – 6
 - * подготовительной группе – 8
- 6. Список литературы – 9**
- 7. Примерные разработки НОД в –**
 - * младшей группе – 10
 - * средней группе – 41
 - * старшей группе – 62
 - * подготовительной группе – 95
- 8. «Приложение 1. Альтернативные дополнительные занятия» – 127:**
 - Цикл бесед о коронавирусе – 127
 - Занятия из методического пособия «Образование в области здоровья. Основы ЗОЖ», М.А. Павлова, М.В. Лысогорская – 131
 - Дополнительные занятия с Интернет-ресурсов – 150
- 9. «Приложение 2. Комплекс точечного массажа в игровой форме» - 199**
- 10. «Приложение 3. Профилак.упражнения для верхних дыхательных путей» - 203**

Пояснительная записка

Парциальная компилятивная программа «Здоровый дошкольник» (далее программа) ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Входящее в программу учебно – методическое пособие «Воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста» (далее пособие) содержит методы и технологии воспитания здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, реализуемые через совместную деятельность детей, педагогов и родителей.

Пособие предназначено для педагогов дошкольного образования.

Заказчик Программы: родители, педагогический коллектив МДОУ «Детский сад «Колокольчик» р.п. Духовницкое Саратовской области».

Исполнитель Программы: педагоги МДОУ «Детский сад «Колокольчик» р.п. Духовницкое Саратовской области».

Введение

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов к решению вопросов формирования здоровья детей с раннего возраста.

В связи с этим весьма актуально создание и использование в дошкольных образовательных учреждениях эффективных программ обучения ребенка элементарным навыкам сохранения и укрепления здоровья, поскольку в этот период у детей легко формируются новые условные рефлексы, лежащие в основе привычек, в том числе полезных для здоровья. Кроме того, в дошкольном периоде детства отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, чем в школьный период, поэтому появляется возможность через дошкольника воздействовать и на членов его семьи.

Сегодня по результатам медицинского обследования у дошкольников наиболее часто отмечаются такие нарушения физического здоровья, как стоматологические заболевания, заболевания дыхательной системы, носоглотки, нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, аллергические заболевания и другие.

Некоторые из них (заболевания опорно-двигательной системы, хронические тонзиллиты, нарушения зрения) с возрастом имеют тенденцию к увеличению распространенности и степени нарушения, т.к. во многом связаны с условиями жизнедеятельности ребенка и характером физического воспитания. Однако при условии реализации оздоровительно-профилактических мер и соблюдения правил здорового образа жизни состояние здоровья дошкольников хорошо поддается коррекции.

По мнению учёных в понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) входит: воспитание у детей основ двигательной культуры, привычки к рациональному питанию, закаливанию, соблюдению гигиенических норм, режима, отказ от вредных привычек, выработка потребности получения положительных эмоций от соблюдения правил поведения, способствующих укреплению здоровья. Все это обеспечивает укрепление физического, психического и нравственного здоровья ребенка, позволяет ему успешно входить в новые режимы жизнедеятельности и адаптироваться к условиям пребывания в ДООУ.

Для реализации всех этих задач и создана программа «Здоровый дошкольник».

Программа, на мой взгляд, является весьма актуальной и практико-ориентированной, способной помочь воспитателю в осуществлении необходимого гигиенического воспитания и формирования полезных для здоровья привычек и здорового образа жизни.

Цель программы: формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Задачи:

- ✓ сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- ✓ воспитывать культурно-гигиенические навыки, навыки безопасной жизни;

- ✓ формировать представление о здоровом образе жизни.

Предполагаемые результаты реализации программы

В результате поэтапной, систематической работы с детьми и родителями:

- Повысится у детей уровень
 - * представлений о ценности здорового образа жизни;
 - * овладения элементарными нормами и правилами;
 - * культурно-гигиенических навыков;
 - * знаний безопасной жизни.
- Повысится количество детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о ценности здорового образа жизни в повседневной жизни на 50%;
- Повысится у родителей уровень знаний о факторах здорового образа жизни на 80%;
- Повысится количество родителей, принимающих активное участие в мероприятиях ДОУ по вопросам здорового образа жизни на 50%;

Методические рекомендации

Предложенные занятия включают в себя вопросы не только физического здоровья, но и – духовного. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, людям, жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

В пособие входят примерные конспекты НОД для каждого возраста.

В пособие входят **Приложения (1, 2, 3, 4)**:

- ✓ **«Альтернативные дополнительные занятия»**, которые воспитатели используют дополнительно по своему усмотрению;
- ✓ **«Комплекс точечного массажа в игровой форме»**;
- ✓ **«Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей»** – воспитатели могут вставлять в каждое занятие по своему усмотрению.
- ✓ **Беседы о ЗОЖ для детей подготовительной к школе группы.**

Основное содержание работы с детьми по программе строится по нескольким направлениям:

- ✚ «Здоровый малыш» – 3-4 года
- ✚ «Здоровейка в гостях у дошколят» – 4-5 лет
- ✚ «Волшебная книга здоровья» – 5-6 лет
- ✚ «Переписка с доктором Айболитом и Пилюлькиным» – 6-7 лет.

Форма организации занятий

1. Продолжительность курса занятий – 7 месяцев, с октября по апрель.
2. НОД воспитатель проводит со всей группой 1 раз в неделю, 4 раза в месяц (в январе – 3 раза). Всего в год – 27 занятий.

	<i>Месяц</i>	<i>Количество занятий</i>
1.	Октябрь	4
2.	Ноябрь	4
3.	Декабрь	4
4.	Январь	3
5.	Февраль	4
6.	Март	4
7.	Апрель	4
	Итого	27

3. Общее количество занятий в пособии: младший, средний, старший, дошкольный возраст – 20 занятий. Остальные 7 занятий воспитатели используют из **«Альтернативных дополнительных занятий»** с обязательным дополнением **«Точечного массажа и дыхательного комплекса»**

4. Продолжительность занятий: младший возраст – 15 минут, средний возраст – 20 минут, старший возраст – 25 минут, дошкольный возраст – 30 минут.

*** Любое занятие из «Тематического плана» воспитатель может заменить по своему усмотрению, взяв НОД из «Альтернативных дополнительных занятий», адаптировав её к своему возрасту (Приложение 1).

Рекомендации по проведению НОД в младшей группе (3 – 4 года)

«Здоровый малыш»

Содержание работы (с последующим преобразованием в целевые ориентиры): формируются представления о себе как отдельном человеке — источнике разных желаний и действий, о частях своего тела и их назначении, формируются знания о простейших способах заботы о себе и окружающих людях.

Дети знакомятся с предметами и действиями, необходимыми для выполнения гигиенических процедур: с чисткой зубов, умыванием, купанием, уходом за телом и его частями, за внешним видом и чистотой комнаты.

У детей формируется привычка к рациональному режиму активности и отдыха, к тому, что режим помогает расти здоровым и сильным.

У детей закладываются основы культурно-гигиенических навыков (самостоятельно надевать и снимать одежду и обувь), поддерживается стремление к самостоятельности (правильно умываться и вытирать руки и лицо), прививаются навыки самообслуживания и поведения за столом (умение пользоваться столовыми приборами, не проливать пищу, сохранять осанку во время еды, не разговаривать при принятии пищи, сохранять порядок на столе). Закрепляются навыки гигиены в игровых умениях. Дети учатся прислушиваться к своему организму, реагировать на сигналы: «Хочу есть, спать, играть...», определять свои внутренние ощущения, испытывать радость или неудовольствие от выполненных физических действий.

Через элементарные знания и действия («я знаю, как меня зовут, как зовут маму, папу», «я умею узнавать себя и родных по фотографии» и т.д.) у ребенка формируется умение осознавать себя, своё самочувствие, искренне, доверительно относиться к близким людям, развиваются умения проявлять готовность к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тематический план работы воспитателя

№ п/п	НОД	Кол-во
1	Кто мы такие?	2
2	В гостях у Мойдодыра. Что такое личная гигиена?	2
3	Как сделать руки и ноги сильными? Уход за руками и ногами.	2
4	Что такое дыхание? Забота о дыхании.	2
5	В гостях у врача. Что такое здоровье?	1
6	Где живут витаминки?	1
7	Путешествие в страну «Здоровья».	1
8	Быть здоровым – хорошо!	1
9	Путешествие в страну «Неболейка».	1
10	В гости к Крошу.	2
11	Я – человек.	1
12	В гостях у феи Чистоты.	2
13	Витаминки для Щенка.	1
14	Итоговое занятие.	1
	Итого:	20

Педагогическая диагностика. Уровни физического и психического развития.

Низкий. Ребенок выполняет действия только с помощью взрослого, хнычет, не может сосредоточиться, стремление к самостоятельности выражено недостаточно (ожидает помощь даже в освоении навыков умывания, одевания, самообслуживания, игровые умения не использует, вещи разбрасывает, движения выполняет скованно).

Средний. Ребенок выполняет культурно-гигиенические навыки самостоятельно, требует помощи взрослого в застегивании верхней пуговицы, сложных координированных действиях, просит проконтролировать качество одевания, умывания, поведения за столом, порядка в шкафчике для одежды и т.п. Ярко выражено стремление к самостоятельности в самообслуживании, желание самоутвердиться. При организующей и направляющей помощи взрослого с желанием, уверенно выполняет физические упражнения. В любимых играх иногда проявляет быстроту и другие качества.

Высокий. Ребенок самостоятельно выполняет все доступные его возрасту процессы одевания, умывания, самообслуживания, бережно относится к своему телу, ведет себя за столом, в группе в соответствии с правилами — качественно, при небольшой помощи взрослого. Проявляет инициативу и независимость, хорошо воспроизводит действия в соответствии с образцом, подражает положительным героям литературных произведений — Мойдодыру, Айболиту и др. Стремится оказывать помощь взрослым, сверстникам, которые испытывают затруднения. Ребенок охотно и активно включается в деятельность по выполнению физических упражнений, уверенно, самостоятельно, точно выполняет задания, быстро находит свое место, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Проявляет быстроту и выносливость на прогулках и в самостоятельной двигательной деятельности.

**Рекомендации по проведению НОД в средней группе (4—5 лет)
«Здоровейка в гостях у дошколят»**

Содержание работы (с последующим преобразованием в *целевые ориентиры*):

Продолжать идентифицировать свое имя с собой телесным, поддерживать у ребенка в его притязаниях на желаемое отношение к себе. Познакомить ребенка с внешними частями своего тела («моя первая анатомия») и представлениями о способах выражения своих состояний (мимика, жесты и т.д.). Формировать ценностное отношение к себе, устанавливать связи между строением и функцией, формировать различие в ориентации мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений, игр для развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости у мальчиков и гибкости, грациозности у девочек.

Углублять представления о правильном пищевом поведении человека, культуре поведения за столом, формировать представление детей о здоровье и нездоровье, познакомить детей со способами профилактики заболеваний (самомассаж, гимнастика для глаз, гимнастика для ушей), закаливанием, правилами дыхания (дыхательная гимнастика).

Продолжать формировать у детей культурно-гигиенические навыки, двигательные умения, умение управлять своим настроением, выполнять правила самосохранения, активно проявлять доверие и любовь к окружающим людям, природе.

Тематический план работы воспитателя

№ п/п	Темы НОД	Кол-во
1	Какой я? (На кого похож? Чем отличаюсь от других? Что люблю?)	2
2	Глаза. (Какие у меня глаза, для чего они служат? На что я люблю смотреть? Гимнастика для глаз.)	2
3	Слух. (Какие у меня уши? Зачем они нужны? Что я люблю слушать? Тренировка слуха. Гимнастика для ушей.)	2
4	Обоняние. (Какой у меня нос? Зачем он нужен? Приятные и неприятные запахи, как научиться их различать.)	2

5	Дыхание. (Какое бывает дыхание? Как я дышу, когда ем, сплю, играю? Дыхательные упражнения.)	2
6	Питание. (Что я люблю из еды? Вкусная и невкусная пища. Голод и насыщение. Почему иногда болит живот? Какая пища полезна детям?)	2
7	Зубы. (Для чего служат зубы? Что я люблю жевать? Как надо пережевывать пищу? Чистка зубов.)	2
8	Закаливание. (Как развивается чувствительность кожи. Массаж.)	2
9	Сон. (Зачем мне сон? Что нужно и что не нужно делать перед сном?)	2
10	Настроение. (Когда я расстраиваюсь и плачу? Когда радуюсь и веселюсь? Упражнения для мышц лица, эмоции.) Итоговое занятие.	2
	Итого:	20

Педагогическая диагностика Уровни физического и психического развития

Низкий. Ребенок не уверен в себе, стремление к самостоятельности в самообслуживании и выполнении процессов умывания, одевания, культуры еды подавлено (без напоминания не может соблюдать порядок и выполнять правила умывания, одевания, не может следить за своим внешним видом). Постоянно требует помощи и прямых напоминаний взрослого о правилах соблюдения порядка, последовательности выполнения бытовых процессов, иногда непосредственной помощи в отдельных действиях. Ребенок не умеет использовать знания о физических упражнениях, допускает много ошибок. Не соблюдает темп и ритм движений, амплитуду, заданную взрослым.

Средний. Ребенок самостоятелен в самообслуживании и выполнении культурно-гигиенических навыков, без напоминаний выполняет правила умывания, одевания, следит за своим внешним видом и порядком в игровой комнате. Однако самоконтроль за выполнением действий по самообслуживанию недостаточен, требуется помощь в оценке качества его деятельности (помог накрыть стол, навел порядок у кукол и т.д.).

При выполнении физических упражнений руководствуется смыслом, эталонами техники движений, последовательно выполняет исходное положение, ход и все необходимые параметры движения на основе предварительного показа. В выполнении физических упражнений и игр проявляется активность, познавательный интерес к тренажерам и новым физическим упражнениям.

Высокий. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания. Он отличается аккуратностью, тщательно выполняет все действия по самообслуживанию, руководствуется правилами, умеет адекватно оценивать деятельность по выполнению им самим и сверстниками бытовых и культурно-гигиенических навыков. Проявляет заботу о слабых детях, малышах и взрослых, с радостью оказывает им посильную помощь в одевании, умывании, в быту.

Ребенок активен, уверенно выполняет физические упражнения. Проявляет инициативу, сохраняет цель двигательных заданий, контролирует и анализирует действия товарищей. Самостоятельно использует свой двигательный опыт в играх, может придумывать новые комбинации движений и игр.

Рекомендации по проведению НОД в старшей группе группа (5 – 6 лет) «Волшебная книга здоровья»

Содержание работы (с последующим преобразованием в целевые ориентиры):

Продолжать расширять круг знаний ребенка о себе, об имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма. Способствовать проявлению интереса к сведениям воспитателя (инструктора по физической культуре) об организме человека, своем теле: для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужно дышать, для чего нужны глаза, уши, руки, ноги, голова и т.д. Устанавливать связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья.

Учить детей с помощью взрослого работе с моделью «Здоровье-цветок». Формировать представление о разных способах здорового образа жизни.

Расширять представления о значении физических упражнений для жизни и здоровья человека, продолжать формировать систему представлений о культуре потребления и быта, знакомить с правилами этикета, углублять представления о рациональном режиме активности и отдыха, знакомить со способами сохранения и укрепления своего здоровья.

Тематический план работы воспитателя

№ п/п	Темы НОД	Кол-во
1	Дружим с водой. (Умывание и купание. Что случается с грязнулей? Зачем человек моется? Сравнение человека с животными.) Как	1
2	Мышцы, кости, суставы. (Как человек движется? Растяжение мышц и связок, переломы костей. Как укрепить свои кости и мышцы?)	1
3	Осанка. Профилактика сколиоза и плоскостопия.	1
4	Забота о коже. Закаливание. (От чего защищает кожа? Как устроена кожа человека? Травмы и заболевания кожи. Правила ухода за кожей. Почему мы простужаемся?). Простейшие способы закаливания (обтирание, обливание, полоскание носа и носоглотки).	1
5	Внутреннее устройство человека. Система пищеварения. (Углубление знаний, полученных в предыдущих группах).	1
6	Как следует питаться? (Какие продукты наиболее полезны растущему организму? Правила приема пищи. От чего зависит количество потребляемой пищи?)	1
7	Зубы. Уход за зубами. (Молочные и постоянные зубы. Как устроен зуб человека? Болезни зубов. Как питаться, чтобы зубы были здоровыми? Как чистить зубы?)	1
8	Внутреннее устройство человека. Система кровообращения. Сердце, забота о сердце. (Значение упражнений для укрепления сердца.)	1
9	Дыхательная система человека. (Устройство дыхательной системы, заболевания дыхательной системы, профилактика заболеваний. Дыхательная гимнастика, массаж.)	1
10	Уход за руками и ногами. (Чем отличается рука человека и обезьяны? Где чаще скапливается грязь? Уход за ногтями. Как уберечь свои руки и ноги от травм.)	1
11	Голова и ее помощники.	1
12	Глаза. Забота о глазах. (У кого самое острое зрение? Как устроен глаз человека? Как беречь глаза? Гимнастика для глаз. Точечный массаж.)	1
13	Уши. Уход за ушами. (Кто самый ушастый? Сколько у человека ушей? Как беречь ухо? Гимнастика для ушей.).	1
14	Волосы и уход за ними.	1
15	Как сделать сон полезным?	1
16	Настроение человека.	1
17	Дедушки и бабушки.	1
18	Драться или не драться?	1
19	Мой друг — светофорик.	1
20	Знаешь ли ты себя? Итоговое занятие.	1
	Итого:	20

Педагогическая диагностика Уровни физического и психического развития

Низкий. Нечеткое представление о правилах гигиенической культуры: ребенок знает способы выполнения некоторых культурно-гигиенических навыков, но самостоятельно, без напоминания взрослого, их не выполняет, они не стали для него привычкой. Ребенок не может установить связь между тщательным выполнением правил гигиены и своим здоровьем. Не может

объяснить, почему необходимо выполнять правила здоровья. Познавательное отношение к правилам гигиенической культуры и этикета неустойчивое.

Ребенок допускает много ошибок в технике выполнения движений. Интерес к выполнению физических упражнений низкий.

Средний. Ребенок имеет представление о значении гигиенической культуры, устанавливает связи между своим здоровьем и выполнением культурно-гигиенических навыков, понимает важность осуществления гигиенических процедур (уход за телом, волосами, выполнение приемов поддержания опрятности одежды, обуви, выбор одежды по сезону и температуре воздуха). Может объяснить, в чем ценность выполнения навыков гигиены и этикета. Интерес к гигиенической культуре устойчив.

Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, выполняет их с должным мышечным напряжением. В самостоятельной двигательной деятельности проявляет интерес только к любимым играм и упражнениям.

Высокий. Ребенок самостоятельно, без напоминания, выполняет все правила гигиены и этикета, у него проявляется устойчивая привычка выполнять культурно-гигиенические процедуры. Он уверенно обосновывает значение гигиенической культуры, проявляет устойчивый интерес к своему здоровью.

Ребенок уверенно, точно, с должными мышечными усилиями выполняет физические упражнения. Проявляет постоянный интерес к двигательной активности.

Рекомендации по проведению НОД в подготовительной к школе группе (6 – 7 лет) «Переписка с доктором Айболитом и Пилюлькиным»

Содержание работы (с последующим преобразованием в целевые ориентиры):

Продолжать развивать у ребенка представления о себе, своем здоровье и физической культуре. Ребенок уже должен уметь проводить валеологический самоанализ.

Углублять представления о самом себе, своих индивидуальных особенностях, формировать положительную оценку представлений о самом себе.

Детям даются знания о способах бережного отношения к своему организму (телу), они знакомятся с неприятностями, которые подстерегают человека, если не выполнять правила жизненной безопасности, и способами устранения их (оказание первой помощи).

Углубляются знания по гигиене и этикету поведения, формируется устойчивая привычка к занятиям спортом, система представлений о здоровье человека, валеологии, о том, что здоровье зависит от правильного удовлетворения жизненных потребностей, сохранения целостности органов человека, условий его обитания. Изучаются основные правила безопасного поведения в быту, детском саду, на улице и т.д.

Представлять правила поведения в экстремальных ситуациях, типичного поведения для того или иного времени года. У детей должны быть сформированы культурно-гигиенические навыки (мыть руки, убирать со стола, следить за состоянием прически, чистить зубы, ухаживать за органами чувств и т.д.). Дети должны овладеть способами самоконтроля и самооценки своих двигательных действий в подвижных и спортивных играх, активно использовать возможности физических упражнений для самоуважения. У детей формируется осознание того, что здоровье — это ценность, зависящая от единства внешнего и внутреннего миров, в которых развивается ребенок, его физическое «Я».

Дети получают ответы на вопросы о своем происхождении, о разности и сходстве в строении организма мальчиков и девочек, осваиваются элементарные представления о многообразии народов мира, а значит — о разных способах оздоровления своего организма.

Тематический план работы воспитателя

№ п/п	Темы НОД	Кол-во
1	Откуда берутся болезни?	1
2	Кто и как предохраняет нас от болезней?	1
	Как вести себя во время болезни?	1

4	Прививки от болезней	1
5	Осторожно — лекарство!	1
6	Как избежать отравлений.	1
7	Безопасность на природе.	1
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	1
9,10	Правила обращения с огнем и бытовыми приборами.	2
11	Как защититься от насекомых? Первая помощь при укусах.	1
12	Предосторожности в обращении с животными. Первая помощь при укусах.	1
13	Первая помощь при травмах, попадании инородных тел в нос, глаз, ухо.	1
14	Лекарства на грядке, в лесу, поле.	1
15	Ядовитые растения.	1
16	Правила поведения на воде.	1
17	Витаминная семья.	1
18	День здоровья	1
19	Главное чудо на земле.	1
20	Итоговое занятие.	1

Педагогическая диагностика. Уровни физического и психического развития

Низкий. Детям с трудом даётся информация о ЗОЖ, демонстрируют небольшое количество умений и навыков гигиены, не всё понимают о состоянии своего организма. Ребенок демонстрирует небольшое количество умений и навыков гигиены. Понимает состояние своего организма. Испытывает затруднения в выделении общих признаков здоровья. Гигиенические процедуры выполняет не самостоятельно, качество их и самообслуживания низкое, требуется прямая помощь взрослого.

Ребенок допускает ошибки в основных элементах техники сложно-координационных движений, снижен интерес к выполнению физических упражнений, в самостоятельной деятельности не выбирает активные движения.

Средний. Ребенок самостоятелен в выполнении навыков гигиены, самообслуживании, охотно помогает в сервировке стола, уборке групповой комнаты. Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур, ярко выражено стремление помочь малышам, старшим в оказании необходимой помощи.

Ребенок в основном правильно выполняет элементы техники физических упражнений, проявляет при этом активность и интерес. Способен организовать подвижные и спортивные игры с подгруппой сверстников, проявляет устойчивый интерес к разнообразным физическим упражнениям.

Высокий. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур, в самообслуживании. Моделирует состояние здоровья и нездоровья. Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников, проявляет нетерпимость в случаях нарушения культурно-гигиенических навыков, бережно относится к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости.

Ребенок уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Проявляет избирательный интерес к движениям, к спортивным играм в зависимости от своих склонностей, возможностей.

Список литературы:

1. Бабин В. Энциклопедия для малышей (от 3 до 6-ти). М.: Махаон, 1997.
2. Белая К. Ю., Зимонина В. Н. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников (методическое пособие). М.: Просвещение, 1998.
3. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Образование в области здоровья. Основы здорового образа жизни», часть 1, Саратов, 2003 г.
4. Гачегова Е. П. Нам простуда нипочем (мамина книжка). Пермь: Изд-во ПГМА, 1996.
5. ДоннерК. Тайны анатомии. М.: Мир, 1988.
6. Зайцев Г. К, Колбанов В. В., Колесникова М. Г. Педагогика здоровья (образовательная программа по валеологии). СПб.: Акцидент, 1996.

7. Ротенберг Р. Расту здоровым (детская энциклопедия здоровья). М., 1992.
8. Хиндли Д., Кинг К. Как работает твоё тело. Минск: МЕТ, 1998.
9. Юдин Г. Главное чудо света. М.: Педагогика-Пресс, 1992.

Примерные разработки НОД (занятий)

Младшая группа «Здоровый малыш» (20 занятий)

Занятие № 1 «Кто мы такие?»

Задачи

1. Начать формировать у детей представления о себе как самостоятельной развивающейся личности.
2. Сформировать и развить чувство любви к своей семье, близким и родным.
3. Развивать конкретно-образное мышление через мелкую моторику рук.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, кукла, колыбелька, бутылочка для кормления ребёнка, магнитофонная запись колыбельной.

Домашнее задание

Закончить работу в рабочем листе. Выучить с детьми домашний адрес, имена, отчества, фамилии близких родственников, рассмотреть семейные альбомы, познакомить с семейными традициями.

Ход занятия

* Воспитатель обращает внимание детей на то, что в колыбельке лежит плачущий ребёнок, которого нужно успокоить. Покачивая колыбельку, педагог спрашивает у детей, что может вызвать слёзы младенца. Выслушав и обобщив ответы детей {«хочет кушать», «промок»}, воспитатель показывает им, что в колыбельке лежит пустая бутылочка, в которой находилось детское питание, что пелёнки малыша сухие, т.е. всеми своими действиями он демонстрирует, что все перечисленные варианты не являются настоящей причиной его слёз. Чтобы ребёнок успокоился, педагог предлагает детям спеть малышу колыбельную песню. Покачивая колыбельку, в которой лежит кукла, воспитатель поёт:

Баю-баюшки -бай-бай!
 Спи-ка, Ваня, засыпай,
 Спи-ка, Ваня, засыпай,
 Крепко глазоньки смыкай.
 Баю-баюшки-бай-бай,
 Поскорее вырастай,
 Баю-баюшки-бай-бай!

После собственного исполнения колыбельной педагог, показывая, что ребенок не успокоился, просит детей спеть что-нибудь малышу. После прослушивания воспитатель демонстрирует, что и пение детей не привело к желаемому результату: ребенок продолжает плакать. Далее педагог поёт:

Баю-бай, баю-бай!
 Ты, собачка, не лай!
 Ты, коровка, не мычи!
 Нашу детку не буди!

Порассуждав вместе с детьми («кто бы мог своим пением усыпить малыша?»), воспитатель подводит их к заключению, что лишь родная мама может успокоить ребёнка. Сделав такой вывод, педагог говорит детям о том, что у него есть запись с пением мамы ребёнка (дети слушают магнитофонную запись).

Ночь пришла,

Темноту привела;

Задремал петушок, Запел сверчок. Уже поздно, сынок, Ложись на бочок, Баю-бай, засыпай!

Педагог обращает внимание детей, что только мамочка своим ласковым голосом смогла успокоить ребёнка.

* Далее воспитатель читает стихотворение:

— О чём поёт нам ручеёк?

- О сумраке лесном.
- О чём поёт нам колосок?
- О ветре полевом.
- О чём поёт всегда земля?
- Про неба синь и высь.
- О чём поём и ты, и я?
- Про маму и про мир,

* Воспитатель говорит детям, что мама — это самый дорогой человек на Земле, знакомит с поговоркой:

При солнышке — тепло, а при матери — добро.

* Педагог просит детей перечислить ласковые слова, которыми можно назвать маму. Воспитатель обобщает высказывания детей.

Работа с рабочим листом Задания:

1. Отобразить себя в нарисованном ребенке, создать автопортрет.
2. Раскрасить волосы мамы и папы {педагог должен объяснить детям, почему мама и папа нарисованы в сердце: это самые дорогие люди на Земле, которые любят своего ребёнка, заботятся о нём}.
3. Лица людей, нарисованных в маленьких сердечках, превратить в лица родных и близких {задание рекомендуется сопровождать вопросами: «Кого вы ещё любите?», «Какой это человек?», «Что он любит делать?» и т.д.}.

Домашнее задание: вместе с родителями раскрасить глаза и лица самых дорогих людей.

* Дав домашнее задание, педагог обращает внимание детей на то, что в рабочем листе нарисован еще младенец. Педагог сообщает детям, что таким младенцем когда-то были и они, и для того чтобы они выросли, мама и папа, бабушка и дедушка заботились о них, кормили, разговаривали, играли с ними, делали им массаж и гимнастику. После таких слов педагог предлагает сделать подобную зарядку:

Потягушеньки,
 Порастушеньки,
 Поперёк — потолстушеньки, В ножки — ходунушеньки,
 В ручки — хватунюшеньки,
 В роток — говорок,
 А в головку — разумок.

Далее воспитатель говорит, что, когда малыш подрастал и уже хорошо ползал, его учили ходить {дети выполняют показанные движения}:

Большие ноги
 Шли по дороге:
 Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.
 Маленькие ножки
 Бежали по дорожке:
 Топ-топ-топ, топ-топ-топ!
 Топ-топ-топ, топ-топ-топ!

* В конце занятия педагог делает вывод: благодаря заботе близких людей малыши становятся взрослее и умнее (е рабочем листе дети проводят линию от младенца к повзрослевшему мальчику или девочке — автопортрету, нарисованному ранее).

* Заканчивается занятие физкультминуткой:

Девочки и мальчики
 Прыгают, как мячики,
 Ножками топчут,
 Весело хохочут.

Занятие № 2 «Кто мы такие?»

Задачи

1. Познакомить детей с чертами внешнего облика, отличающими человека от животного; дать представление о человеческих потребностях.
2. Воспитывать в детях толерантность, уважительное отношение к интересам другого

человека.

Материал: Рабочие листы, цветные карандаши, кукла, одежда, колыбелька, игрушки (собачка, заяц, кошка, маска или медалька зайчика).

Ход занятия

* Занятие начинается с подвижной игры «Зайнка». Из группы детей выбирается ребенок, исполняющий роль зайки. Стоя в центре круга, он выполняет движения, о которых говорится в песне, исполняемой остальными детьми, идущими по кругу:

Зайнка, выходи!

Серенький, выходи!

Вот так, этак выходи!

Вот так, этак выходи!

Зайнка, топни ножкой!

Серенький, топни ножкой!

Вот так, этак топни ножкой!

Вот так, этак топни ножкой!

Зайнка, поскачи!

Серенький, поскачи!

Вот так, этак поскачи!

Вот так, этак поскачи!

Зайнка, выбирай!

Серенький, выбирай!

Вот так, этак выбирай!

Вот так, этак выбирай!

(После игры выносятся игрушка-зайчик.)

* Далее воспитатель загадывает детям загадки:

Заворчал живой замок,

Лёг у двери поперёк.

Две медали на груди —

Лучше в дом не заходи! (Собака.)

Мягкие лапки,

В лапках — цап-царапки! (Кошка.)

(После каждой загадки выносятся игрушки, соответствующие отгадке)

* Воспитатель сообщает детям, что к ним в гости пришли звери: зайка, собачка и кошечка; предлагает ребятам внимательно на них посмотреть и сказать, чем звери отличаются от людей. Беседу с детьми воспитатель заканчивает обобщением: «Животные покрыты шерстью, они бегают на четырёх лапах. У животных есть вытянутая мордочка, ушки у животных — на макушке, у них есть хвост. (Педагог показывает куклу младенца.) А люди ходят на двух ногах, у человека есть руки, на голове растут волосы, человек может думать и говорить».

Работа с рабочим листом

Задания:

1. У мальчика, изображенного в рабочем листе, найти и показать ту часть тела, о которой говорится в стихотворении:

Ах, Ванюша, попляши, Малых деток посмеши! Твои ножки — бегуны, Твои ручки — силачи, Глазки словно огоньки, Носок — сучок, А роток — хохоток!

2. Назвать другие части тела, изображенные на рисунке.

После того как дети обращают внимание на пальцы, воспитатель проводит специальную игру:

— Пальчик-мальчик,

Где ты был?

— С этим братцем

В лес ходил,

С этим братцем

Щи варил,

С этим братцем

Песни пел,

С этим братцем

Кашу ел.

Далее педагог, дав детям понять, что кукла, находящаяся в колыбельке, хочет пойти погулять, предлагает детям подумать, почему изображённый в рабочем листе Ваня не может этого сделать. {Он не одет}

3. Определить последовательность в одевании.

4. Провести линии от одежды к тем частям тела, для которых она предназначена.

5. Назвать любимую одежду и обвести ее в рабочем листе.

* После выполнения заданий в рабочем листе дети одевают куклу и выводят ее на прогулку, где проходит физкультминутка, во время которой дети выполняют движения вслед за педагогом.

* Физкультминутка

Из-за леса, из-за гор

Едет дедушка Егор.

Сам — на кобыле,

Жена — на коровке,

Дети — на телятках,

Внуки — на козлятках.

Съехали с гор,

Развели костёр,

Кушают кашку,

Слушают сказку.

* Что Ваня будет делать после прогулки?

Травка-муравка

Со сна поднялась, Птица-синица

За зерно взялась,

Зайки — за капустку, Мышки — за корку, Ребятки — за молоко.

* Работа с рабочим листом

Задания:

1. Определить, какие продукты Ваня будет есть ложкой, а какие — вилкой.

2. Назвать любимый фрукт и обвести его в рабочем листе красным карандашом.

3. Прочитав четверостишие, педагог просит детей назвать и обвести в рабочем листе их любимые игрушки:

Как большой, сидит Ванюша На ковре перед крыльцом.

У него в руках игрушка — Погремушка с бубенцом.

* Заканчивая занятие, воспитатель обращает внимание детей на то, что Ванюше пора спать, раздевает, укладывает куклу в колыбельку и исполняет колыбельную песню: Люли-люли-люленьки, Прилетели гуленьки. Сели гули на кровать, Стали гули ворковать, Стали гули ворковать, Стал Ванюша засыпать.

Занятие № 3 «В гостях у Мойдодыра»

Задачи

1. Дать детям представление о необходимости гигиенических процедур для всех живых организмов.

2. Воспитывать чувство сопереживания, желание помочь в беде.

3. Развивать познавательные процессы, в частности внимание.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, рисунки с изображением гигиенических процедур, кукла, колыбелька, плоскостное изображение мышонка-замарашки, плоскостное изображение Мойдодыра.

Ход занятия

* Занятие начинается с игры «Как у дедушки Трифона»:

Как у дедушки Трифона

Было семеро детей,

Было семеро детей,

Было семь сыновей.
Они не пили, не ели,
Всё на дедушку глядели.
Они делали вот так...

{Демонстрируется изображение какой-либо гигиенической процедуры. Дети должны повторить движение, изображенное на картинке. Игра повторяется несколько раз)

* После игры воспитатель спрашивает ребят, любят ли они умываться, купаться, чистить зубы, и говорит, что животные тоже с удовольствием ухаживают за собой и своими малышами:

Рано утром, на рассвете, Умываются мышата, И котята, и утята, И жучки, и паучки.

* Работа с рабочим листом

Задание: определить, что необходимо для умывания каждому животному, изображенному в рабочем листе.

* Далее разыгрывается ситуация с куклой: раздаётся плач из колыбельки, дающий понять, что Ваня уже проснулся. Педагог поднимает его, приговаривая:

Встань поутру, не ленись! Мылом вымойся, утрись. Кто растрёпан, не умыт, Тот собой людей смешит.

Ваня отказывается мыться; педагог, выставляя плоскостное изображение грязного мышонка, читает стихотворение Н. Поповой «Мышонок-замарашка»: В норе своей мышонки жил, Среди друзей грязнулей слыл. Не мыл он лапки никогда, Была ему чужда вода. Стал на чудовище похож, Все говорили: «Это ёж». На запах прибежала кошка, За ним следила из окошка. Мышонок громко плакать стал. «Ах, как мне быть?» — он пропищал.

* Воспитатель призывает детей спасти глупого мышонка. Для этого необходимо выполнить задания в рабочем листе:

1. Найти и зачеркнуть следы мышонка.

После первого задания следует физкультминутка, движения для которой педагог придумывает самостоятельно.

* Физкультминутка

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

2. Найти в лабиринте путь, ведущий к Мойдодыру, так как только он сможет объяснить глупому мышонку, как важно дружить с водой.

После выполнения второго задания выставляется плоскостное изображение Мойдо-дыра. Мойдодыр говорит детям и глупому мышонку: «Если не мыться — можно легко заболеть. С грязнулей никто не захочет дружить, потому что у него неприятный вид, и он плохо пахнет.

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А не чистым

Трубочистам —

Стыд и срам!

Стыди срам!

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде —

Вечная слава воде!»

- В конце занятия воспитатель вновь предлагает Ванюше вымыться.

Занятие № 4 «В гостях у Мойдодыра. Что такое личная гигиена?»

Задачи

1. Познакомить детей со средствами гигиены.
2. Воспитать желание и потребность заботиться о чистоте собственного тела.
3. Развивать монологическую речь у детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, кукла, кувшин с водой, ванночка, мыло, полотенце, плоскостное изображение Мойдодыра, мешочек с гигиеническими принадлежностями, изображение грязного мальчика.

Ход занятия

* Педагог подходит к колыбельке и начинает поднимать Ванюшу:

Солнышко -ведрышко!

Взойди поскорей,

Освети, обогрей

Телят, да ягнят,

Да малых ребят.

Воспитатель спрашивает у ребят, что нужно сделать Ванюше после того, как он проснулся.

Детям предлагается умыть малыша. Достается ванночка, кувшин с водой, мыло, полотенце.

Мама взяла мыло,

Руки ребёнку помыла,

А рот сказал:

«Постойте,

Вы меня помойте,

Я весь в простокваше

И в манной каше».

А нос сказал:

«И меня, и меня,

Я грязный

Ещё со вчерашнего дня».

И закричал подбородок:

«Я весь чумазый,

В грязи перемазан».

А глазки в печали

Сначала молчали,

А потом спросили:

«Что ж нас не помыли?»

После прочтения стихотворения воспитатель, спросив детей, как часто человек должен мыться и как это нужно делать, подытоживает их ответы: «Один раз в день человек должен мыться полностью, лучше всего это делать вечером, принимать душ, ванну или просто ополоснуться. А по утрам нужно тщательно умыть лицо и почистить зубы. Руки моют гораздо чаще: после улицы, посещения туалета, перед едой». Дети вместе с педагогом умывают куклу, приговаривая:

С гуся — вода,

С лебедя — вода,

А с Вани — худоба.

* Беседа о других правилах и средствах личной гигиены начинается со стихотворения:

— Ай, да грива, что за грива!

Ай, да ногти, точно когти!

Отчего он так оброс?

— Он чесать себе волос

И ногтей стричь целый год Не давал, и стал урод.

Чуть покажется нам свет, Все кричат ему вослед:

«Аи да Стёпка!

Ай, растрёпка!»

— и продолжается словами воспитателя: «Чтобы выглядеть чистым и опрятным, мало просто умываться, надо несколько раз в день расчёсывать волосы, носить чистую одежду и следить за ногтями».

* Работа с рабочим листом

Задания:

1. Обвести предметы, необходимые для того, чтобы всегда быть аккуратным. Во время выполнения задания появляется Мойдодыр с волшебным мешочком. Доставая из него разные предметы гигиены, он спрашивает детей, для чего они предназначены. Затем показывает изображение грязного мальчика и спрашивает, что мальчик должен сделать, чтобы быть опрятным.

Жил на свете мальчик Саша,

Трусил щётки, а гребня

Опасался, как огня.

Позовёт его мамаша,

Хочет вымыть, причесать,

Приодеть — не тут-то было:

Как увидит Саша мыло,

Заревёт — и ну бежать!

Грязен сам,

Грязна рубашка,

Локоть продран,

Волоса —

Что дремучие леса.

3. Обвести красным карандашом рисунок, отвечающий правилам личной гигиены, и зачеркнуть чёрным тот, на котором изображено действие, нарушающее эти правила.

После выполнения задания детьми каждый рисунок комментируется воспитателем:

- Каждый день нужно принимать душ или ванну.
- Грязными руками нельзя трогать лицо.
- После прогулок, туалета, перед едой надо обязательно мыть руки.
- Мыться нужно тёплой водой с мылом, нельзя растирать грязь руками, а тем более облизывать языком.
- Надо следить за чистотой дома и одежды. Нужно помогать маме убирать квартиру, мыть посуду.
- Овощи и фрукты надо мыть.

Занятие № 5 «Как сделать руки сильными?»

Задачи

1. Познакомить детей с функциональным назначением рук, правилами ухода за ними.
2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
3. Развивать внимание, мышление, речь.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, кукла.

Ход занятия

* Занятие начинается с игры, во время которой дети должны повторять движения за педагогом.

-Ладушки, ладушки!

Где были?

-У бабушки.

-Что ели?

-Кашку.

-Что пили?

-Бражку.

Кашка сладенька,

Бабушка добренька!

Попили, поели,
Домой полетели.
На головку сели.
Ладушки запели!

* После игры воспитатель спрашивает детей, чем они сейчас играли.

Есть у меня работники,

Во всём помочь охотники. Живут не за горой, И день, и ночь со мной: Целый десяток Верных ребяток.

(М Пожарова)

* Далее следует игра, в которой задействованы пальчики ребёнка.

Пальчики здороваются:

Этот пальчик - дедушка, Этот пальчик - бабушка, Этот пальчик - папочка, Этот пальчик - мамочка, Этот пальчик — я.

Вот и вся моя семья!

После игры педагог говорит о том, что нашим друзьям, животным, повезло меньше, чем людям: они не умеют играть не только пальчиками, но и руками.

* Работа с рабочим листом

Задания:

1. Посмотреть на изображения в рабочем листе и определить, что имеется у животных вместо рук. После этого педагог предлагает детям поразмышлять, для чего человеку нужны руки.

Я карандаш с бумагой взял,
Нарисовал дорогу,
На ней быка нарисовал,
А рядом с ним корову,
Направо — дождь, налево — сад,
В саду пятнадцать точек,
Как будто яблоки висят,
И дождик их не мочит.
Ещё я дождик удлинил —
Он сразу в сад ворвался,
Но не хватило мне чернил,
А карандаш сломался.

Сказав, что нашими пальчиками мы можем рисовать, педагог предлагает детям порисовать на доске. После рисования, отметив, что с помощью рук мы можем еще и играть, воспитатель проводит игру с мячом.

Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Жёлтый, синий, голубой, —
Не угнаться за тобой.

2. Найти и указать в рабочем листе пальчиками на то животное, о котором идет речь в загадке.

Что за зверь лесной
Встал, как столбик,
Под сосной
И стоит среди травы,
Уши больше головы? (Заяц.)
Кто зимой холодной
Бродит злой, голодный? (Волк.)
Кто залиvisto поёт
О том, что солнышко встаёт? (Петух.)

3. Рассмотреть кисть своей руки и обвести её карандашом в рабочем листе. После выполнения третьего задания воспитатель рассказывает детям об уходе за руками:

• надо следить за чистотой рук, мыть их с мылом, после мытья насухо вытирать

полотенцем;

- ногти на руках должны быть подстрижены;
- кожа на руках должна быть мягкой, ровной: если кожа сухая, надо попросить маму, чтобы она смазала их кремом;
- в холодную погоду надо надевать перчатки или варежки.

4. Обвести карандашом предметы необходимые для ухода за руками.

* Воспитатель вместе с куклой Ваней проверяет, как дети выполнили последнее задание, и предлагает сделать гимнастику для рук.

* Физкультминутка

Быстро крыльями машите, Быстро на воду летите, Только воду не мутите. Гуси-лебеди, садитесь, Друг на друга не сердитесь. Гуси-лебеди, домой, Серый волк под горой!

Занятие № 6 «Как сделать ноги сильными? Уход за ногами»

Задачи

1. Познакомить детей с функциональным назначением ног, правилами ухода за ними.
2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
3. Развивать познавательные процессы, в частности внимание.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, кукла, обувь для куклы, плоскостное изображение полезной обуви, картинка-образец с раскрашенной обувью, идентичная изображению в рабочем листе, ребристая дорожка, мелкие предметы: шарики, карандаши и т.д.

Ход занятия

* Педагог, показывая детям куклу в башмачках, читает стихотворение: Ване впору башмачки:

Не малы, не велики.

Их надели на Ванюшу,

Но не с места он пока.

Он их принял за игрушку,

Глаз не сводит с башмака. Мальчик с толком,

С расстановкой

Занимается обновкой:

То погладит башмачки,

То потянет за шнурки.

Сел Иван и поднял ногу, Языком лизнул башмак...

«Ну, теперь пора в дорогу, Можно сделать первый шаг».

* Воспитатель напоминает детям, что было время, когда родители носили их на руках (детям показывается изображение младенца на руках), позднее дети подросли и научились сначала делать первые шаги, а только потом — ходить и быстро бегать.

* Физкультминутка

Большие ноги

Шли по дороге:

Топ-топ-топ,

Топ-топ-топ.

Маленькие ножки

Бежали по дорожке:

Топ-топ-топ-топ-топ, Топ-топ-топ-топ-топ!

* Далее педагог просит детей посмотреть на свою обувь и оценить, насколько она удобна.

У Ванюши есть сестрица. Посмотрите на страницу: Туфли мамыны надела, Всех нас удивить хотела.

* Работа с рабочим листом

1. Рассмотрев внимательно девочку Машу, изображенную в рабочем листе, сказать, во что она одета и обута, оценить, насколько эта одежда и обувь удобны для девочек. После рассуждения воспитатель подводит итог, какую обувь нужно носить (нельзя носить чужую обувь, обувь должна быть лёгкой, удобной, она не должна спадать с ног, давить на пальцы,

каблук не должен быть высоким и т.д.).

2. Нарисовать удобные туфельки. Выставляется плоскостное изображение обуви, которая предназначена для детей.

3. Раскрасить правильно обувь в правом верхнем углу в соответствии с картинкой-образцом.

* Далее следует беседа о функции ног: для чего они нужны человеку. После беседы дети садятся на пол и выполняют массаж ног:

Туки-туки молоток (ударяют кулачками по ногам). Туки-туки топоришко (ударяют ребром ладони). Санки будут для ребят (поглаживают ноги).

Будут мчаться быстро (ноги сгибают и вытягивают).

* Работа с рабочим листом

Задание: обвести рисунок, который отвечает гигиеническим правилам ухода за ногами, и зачеркнуть тот, который противоречит им.

* Воспитатель комментирует картинки: нужно плавать, танцевать, бегать и прыгать;

• если вы упали или ударились и на ногах появились ранки и ссадины, нужно сказать об этом взрослым: они смажут ранку зелёной, и она быстро заживёт;

• чтобы ноги были чистыми, нужно носить только чистые носки;

• полезно заниматься специальными упражнениями для ног: ходить по ребристой дорожке, поднимать пальчиками ног мелкие предметы.

* Воспитатель предлагает выполнить перечисленные выше действия.

* Занятие заканчивается игрой:

Баба сеяла горох.

Прыг-скок, прыг-скок.

Обвалился потолок.

Прыг-скок, прыг-скок.

Баба шла, шла, шла, Пирожок нашла,

Села, поела,

Опять пошла.

Баба стала на носок,

А потом на пятку,

Стала русского плясать,

А потом впрысядку.

Занятие № 7 «Что такое дыхание?»

Задачи

1. Познакомить детей с дыхательной гимнастикой, её пользой для растущего организма.

2. Воспитать желание заботиться о собственном здоровье.

3. Развивать речь детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, кукла, колыбелька, изображения часов, свечи, самовара, парохода, петуха.

Ход занятия

* Занятие начинается с игры «Пузырь».

Раздувайся, пузырь (дети становятся в круг),

Раздувайся большой (расходятся в стороны),

Оставайся такой

И не лопайся.

Он летел, летел, летел (бегут по кругу)

И за ниточку задел:

Ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш (сходятся в центре круга).

* Воспитатель, обращая внимание детей на то, что при произнесении звука «ш» они выдыхали воздух, просит их произнести другие звуки (на выбор воспитателя). После этого упражнения воспитатель рассказывает о том, что люди, животные, птицы и даже рыбы дышат воздухом — все вдыхают и выдыхают воздух (детям предлагается поднести к губам ладонь и подуть на неё то тёплым, то холодным воздухом). Надо уметь дышать правильно: именно от

этого зависит, будет ли ребёнок здоровым. А чтобы научиться дышать глубоко, нужно делать специальные упражнения, которые хорошо выполнять во время утренней гимнастики. Педагог достаёт из колыбельки Ваню, поднимает его ручки и просит детей потянуться вместе с Ванюшей.

* Физкультминутка

Солнышко-ведрышко!

Взойди поскорей,

Освети, обогрей

Телят, да ягнят,

Да малых ребят!

Для правильного дыхания полезны также наклоны:

Солнышко, повернись!

Красное, разожгись!

А еще для нашего дыхания полезны махи руками:

Жаворонки, жаворонки!

Прилетите к нам,

Принесите лето тёплое,

Унесите зиму холодную.

Для хорошей работы дыхательной системы важны игры, прыжки, танцы:

Дождик, дождик, пуще,

Будет трава гуще.

Дождик, дождик, поливай,

Будет славным урожай.

(После этих движений дети выполняют упражнения для восстановления дыхания?)

* Работа с рабочим листом

Задание: обвести в рабочем листе рисунки с изображением действий, обеспечивающих правильное дыхание, в том порядке, в каком они будут перечислены педагогом:

- дышать нужно только чистым, свежим воздухом, для чего стоит чаще гулять в парке или лесу;

- чтобы в комнате был свежий воздух, надо её проветривать;

- чтобы дышать чистым воздухом, в доме надо чаще делать уборку, пылесосить ковры, вытирать пыль.

* Воспитатель сообщает детям, что есть волшебные упражнения, которые делают наше дыхание правильным.

Дыхательная гимнастика

Прежде чем выполнить упражнение, дети должны отгадать загадку. После отгадывания выставляется соответствующее изображение:

Мы день не спим,

Мы ночь не спим,

И день, и ночь

Стучим, стучим. (Часы.)

Упражнение: руки на поясе, наклоны из стороны в сторону, при наклонах произносятся слова: «Тик-так, тик-так!».

Сверху — дыра,

Снизу — дыра,

А посередине —

Огонь да вода. {Самовар.}

Упражнение: набирать полные лёгкие воздуха и постепенно выдыхать, произнося: «Пух! Пух! Пух!».

Паровоз без колёс!

Вот так чудо-паровоз!

Не с ума ли он сошёл?

Прямо по морю пошёл! {Пароход.}

Упражнение: произнести как можно дольше: «Ту-у-у-у-у-у-у-у-у-у».

Кто завистиво поёт

О том, что солнышко встаёт? {Петух.}

Упражнение: произнести: «Ку-ка-ре-ку-у-у-у-у!».

Далее педагог показывает плоскостное изображение свечи. Дети дуют на неё.

Работа с рабочим листом

Задание: выполнить дыхательные упражнения, нарисованные в рабочем листе.

Занятие № 8 «Забота о дыхании»

Задачи

1. Дать детям знания о необходимости бережного отношения к органам дыхания.
2. Воспитать потребность заботиться о собственном здоровье.
3. Развивать познавательные процессы, в частности внимание.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, кукла, колыбелька, стаканы с водой, соломинки для коктейля, магнитофонная запись кашля, образец выполнения задания в рабочем листе, изображения для дыхательной гимнастики: часы, петух, свечка, пароход, самовар.

Ход занятия

* Педагог предлагает детям провести опыт — подуть через соломинку в стакан с водой. После проведения эксперимента педагог спрашивает, что увидели дети в воде {пузырьки}, что представляют из себя пузырьки {воздух}. Дети делают вывод, что все живые организмы: люди, животные, птицы, рыбы — дышат воздухом.

* Воспитатель поднимает Ваню из колыбельки:

Потягушечки,

Порастушечки!

Поперёк — толстушечки,

Ручки — хватушечки,

Ноги — бегушечки.

Раздаются плач и кашель, становится ясно, что Ваня простудился:

Вот печальные стихи —

Апчхи!

Бесконечные стихи —

Апчхи!

Все чихальщики

На свете

Без конца читают эти,

Ах, апчхи,

Чихают эти

Очень грустные стихи —

Апчхи!

* Воспитатель проводит беседу о необходимости правильного дыхания.

Как же можно помочь Ване? (Выслушиваются и обобщаются ответы детей.) Наверно, он неправильно дышал, вот и простудился. Скажите, с помощью чего люди вдыхают и выдыхают воздух? {Детям предлагается подышать ртом и носом.} Мы должны дышать только носом, иначе можем легко заболеть. Когда холодный воздух проходит через нос, он, проделывая большой путь, успевает немного согреться, поэтому к нам в организм он поступает уже тёплым. В носу у человека находятся маленькие волосики, которые задерживают пыль. Ртом дышать очень опасно. Если у вас насморк, который мешает вашему дыханию, нужно пользоваться носовым платком.

* Работа с рабочим листом (вывешивается образец выполнения задания).

Задания:

1. Обвести нос карандашом.
2. Зачеркнуть рот.
3. В центре платочка поставить точку.

После работы с рабочим листом проводится дыхательная гимнастика (см. предыдущее занятие), перед выполнением которой дети вспоминают, для чего необходимо ее делать.

* Следует продолжение беседы:

Как можно помочь заболевшему Ване? (Ваня должен лежать в постели, ему можно поставить горчичники, его можно напоить молоком с мёдом.) Многие дети не любят лечиться — начинают

капризничать. Таким поведением они огорчают своих родителей, которые и так расстроены, что их ребёнок заболел. Во время болезни слабеет организм, нельзя играть в любимые игры. Чтобы поскорее поправиться, надо выполнять все предписания врача. Послушайте, что произошло с одним маленьким гусёнком, который не слушал взрослых гусей, часто болел и стал очень слабым:

— Гуси, вы, гуси,

Красные лапки,

Где вы бывали,

Что вы видали?

— Мы видели волка,

Унёс он гусёнка,

Да самого хилого, Да самого слабого!

— Гуси, вы, гуси,

Красные лапки, Щипайте вы волка, Спасайте гусёнка.

* Работа с рабочим листом

Задание: рассмотреть в рабочем листе гусят и сравнить их.

После слов воспитателя «Все животные заботятся о своём здоровье, чтобы не попасться в лапы хищникам, чтобы добыть себе пищу, чтобы вырастить своих детёнышей» проводится игра «Гуси»:

— Гуси, гуси!

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да-да-да!

— Ну, летите же домой!

— Серый волк под горой,

Не пускает нас домой,

Зубы точит, съесть нас хочет.

— Ну, летите, как хотите,

Только крылья берегите.

После игры выполняются упражнения на восстановление дыхания.

* Работа с рабочим листом

Задания:

1. Обвести синим карандашом ребёнка, который прыгает.

2. Обвести красным карандашом ребёнка, который восстанавливает дыхание после прыжков.

* В конце занятия педагог предлагает детям вызвать врача, чтобы тот вылечил малыша.

Занятие № 9 «В гостях у врача. Что такое «здоровье?»»

Задачи

1. Познакомить детей с особенностями работы врача.

2. Сформировать осознанное отношение к медицине как деятельности, способной оказать необходимую помощь человеку.

3. Сформировать умения пользоваться медицинскими приборами.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, кукла, плоскостное изображение доктора Айболита, белый халат, чемоданчик с медицинскими инструментами, магнитофонная запись песни без инструментального сопровождения.

Ход занятия

* Педагог показывает детям плоскостное изображение доктора Айболита:

Добрый доктор Айболит,

Он под деревом сидит.

Приходи к нему лечиться

И корова, и волчица,

И жучок, и червячок,

И медведица!

Всех излечит, исцелит
Добрый доктор Айболит!

* Далее проводится беседа о том, какую важную роль играют в нашей жизни врачи. Для чего нам нужны врачи? {Выслушиваются и обобщаются ответы детей?} Бывают случаи, когда люди не умеют устранить боль — не знают, как это сделать. Чтобы быстро устранить боль, надо найти ее причину. В этом могут помочь врачи: они назначат правильное лечение, и человек быстро поправится.

И пришла к Айболиту лиса:

«Ой, меня укусила оса!».

Как вы думаете, доктор Айболит поможет лисе? Почему?

* Работа с рабочим листом

Задание: помочь лисе найти дорогу к доктору Айболиту.

И пришёл к Айболиту барбос:

«Меня курица клюнула в нос!».

Работа с рабочим листом

Задание: помочь барбосу найти дорогу к доктору Айболиту.

* Из колыбельки раздаётся плач, воспитатель говорит, что у Ванюши поднялась температура,— ему нужно вызвать врача. Педагог надевает белый халат и предлагает детям поиграть в игру «Больница»:

Что врачу холод,

Что врачу ветер,

Если распухло

Горло у Пети?!

Что врачу слякоть,

Что ему лужи,

Если Андрюше

Становится хуже?!

Зной или стужа,

День или ночь —

Доктор торопится

Детям помочь.

Перед игрой воспитатель проводит с детьми беседу о том, что делает врач и как нужно себя вести на медосмотре: как доктор проводит осмотр больных? Что является первым признаком болезни? С помощью чего можно узнать, повышена ли у человека температура? {Детям предлагается поставить кукле градусник} Врач всегда интересуется, что у вас болит. Вспомните, как вас обследовал доктор, когда вы болели. {Детям предлагается показать на кукле действия врача. Или же педагог сам проводит обследование Вани, показывая, каким образом действует врач, когда у пациента болят уши. После назначения капель и выписывания рецепта детям предлагается провести лечение.} Почему, как вы думаете, у Вани заболели уши? {Выслушиваются и обобщаются ответы детей}

* Физкультминутка (движения педагог придумывает самостоятельно).

«Доктор, доктор,

Как нам быть:

Уши мыть

Или не мыть?

Если мыть,

То как нам быть:

Часто мыть

Или пореже?»

Отвечает доктор:

«ЕЖЕ-ЕЖЕ-ЕЖЕДНЕВНО!!!»

* Педагог говорит и показывает детям, что нужно делать, чтобы быстрее выздороветь: выполнять назначения врача, лежать в постели, если необходимо, пить лекарства. После этого воспитатель предлагает помочь доктору собрать медицинский чемоданчик, необходимый врачу для посещения больного.

* Работа с рабочим листом

Задание: найти и обвести предметы, необходимые врачу при лечении больного: Заканчивается работа словами педагога, что все-таки самое лучшее лекарство для больного человека — это любовь и забота родных людей. Ребёнку самое большое облегчение может принести мамина ласка.

Солнышко да матушка —

Именами разные,

Именами разные,

А делами равные:

Красно солнце греет,

Матушка жалеет.

• Воспитатель включает магнитофонную запись песни, качает куклу. Ваня выздоравливает. Педагог предлагает малышам поиграть в игру «Больница».

Занятие № 10 «Где живут витамины?»

Задачи:

*Знакомить детей с понятием «витамины», какую пользу они приносят;

*Учить детей различать полезные и вредные продукты, закрепить понятия «овоци» и «фрукты».

*Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, желание заботиться о своем здоровье

Материалы и оборудование: герой-Лиса, набор картинок «Вредные и полезные продукты», корзинка с набором пластмассовых овощей и фруктов, нарисованные кастрюли с контурами овощей и фруктов, набор картинок для наклеивания, клей, кисти, салфетки.

Ход занятия:

- Ребята, что такое «здоровье», что значит быть здоровым?

- Вы слышите, кто-то плачет? ? Это не вы, а кто же тогда? Что же случилось? Давайте узнаем.

-Смотрите, кто это? Давайте поздороваемся.

-Здравствуй Лисонька! А почему ты такая не веселая, плачешь? Лежишь на кровати? И зачем ты горлышко шарфиком завязала?

Лиса: Ох, ох, я, кажется, заболела.

- И что же у тебя болит?

Лиса: Все болит – от ушей и до хвоста

- Что же делать, ребята?

А вы сходите в аптеку и купите мне много-много таблеток, и я быстро поправлюсь.

- Ребята, как вы думаете, а может быть сначала у доктора спросить, какие необходимы лекарства?

А ты Лисонька, скорее всего не правильно питалась и поэтому ослабла и заболела. Мало ешь витаминов.

Лиса: А что такое витамины? И где они живут?

-Витамины живут в разных полезных продуктах, только витамины очень маленькие и их нельзя увидеть.

-Ребята, для чего нам нужны витамины?

(Они нам нужны для того, чтобы быть здоровыми, сильными, быстрыми, хорошо видеть и слышать.)

Лиса: А разве, есть продукты полезные и, которые не полезны?

-Конечно.

Д/и «Полезное и вредное»

Лиса: Вот я была недавно в магазине и купила кое- что.

Может вы, посмотрите, и расскажите, что вредно, а что полезно?

- Конечно, Лисонька, ребята тебе помогут.

Вот возьми Лисонька корзинку и знай, какие продукты надо кушать

П/и «Собери в корзинку»

Лиса: Ой, все рассыпала и перепутала. Как же я узнаю, где овощи, а где фрукты?

- Не переживай, Лисонька, мы тебе поможем.

Пальчиковая гимнастика «Хозяйка однажды с базара пришла»

Лиса: А что же я могу сделать из овощей? (суп, салат)

- Ребята, покажем Лисоньке, как нужно варить суп?

Дыхательное упражнение «Фруктовый сад»

Лиса: А что же я могу сделать из фруктов? (компот, варенье)

-Знаешь, Лисонька как трудно собирать фрукты. Они растут в саду на высоких деревьях и чтобы их достать надо потрудиться

Продуктивная деятельность

Лиса: Вот какие вы молодцы, много мне рассказали об овощах и фруктах. Знаете, где живут витамины. Но я готовить не умею ни суп, ни компот.

-Ребята, поможем Лисоньке сварить суп и компот?

Перед детьми на столах нарисованные кастрюли с контурами овощей и фруктов, набор картинок для наклеивания, клей, кисти, салфетки. Дети выбирают, что они будут наклеивать - "варить суп или компот"

Динамическое упражнение «Будешь кушать витамины»

- Устали немного, давайте разомнемся

Лиса: Вот спасибо вам, вы мне очень помогли, замечательный и вкусный получился компот и суп но мне пора возвращаться домой. Теперь я правильно буду питаться и есть много овощей и фруктов. До свидания!

-Молодцы, ребята.

Вот и кончилась игра

Прощаться нам пора, а гостям мы на прощанье скажем дружно «До свиданья!»

Занятие № 11 «Путешествие на воздушном шаре в страну Здоровья»

Задачи: Формировать знания детей о здоровом образе жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Побуждать узнавать и называть некоторые предметы: мыло, зубная щетка, расческа. Развивать любознательность.

Используемые оздоровительные технологии: Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Массаж ладоней и пальцев рук. Авторская пластическая гимнастика М. Ю. Картушина.

Ход занятия.

1) Организационный момент.

Воспитатель: Ребята, как много у нас гостей, давайте с ними поздороваемся.

А знаете ,ребята вы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте!

Сегодня мы расскажем нашим гостям ,что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Воспитатель: Ребята я предлагаю отправиться в путешествие, чтобы узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Хотите?

Дети: Да.

Воспитатель: Скажите мне ,пожалуйста на чем можно отправится в путешествие.

Ответы детей:

Воспитатель: Путешествовать можно не только пешком, но и на самолете, корабле, поезде. У нас с вами волшебное путешествие , поэтому мы отправимся на воздушном шаре.

Воспитатель: За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовется она!

Звучит музыка: Воспитатель обращает в внимание детей на воздушный шарик . Ребята что то наш шарик очень маленький нам надо его на дуть.

Дыхательная гимнастика:

Мой воздушный шарик.

Каждый день я шарик дую.

Над дыханием колдую.
Шарик я надуть стремлюсь.
И сильнее становлюсь.
Ну что же наш шарик готов к путешествию.

- Беритесь скорей за веревочку, и мы отправляемся в путь, закройте глазки покружитесь и стране здоровья очутитесь.

Ну, вот мы и прилетели, на нашем воздушном шаре. Посмотрите ребята, какой чудесный лес стране здоровья. Здравствуй лес чудесный лес полон сказок и чудес, что в глуши твоей таится, что с деревьями творится все открой не у тай ты же видишь это мы.

Ребята посмотрите, лес открыл передними свой владения, мы можем войти. Посмотрите, ребята, какое необычное дерево, что на нем растет?

Ответы детей:Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.

Вы встречали такие деревья?

Такие необычные деревья растут только в Стране здоровья.

Ребята, а как вы думаете, для чего нужны эти предметы.

Ответы детей: Дети рассказывают про каждый предмет...

Воспитатель: Чтобы быть здоровыми, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, умываться и расчесываться.

Воспитатель: Ребята чтобы быть здоровыми, еще нужно каждый день делать зарядку.

А вы, ребята, умеете делать зарядку?

Давайте покажем.

*Ребята встали, улыбнулись
Выше к солнцу потянулись
Вправо, влево повернулись,
Сели, встали, Сели, встали.
И на месте побежали.*

Воспитатель: Молодцы, ребята. Мы зарядились бодростью, и теперь сможем продолжать путешествие.

Волшебный сундучок: Раздается волшебная музыка.

Воспитатель: Что за чудо сундучок всем ребятам он дружок очень хочется всем нам посмотреть ну что же там. В сундучке лежат мячики.

Ребята вы хотите поиграть с волшебными мячами.

Дети: Да.

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту)

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем.

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу

Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать.

Звучит музыка:

Воспитатель: Наше путешествие по Стране Здоровья закончилось, нам пора возвращаться в детский сад на нашем воздушном шаре. Ребята а где наш воздушный шар.

Гимнастика для глаз.

Глазки смотрят высоко (посмотреть вверх).

Глазки смотрят низко, (посмотреть вниз).

Глазки смотрят далеко, (посмотреть в окно).

Глазки смотрят близко, (посмотреть друг на друга) .

Появляется шарик.

Воспитатель:

Ребята на шарик прилетел и нам пора возвращаться в детский сад, беритесь за веревочку. Закрывали глазки, покружились, в детский сад мы возвратились.

Ну вот, мы и побывали в Стране Здоровья. Что же вы запомнили? Что нужно делать, для того чтобы быть здоровым. *Ответы детей.....*

1. *Чаще улыбаться.*
2. *Чистить зубы по утрам и вечерам.*
3. *Делать заряд*
4. *Гулять на свежем воздухе.*

Воспитатель: Я вам сейчас прочитаю стихотворение, а вы его внимательно послушаете:

*Каждый твердо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой
И всегда дружить с водой.
Воспитатель: Будьте здоровы!*

Занятие № 12 «Быть здоровым – хорошо!»

Цели: Воспитание стремления вести здоровый образ жизни. Развитие познавательных интересов детей, общей моторики, координации движений, любознательности и познавательной мотивации.

Предварительная работа: Рассматривание альбома «Вредная-полезная еда», чтение художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» К. И. Чуковский, рассматривание плаката «Режим дня», просмотр мультфильма «Королева зубная щетка», рассматривание картинок с зимними видами спорта.

Словарная работа: витамины, здоровье, закаливание, гигиена.

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте дети. Сегодня утром я встретила по дороге в детский сад нашу знакомую куклу Таню. Но что-то с ней сегодня не так. Какая-то она грустная, шея замотана шарфом, кашляет и плачет. Как вы думаете, что с ней случилось?

Дети: Она заболела.

Воспитатель: Действительно, Танечка простудилась, она нездорова. Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? Ответы детей.

Здоровье – это когда ты весел, бодр и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Вы хотите узнать, как сохранить свое здоровье и как можно реже болеть.

Дети: да.

Воспитатель: Тогда я предлагаю отправиться в путешествие в страну Здоровья.

Нам нужно пройти по волшебной дорожке здоровья (выложена дорожка из массажных ковриков)

Улица Витаминная

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами попали на улицу Правильного питания.

Таня, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым.

Ребята посмотрите на столе у меня лежат продукты, выберите те которые полезны для нашего организма.

(Уточняются ответы детей)

Воспитатель: Витамин А – морковь. Важно для зрения и роста.

Витамин В- молоко. Важно для сердца.

Витамин С – лук, защищает от простуды.

Ребята, на столе осталась конфета, это вредная или полезная еда. Почему?

Чтобы быть здоровым, необходимо правильное питание, надо знать, какие продукты можно

есть, а какие вредны для здоровья.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется

Физкультурная

Со спортом нужно подружиться.

Всем тем, кто с ним еще не дружен.

Поможет вам он всем взбодриться.

Он для здоровья очень нужен.

Дети: да, мы делаем утреннюю гимнастику, играем в подвижные игры, ходим на физкультурные занятия.

Воспитатель: а еще мы устраиваем физ. минутки, давайте покажем какие.

Е. Железнова «Разминка» под музыку.

Воспитатель: Следующая улица на которую мы с вами отправимся, это улица

Чистоты

Ребята, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и заниматься спортом нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (*Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.*)

– А самое главное правило, нужно обязательно мыть руки с мылом. Для чего это надо делать?

Дети: Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.

Мыло бывает разное. (*На столе лежат разные виды мыла.*) Посмотрите вот жидкое мыло, мыло ручной работы, детское мыло, мыло для взрослых, хозяйственное мыло для стирки. Вот сколько разновидностей мыла существует.

Давайте поиграем с вами в игру «Умывалочка»

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| – Мы намыливаем ручки | Намыливаем руки. |
| – Раз, два, три. Раз, два, три. | Хлопаем в ладоши. |
| – А над ручками, как тучки | Руки вверх. |
| – Пузыри, пузыри. | Прыжки на двух ногах, руки на поясе. |

Воспитатель: вот и закончилось наше путешествие в страну Здоровья. Теперь вы и наша подружка Таня знаете, что для того, чтобы быть здоровым нужно кушать здоровую пищу, заниматься физкультурой, чаще мыть руки с мылом... Будьте здоровы!

Занятие № 13 «Путешествие в страну "Неболейка"»

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

*Закреплять знание детей с понятием здоровье, умение заботиться о своем здоровье.

*Развивать потребность быть здоровым.

*Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу.

*Формировать представление о способах ухода за своим телом.

*Закреплять понятие «правильное питание» о пользе витаминов.

Предварительная работа: Чтение произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр», рассматривание иллюстраций к тексту, беседа по содержанию.

Оборудование:

«Мешочек Мойдодыра» с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце) картинки с изображением зубов, картинки с различными продуктами, картинки о здоровом образе жизни, ржаной хлеб; фонограммы :зарядка: паровозик, муз. из мультфильма Мойдодыр.

Ход занятия:

- Здравствуй! – ты скажешь человеку.

- Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдем в аптеку

И здоровым будет много лет.

Ребята, а что такое здоровье? *(ответы детей)*

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А вы хотите быть здоровыми?..... Мы с вами не только можем сохранить свое здоровье, но и укрепить его.

Давайте скажем все хором.

Я здоровье сберегу и ребятам помогу!

Ребята, а вы любите путешествовать?..... А на чем можно отправиться в путешествие? *(дети перечисляют различные виды транспорта).*

Я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие в страну Неболейка. А поедем мы туда на поезде. Согласны?

Занимайте места в вагончиках *(передвигаемся по группе).*

Ребята, вот мы и прибыли в страну Неболейка.

(На доске размещены опорные картинки о здоровом образе жизни)

А как вы думаете, кто живет в Неболейке? *(ответы детей)*

Правильно, ребята, здесь живут люди, которые не болеют.

А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми? *(ответы детей)*

А что это такое, здоровье? *(ответы детей)*

А как мы можем себе помочь укрепить здоровье? *(ответы детей)*

Верно ребята, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться, следить за чистотой.

А как вы думаете, зарядка для пальчиков полезна для здоровья? *(ответы детей)*

Пальчиковая гимнастика

Солнышко встало,

Утро настало.

Эй! Братец Федя

Разбуди соседей!

Вставай большак,

Вставай указка

Вставай середка

Вставай сиротка

И ты крошка митрошка!

Привет ладошка!

Все потянулись и проснулись!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Есть еще один очень простой способ укрепить здоровье - это **самомассаж**. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

Носик, носик! – (касаемся указательным пальчиком кончик носа)

Где ты, был?

Ротик, ротик! – (Проводим указательным пальцем (две руки) от уголка губ вверх вниз)

Где ты ротик?

Щечка, щечка! – (поглаживаем круговыми движениями (две руки) по щекам)

Где ты, щечка?

Будет чистенькая дочка – (круговыми движениями по часовой стрелке проводим по овалу лица)

Ой, а что это? 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?

(ответы детей)

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? *(ответы детей)*

Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам? (*ответы детей*) Конечно, овощи, фрукты, творог.

Рано утром волк зубастый
Чистит зубы мятной пастой
Гребешок, вода и мыло
Нам даны, друзья не зря,
Чтобы были мы красивы,
Были чистыми всегда.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На доске размещены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.).

Дети располагают под картинкой с красивыми зубами полезные продукты и под картинкой с испорченными зубами все, что бесполезно.

Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Посмотрите, что это? Мешочек. А в мешочке предметы, которые нам помогают заботиться о своем здоровье. Давайте поиграем.

Дидактическая игра «Мешочек Мойдодыра»

Дети на ощупь 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.

А сейчас посмотрим маленький эпизод из сказки «Мойдодыр», а как следят за здоровьем животные.

Посмотрите, к нам Мойдодыр пожаловал.

В ролях:

Мойдодыр – главная роль
лесные жители – дети.

Танцевальная композиция «Лесные жители». Муз из мультфильма «Мойдодыр».

Вот они, какие веселые и здоровые. Потому что следят за своим здоровьем.

Ну, вот и пора нам возвращаться домой в д/с. Садимся в свои удобные вагончики.

- Давайте вспомним где мы были???
- В стране «Неболейка»
- А что же это за страна? Почему она так называется?
- Там ни кто не болеет и следит за своим здоровьем.

Занятие № 14 – 15 «В гости к Крошу»

Цель: формирование у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

Задачи: учить беречь свое здоровье и заботиться о нем; расширять знания о питании и его значимости; продолжать прививать культурно-гигиенические навыки; воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни, умение заботиться о своем здоровье, сочувствие к ближним.

Оборудование: нарисованный домик Кроша, макеты деревьев, карточки с загадками и предметы отгадок, влажные салфетки, мостик, игрушка Кроша и врача, полезные и вредные продукты по 1 шт. каждого продукта, корзина, музыкальное сопровождение.

Предварительная работа: беседы о ЗОЖ, дидактические игры «Витамины», «Овощи-фрукты», чтение детям художественной литературы К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», А. Барто «Девочка Чумазная», Е. Кан «Наша зарядка», Р. Корман «Микробы и мыло», стихи и загадки о здоровом образе жизни.

Ход занятия:

Воспитатель: - Ребята, сегодня у нас гости, поздоровайтесь с ними, (раздается сигнал прихода сообщения).

- Ой, какое-то сообщение пришло, давайте прочитаем, (читаю сообщение в ноутбуке) «Жду сегодня в гости всех ребят! Приходите непременно, буду рад!» Крош.

Воспитатель: - Что решим? Отправимся в гости? (да)

-Тогда скорее становитесь друг за другом и давайте вспомним правила поведения, когда мы куда-нибудь идем (не толкаться, не обгонять, смотреть под ноги, слушать старших...).

- Молодцы, тогда отправляемся в путь! (*дети идут под музыку по кругу, подходят к домику Кроша*).

Воспитатель:- Ну вот, кажется и домик Кроша.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА:

На полянке дом стоит (пальцы рук сомкнуты в виде крыши дома над головой)

Ну а в домик путь закрыт, (руки скрещены на груди)

Мы ворота открываем, (отводим руки в стороны)

Всех вас в домик приглашаем (наклоняем голову вперед)

Но на дверях висит замок, (пальцы обеих рук скрещены)

Кто его открыть бы мог, (поднимание плеч)

Покрутили, постучали, (руки поворачиваем от себя, на себя)

Потянули и открыли (тянем руки в стороны)

Ну, а в доме Крош живет, (руки поднимаем над головой, машем как ушками)

И нас в гости всех зовет (руки разводим в разные стороны.)

Воспитатель:- Только где же он сам? А так нас хотел видеть, почему он нас не встречает? Давайте мы присядем и подождём его (дети садятся на коврик).

- Появляется грустный Крош, (зевает.)

Воспитатель: - Что с тобой Крош? Почему ты такой грустный?

Крош: - Я вчера лег поздно спать, не выспался.

Воспитатель:- Спать нужно ложиться вовремя, соблюдать режим. Ребята, расскажите Крошу, что происходит, когда мы спим.

Дети:- Мы растем, отдыхают наши руки, ноги, глаза.

Воспитатель: - Следует, ребята, знать,

Нужно всем подольше спать,

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Воспитатель:- Крош, а ты зарядку делаешь по утрам?

Крош: - Я не умею делать зарядку.

Воспитатель:- А вы, ребята, делаете зарядку?

Дети: - Делаем.

Воспитатель:- Давайте научим Кроша делать зарядку (дети, превращаются в зверей, одевают маски)

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

На лесной полянке, звери делают зарядку.

Зайцы головой вращают, мышцы шеи разминают.

Делают старательно каждое движение,

Очень уж им нравится это упражненье.

Полосатый кот, изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед, словно собрался в далёкий полёт.

Серые волки немного сонные, выполняют они наклоны:

Вы, волчишки, не ленитесь! Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад, получите бодрости заряд!

Медвежата приседают, от пола пятки не отрывают,

Спинку держит прямо-прямо! Так их учила мама.

Ну, а белки, словно мячики, дружно прыгают и скачут!

Крош: - Спасибо ребята, я научился. Каждое утро буду делать зарядку.

Воспитатель: - Молодец, Крош. А еще ребята знают такую пословицу и всегда ее говорят после зарядки: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

Воспитатель:- Крош, а почему ты такой чумазый, ты, что не умывался?

Крош: - А зачем умываться, мне и так хорошо.

Воспитатель: - Ребята объясните Крошу, зачем нужно умываться?

Дети:- Чтобы быть чистым, опрятным, быть закаленным, смыть микробы.

Крош: - А кто такие микробы, я их боюсь.

Воспитатель:- Микробы – это опасные вещества, которые есть в воздухе, в грязной воде, на нашем теле.

- Скажите ребята, вы знаете, как микробы попадают в наш организм?

Дети:- При чихании, кашле, если не мыть руки перед едой и после туалета, вернувшись с улицы. Есть невымытые овощи и фрукты.

Крош: - Дайте мне скорей умыться, я боюсь микробов.

Воспитатель:

- Утром, вечером и днем, перед каждой едой,
После сна и перед сном, руки мой перед едой,
Грязные руки грозят бедой.
Теплою водою руки чисто мой.
Кусочек мыла возьми и ладошки им потри.

Воспитатель: - Но к сожалению здесь нет мыла и воды, но зато у меня с собой есть влажные салфетки, их всегда нужно брать в дорогу, чтобы протереть руки и лицо, если запачкаются.
(Воспитатель умывает Кроша влажной салфеткой)

Воспитатель: - Но чтобы быть здоровым нужно не только умываться и мыть руки. Ребята скажите, а здоровые дети, они какие?

Дети:- Всегда веселые, чистые, бодрые, сильные.

Воспитатель: - Будем учить Кроша быть здоровым. (да)

- В путь дорогу собираемся, за здоровьем отправляемся.

(Крош держится за щеку)

Воспитатель:- Что у тебя Крош случилось?

Крош: - Зубы болят.

Воспитатель:- Ребята, к какому врачу нужно идти, когда болят зубы?

Дети:- К стоматологу, он зубы лечит.

Воспитатель:- Сейчас мы с вами отправимся к стоматологу, но нам надо пройти по мостику, только он не простой, чтобы по нему пройти, нужно отгадать загадки.

1. Чтоб грязнулею не быть, следует со мной дружить,
Пенное, душистое, руки будут чистыми. (Мыло)
2. Костяная спинка, жестяная щетинка,
с мятной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)
3. Оказались на макушке два вихра и завитушки.
Чтобы сделать нам причёску, надо что иметь? (Расческа)
4. Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою, что это такое? (Полотенце)
5. Если руки наши в ваксе, если на нос сели кляксы,
Кто тогда нам первый друг, снимет грязь с лица и рук?
Без чего не может мама ни готовить, ни стирать,
Без чего, мы скажем прямо, человеку умирать?
Чтобы лился дождик с неба, чтоб росли колосья хлеба,
Чтобы плыли корабли, жить нельзя нам без... (Вода)

(Появляется стоматолог)

Стоматолог: - Что у вас случилось?

Дети:- У Кроша зубы болят (врач осматривает Кроша).

Стоматолог: - Не ухаживает за зубами, поэтому и болят зубы. Ребята, как вы думаете, что нужно делать, чтоб зубы не болели?

Дети: - Нельзя есть сладкого, нужно утром и вечером чистить зубы, полоскать рот после еды.

Воспитатель:- А еще надо обязательно есть полезные продукты, которые помогают вам быть здоровыми.

Крош: - Я знаю - это, конфеты, мармелад, шоколад, я их люблю.

Воспитатель: - Ребята, правильно говорит Крош (нет).

- Конечно, нет, продукты бывают полезными и не полезными для нашего организма.

Крош: - А как же мне узнать, какие продукты полезные, а какие нет. Вот у меня есть корзинка с продуктами, помогите мне в этом разобраться.

Игра «Хлопайте в ладоши».

(Воспитатель достает из корзинки полезный продукт - дети называют его и хлопают в ладоши, если не полезный – не хлопают).

Крош: - Спасибо, ребята, за помощь, только ничего особенного нет в полезных продуктах, лучше конфеты, шоколад, мороженое.

Воспитатель: - Ребята, если есть много сладкого, что случится?

Дети: - Зубы будут болеть и выпадать.

Воспитатель: - А что еще помогает нам стать здоровыми?

Дети: - Занятия физкультурой, подвижные игры, гуляние на свежем воздухе, солнечные лучи, катание на санках, коньках.

Воспитатель: - Ну вот, Крош, помогли тебе ребята, ты все запомнил?

Крош: - Вроде бы, да.

Воспитатель: - Ребята давайте еще раз напомним Крошу, что нужно делать, чтобы быть здоровым и всегда в хорошем настроении.

Дети: - Нужно делать зарядку, умываться и мыть руки, кушать только полезную еду, беречь зубы, поменьше есть сладостей.

Стоматолог: - И обязательно полоскать рот после еды. И для этого, ребята, я дарю вам на память вот эти стаканчики для полоскания рта. И тебе Крош (дети берут по стаканчику с разноса и говорят спасибо).

Воспитатель: - Вот тебе добрые советы, в них и спрятаны секреты, Как здоровье сохранить, научись его ценить!

Крош: - Спасибо ребята, я столько интересного сегодня узнал, и все это буду обязательно соблюдать и выполнять.

Воспитатель: - Мы очень на это надеемся.

Крош: - А теперь можно я побегу скорее к своему другу Ежику, мне столько нового хочется ему рассказать. До свидания! *(Крош убегает в лес).*

Воспитатель: - Нам тоже пора возвращаться в детский сад, давайте попрощаемся с врачом стоматологом и отправляемся в обратный путь *(дети становятся друг за другом и по музыку уходят).*

Занятие № 16 «Я – человек»

Цель: Формирование представления детей о строении тела.

Задачи:

1. Уточнять и обобщать знания детей о строении тела человека, о различных его функциях.
2. Закреплять навык общения детей друг с другом и со взрослыми.
3. Активизировать словарь детей.
4. Воспитывать бережное отношение к себе, своему организму, формировать культурно – гигиенические навыки.

Материал: Рисунок куклы, простой карандаш, нарисованная улитка на ватмане, баночки с запахами по количеству детей с закрытыми крышками, цветы, аудиозапись с голосами животных, тарелка с яблоками.

Ход занятия:

В. Доброе утро! Вы проснулись?

Д. Да.

В. Вы друг другу улыбнулись?

Д. Да (улыбаются друг другу).

В. Вставайте все в круг. Каждый, кому я брошу мяч, должен назвать своё имя (играют).

Ну вот, мы и познакомились. Все мы похожи тем, что у каждого из нас есть имя, и у всех оно своё – это и отличает нас друг от друга. А чем мы ещё не похожи?

В. Разный возраст, пол, одеты по – разному и т.д. Скажите, а чем же мы похожи?

Д. У нас у всех есть ручки, ножки и т.д.

В. Правильно. Давайте поиграем. Я буду называть часть тела, а вы показывать.

Головушка – соловушка (глядят себя по голове).
Лобик – бобик.
Носик – курносик (с закрытыми глазами трогают кончик носа).
Щёчки – комочки (трут кулачками).
Глазки – краски (моргают).
Ушки – непослушки.
Ручки – хватучки.
Пальчики – мальчики.
Животик – обормотик.
Спинка - тростинка.
Ножки – топотожки.

(дети садятся)

В. Интересный вот вопрос,
Для чего нам нужен нос?
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз.

(достаёт рисунок куклы с не нарисованными глазами).

Ребята, сегодня мне в руки попал рисунок, но что-то в нём не так, а вы догадались, чего не хватает?

Д. Не нарисованы глаза.

В. Правда, ребята, молодцы. Что же нам помогло найти ошибку в рисунке?

Д. Мы посмотрели и увидели, нам глазки помогли.

В. Верно. Глаза позволяют нам увидеть много нового и интересного: картинки в книжках, мультфильмы, новые игры. Давайте я дорисую этот рисунок (или ребёнка). Как вы думаете, нужно ли глазки беречь? Как?

Д. Нужно. Долго не смотреть телевизор, во время прогулки не бросаться песком, долго не сидеть за компьютером, аккуратно пользоваться острыми предметами, грязными руками не лезть в глаза и т.д.

В. Правильно, а ещё я хочу познакомить вас с игрой. Представляете, сейчас наши глазки будут рисовать улитку. Крепко зажмурьте глазки и откройте. Следите за моим пальчиком глазками (воспитатель водит пальцем по улитке, затем упражнение повторяется без показа воспитателя).

В. Посмотрите, на нашем столе стоят баночки. Интересно узнать, что в них было? Давайте посмотрим (подходят к столу). Смогли вы узнать, что лежало в баночках?

Д. Нет.

В. Давайте, я открою крышки. (открывает крышки, предлагает детям взять в руки). Теперь вы догадались, что было в баночках? Что было в баночке у ..., у... Что нам помогло это узнать?

Д. Носик, мы понюхали и узнали и т. д.

В. Молодцы. А теперь давайте прогуляемся по лесной полянке. Смотрите, сколько тут цветов, а какой воздух свежий! Вдохните носиком глубоко. Послушайте, кажется кто-то кричит...(аудиозапись со звуками домашних животных). Да тут недалеко пастбище! Кто же там пасётся?

Д. (дети называют животных, которых угадали).

В. Молодцы, ребята, а как вы догадались?

Д. Мы услышали, нам ушки помогли.

В. Правильно, уши – это тоже наши большие помощники. Нужно ли их беречь и как?

Д. В холодное время нужно носить тёплую шапку, ушки нужно мыть, чтобы хорошо слышали, нельзя толкать туда различные предметы.

В. Умницы. Всё вы знаете, вы весёлые и дружные ребята, а хотите поиграть?

Дети и воспитатель идут по кругу со словами:

Ровным кругом, друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так...

(выполняют танцевальные движения руками и ногами)

В. Ну, вот, наши ручки – хватучки и ножки – топотожки тоже нам помогли. А ещё я знаю, что вы умеете рассказывать стихи руками...

(один ребёнок показывает, а остальные повторяют).

В. Чтобы расти крепкими и здоровыми, нужно каждый день делать зарядку, чисто умываться, кушать только полезные продукты и витамины. А вы знаете, в каких продуктах больше всего витаминов?

Д. Во фруктах и овощах.

В. Правильно и сегодня я хочу вас угостить яблоками, в них много витаминов и полезных веществ.

Но сначала я хочу вам всем пожелать крепкого здоровья!

Занятие № 17 – 18 «В гостях у феи Чистоты»

Цель занятия: формирование и закрепление у детей полезных привычек, способствующих хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни.

Дидактический материал: кукла Фея Чистоты, голубые ленточки для игры «Собери ручейки в речку», иллюстрации алгоритма последовательности мытья рук, сундучок, предметы личной гигиены, удлинённые листы бумаги, гуашь краски синего, красного цветов, кисти, стаканчики с водой, салфетки, настольно-печатная игра «Найди пару», дидактическая кукла с кроватью, одеждой и предметами личной гигиены.

Воспитатель: Доброе утро ребята! Какое у нас настроение?

Вы готовы, глазки? (поглаживают веки глаз)

Да! (смотрят в «бинокль»)

Вы готовы, ушки?

Да! (прикладывают ладони к ушам, поглаживая их)

Вы готовы, ручки?

Да! (хлопают в ладоши)

Вы готовы, ножки?

Да! (поглаживают ноги, притопывают)

Вы готовы?

Да! (разводят руки в стороны и обнимают себя)

Давайте улыбнемся друг другу и пойдем в гости к фее Чистоты!

Воспитатель: прежде чем мы пойдем в гости к фее, я загадаю вам загадку.

Если руки наши в ваксе, Если на нос сели кляксы, Кто тогда нам первый друг, Снимет грязь с лица и рук? Без чего не может мама. Ни готовить, ни стирать, Без чего, мы скажем прямо, Человеку умирать? Чтобы лился дождик с неба, Чтоб росли колосья хлеба, Чтобы плыли корабли – Жить нельзя нам без ... (воды)

Воспитатель: А с водой вы дружите? Для чего нужна вода?

Дети: вода нужна, чтобы умываться, пить, мыть, поливать, готовить и стирать

Просмотр мультфильма Дождик

Воспитатель: Ребята куда мы пришли? Правильно к фее Чистоты.

Фея чистоты: Ой, как я люблю опрятных, чистых деток! Вижу я, ребята, что нерях среди вас нет. Все красивые, причёсанные, чистые - любо посмотреть. Приглашаю вас к себе в гости.

Воспитатель объявляет: Фея приглашает нас, чистых и опрятных в гости, она принесла нам Волшебный сундучок, красивые голубые ленточки, а что еще – узнаете, если будете внимательными.

Воспитатель: Фея Чистоты дружит с водой. Мы с вами знаем потешки о воде, давайте расскажем Фее и покажем, как мы любим умываться.

Потешка «Водичка, водичка!»

Водичка, водичка! (подставить ладони «под струю воды»)

Умой мое личико, («помыть водой» лицо)

Чтобы глазки блестели, (потереть глаза кулачком)

Чтобы щечки горели, (слегка потереть щечки ладонями)

Чтоб смеялся роток, (улыбнуться)

Чтоб кусался зубок. (сомкнуть губы: «ам»)

Массаж пальцев «Умывание».

Потешка «Знаем, знаем мы, да-да-да».

Знаем, знаем мы, да-да-да.

Где ты прячешься, вода,

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошки по-нем-нож-ку (Поочередно массируют каждый палец)

Нет, не понемножку, посмелей,

Будем умываться веселей! (Энергично растирают ладони и кисти рук)

Воспитатель: А где еще живет вода?

(Есть вода у нас везде – И в реке, и в океане, в озере, ручье и ванне).

Сейчас мы поиграем в **игру «Собери ручейки в речку»**. (Раздаю голубые ленточки).

Дети бегают враспынную с ленточками под музыку, а затем собираются в речку все вместе, вибрируя рукой с ленточкой.

Воспитатель: какую вы большую речку собрали! Теперь воды в нашем детском доме много.

Ой, а что это по речке приплыло?

Это волшебный сундучок Феи Чистоты. Но что в нем лежит, вы узнаете, отгадав загадки.

Загадки:

1. Белое, душистое, моет ручки чисто. (Мыло)

Воспитатель: правильно, это мыло! Какое мыло?

Дети: душистое, белое, круглое.

Воспитатель: для чего нужно мыло?

Дети: Мыло нужно для того, чтобы мыть руки, лицо, шею и все тело, чтобы быть чистым, здоровым, не болеть, смывать грязь, уничтожать микробы.

2. Вытираю я, стараюсь после бани паренька.

Все намокло, все измялось – нет сухого уголка (Полотенце)

3. Костяная спинка, Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит, Нам усердно служит (Зубная щетка)

4. Хожу, брожу не по лесам, А по усам, по волосам. (Расческа)

Воспитатель: А что нам для чистоты еще надо?

Дети достают из сундука мочалку, зубную пасту, шампунь, зеркало.

(Называют предметы их назначение)

Воспитатель: все эти предметы называются предметы личной гигиены. Давайте все вместе скажем: «предметы личной гигиены»

Давайте поиграем в **игру «Чего не стало?»**

Дети рассматривают, что лежит на столе (расческу, зубную пасту, щетку, мыло, шампунь, мочалку, полотенце), затем закрывают глаза, я убираю один предмет. На слова: «Раз, два, три – посмотри» (дети открывают глаза, называют, какой предмет спрятан).

Раздается стук в дверь. Появляется мальчик Грязнуля и девочки-микробы

Воспитатель: Ой, ребята, а кто это же такой грязный, неопрятный? Так это же грязнуля из «Мойдодыра».

Просмотр фрагмента фильма из «Мойдадыра»

Воспитатель: «А вы кто такие?»

1-ый микроб:

Мы микробы, мы микробы

Мы пришли к вам, полны злобы

«Подружиться» мы хотим

Вам сейчас мы навредим

2-ой микроб:

Вызываем мы болезни

Любим мусор, грязь, хоть тресни

Мы с Грязнуляй к вам пришли
Сто болезней принесли.

Воспитатель: дети микробы и грязь очень опасны для здоровья. Давайте все вместе поможем Грязнуле стать опрятным: научим мальчика, как правильно мыть руки.

У меня есть знакомые, но очень **важные для нас картинки – алгоритм мытья рук.**

Дети: рассматривают картинки и объясняют Грязнуле этапы мытья рук.

1. Расстегнуть пуговицы на манжетах.
2. Завернуть рукава
3. Сложить ладонки лодочкой и поставить их под струю воды
4. Намочить руки со всех сторон
5. Взять мыло, смочить его
6. Хорошо намылить ладони
7. Положить мыло на место
8. Намылить руки со всех сторон («перчатки»)
9. Сделать руки лодочкой подставить под струю воды
10. Смыть мыло со всех сторон
11. «Отжать» воду (руки в замочек)
12. Взять полотенце, вытереть руки со всех сторон
13. Повесить полотенце на место

Воспитатель: поиграем в **пальчиковую игру «Что же деткам пригодится?»**

Дети отвечают на вопросы воспитателя и загибают пальчики.

- Что же деткам пригодится, чтобы начисто умыться? Нам нужна ...

- Водичка.

- Что же с ручек грязь смывает?

- Мыло деткам помогает.

- В ванну смело мы идем, спинку и животик трем.

Что же деткам помогает?

- Мочалка.

- Чтобы зубки не болели, чтоб они всегда блестели, помогает ...

- Зубная щетка.

- Чисто – чисто умывались. Чем же детки вытирались?

- Полотенцем.

- Чтоб волосики не путались. Чтоб они нас всегда слушались, чтоб красивой была прическа, помогает всегда ...

- Расческа

Воспитатель: ребята, давайте поможем мальчику Грязнуле умыться, привести себя в порядок.

Дети: имитируют умывание.

Надо, надо нам помыться.

Где тут чистая водичка?

Кран откроем: «ш-ш-ш»,

Руки моем: «ш-ш-ш».

Щечки, шейку мы потрем

И водичкой обольем.

Воспитатель: Ой, руки мокрые! Что нам нужно, чтобы вытереть руки насухо? (ответы детей)

Дети берут в руки воображаемое полотенце и вытирают руки. Таким же образом причесываются и т.д.

Воспитатель: посмотрите, каким Грязнуля стал красивым, чистым, как вы, ребята. Теперь мы будем называть его по-другому. Как? (Чистюля)

Микробы: а нам такие, дети не нравятся, пойдём мы в другой детский дом, где есть грязнули. (уходят)

Грязнуля: Спасибо вам, ребята, вы мне сегодня очень помогли. Мне нравится быть таким чистым и опрятным.

Фея Чистоты: Ребята, запомните мои советы – 1-ый совет:

Умывайтесь по утрам и вечерам. Мойте руки, лицо, шею и уши. Чистите зубы.

2-ой совет:

Мойте руки с мылом перед едой, после игры, прогулки и туалета.

3-й совет:

Чаще принимайте душ и ванну. Умывайтесь и мойте ноги перед сном каждый день

Воспитатель: ребята вы должны запомнить и выполнять советы феи Чистоты. Запомнили советы? Когда надо мыть руки?

Фея Чистоты: Дорогие мои дети, нужно мыться непременно утром, вечером и днем. Перед каждой едой, после сна и перед сном!

Воспитатель: наши игрушки тоже хотят быть чистыми, но у них нет полотенец. Давайте для них «нарисуем» полосатые полотенца (*продуктивная деятельность*).

А еще Фея Чистоты принесла для наших кукол разноцветные ленточки, но они перепутались, надо найти одинаковую и составить пару.

Игра «Найди ленточке пару»

Сюжетно-дидактическая игра «Кукла проснулась» - дети умывают куклу, одевают.

Итог. Фею Чистоты понравилось, как играли дети и получали новые знания. Она предлагает всем потанцевать.

Занятие № 19 «Витаминки»

Программное содержание:

Дать представление об охране здоровья, о бережном отношении к своему организму, о том, что полезно (витамины). Развивать умение слушать воспитателя, учить бережно относиться к животным, воспитывать любовь к ним, сочувствие.

Материал: Игрушка (щенок), пластилин, дощечки для моделирования, картинки с изображением овощей.

Ход занятия:

Дети сидят полукругом.

В дверь кто-то стучится, воспитатель привлекает внимание детей.

- Ребятки, вы слышите? Кто-то пришел к нам в гости. Давайте посмотрим?

Воспитатель открывает дверь, входит щенок.

- Ребятки, кто это? Правильно, щенок (маленькая собачка). Давайте с ним поздороваемся.

Щенок здоровается с детьми грустным голоском.

- Ты хочешь с нами поиграть?

- Нет.

- А давай мы угостим тебя чем-нибудь, ты же пришел к ребятам в гости, а они гостям всегда рады!

- Нет.

- Что же с тобой такое случилось, ты такой грустный, ничего не хочешь. Ребятки, вы не знаете, что с щенком случилось? Давайте послушаем, что он нам расскажет?

Щенок рассказывает воспитателю, а та, в свою очередь, детям, поглаживая щенка:

- Бедный маленький щенок, заболел он, занемог,

Даже горло заболело, он теперь сидит без дела.

Заболел животик, заболела спинка, нужны ему лекарства,

А лучше – ВИТАМИНКА!!!

Воспитатель спрашивает щенка, почему у него болит горлышко, щенок объясняет, что громко лаял на улице. Воспитатель говорит щенку, что когда на улице холодно нельзя громко лаять, горлышко надо беречь. Воспитатель просит детей показать, где у них горлышко, погладить его. Говорит, что его маленькие детки знают, как надо вести себя на улице и как дышать носиком.

- Давайте с вами сейчас превратимся в маленьких ежиков и подышим носиком вдох-выдох.

Дети выполняют упражнение 2-3 раза.

Щенок отвечает, что все понял, благодарит ребят, и что он больше не будет на улице громко лаять, будет беречь горлышко.

- Ребятки, а я знаю, как еще можно сберечь свое здоровье. Надо обязательно есть полезные овощи (*воспитатель показывает картинки с морковкой и капустой, спрашивает детей, что это*).

Там есть много полезных витаминов (показывает картинку, как витаминки шагают к детям).

Щенок говорит, что он не любит ни морковку, ни капусту. Воспитатель его утешает, говорит, что есть специальные витаминки – в баночке. Щенок говорит, что не видел их.

Воспитатель обращается за помощью к детям – хотят ли они слепить щенку витаминки, полезные для здоровья, и положить их в баночку. Дети соглашаются.

- Но сначала мы чуть-чуть поиграем, разомнем наши пальчики.

Наши красные цветки распускают лепестки (дети раскрывают пальчики)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет (покачивание рук)

Наши красные цветки закрывают лепестки (смыкание пальчиков)

Головой качают, тихо засыпают (покачивание рук)

Дети садятся за столы и лепят "витаминки" (продуктивная деятельность)

Затем «складывают» витамины в баночку, после показывают их щенку

Воспитатель подводит итог, что витаминки полезны для здоровья. Щенок говорит всем детям «спасибо».

Детям предлагается поиграть еще немного со щенком.

Занятие № 20 «Кто с режимом дня и физкультурой дружит- никогда не болеет и не тужит»

Итоговое занятие. Диалоговая беседа.

Цель: закрепление знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

Проверить знания детей о важности соблюдения режима дня.

Воспитать желание вести здоровый образ жизни.

Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.

Оборудование: Альбомные листы, карандаши или фломастеры, записи детских песен.

Ход занятия:

Дети, я думаю, что вы все согласитесь, что очень приятно чувствовать себя всегда здоровым, всегда бодрым и всегда веселым! Так говорили древние греки про здоровье: «В здоровом теле – здоровый дух». Много пословиц и поговорок про здоровье было сложено и русским народом. Вы слышали такие: «Здоровье дороже золота», а может «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

А вы задумывались ли о том, что у нашего здоровья есть немало добрых и очень верных друзей?

– Сейчас мы вместе подумаем, что человеку помогает быть здоровым?

– Вы ответили правильно! Это прохладная и чистая вода, которой мы каждый день умываемся, также обливаемся, даже, может, обтираемся по утрам. Вода закаляет наш организм, вода прогоняет сон, вода очищает кожу, смывает с нее грязь, пот и даже болезнетворные микробы.

Утренняя зарядка- это второй наш друг.

Ведь под звуки бодрой и ритмичной музыки мы с вами идем быстрым шагом, то бежим, то приседаем, то делаем наклоны назад и вперед, вправо и влево, берем, обруч, мяч или скакалку.

Всегда после утренней зарядки у нас повышается настроение, у нас появляется аппетит. Мы знаем, что зарядка помогает включиться в дневной ритм, регулируя работу всех органов.

– А как вы думаете, что нам еще помогает быть здоровыми?

Совершенно верно! Это теплые солнечные лучи и это свежий воздух. Особенно очень полезный воздух в хвойных, еловых, сосновых и борах. Такой воздух – это настоящий целительный настой, он благоухает ароматами хвои и смолы.

В борах, в лиственных лесах, а также в воздухе содержится очень много фитонцидов. Это особые летучие вещества, убивающие всех вредных микробов. То есть фитонциды – это тоже паши друзья!

Дети, представьте себе лентяя, он редко моет руки, он не стрижет ногти. А дома у него пыль и грязь, а на кухне – целые горы невымытой грязной посуды, крошки и разные объедки от еды. Мухи-грязнухи выются вокруг них. Как вы считаете, этот человек заботится ли о своем здоровье?

Конечно, не заботится!

Вы знаете, что невымытые руки, что грязь под ногтями очень часто могут стать причиной для многих опасных и заразных болезней – от желтухи или от дизентерии. Такие болезни так все люди и называют – «болезни грязных рук».

Мух в старину люди величали «вредными птичками». Потому, что летая по помойкам, по свалкам, по выгребным ямам, а после, залетая в дома, мухи переносят на своих лапках очень опасных микробов, они могут вызывать болезни.

Дети, вы уже, надеюсь, поняли, чтобы быть всегда здоровым, нужно очень следить за чистотой, нужно умываться и нужно мыть руки с мылом, также чистить зубы и обязательно стричь ногти. Всегда убирать свою комнату и также мыть посуду. В народе говорят: «Чистота – залог здоровья».

Я знаю малышей, которые не очень любят соблюдать режим дня. Они до поздней ночи могут сидеть перед экраном компьютера или телевизора, а утром встают всегда вялыми, бледными, и не выспавшимися. Они забывают замечательное правило, что: «Рано в кровать, а рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

Все знают, что режим дня – это прекрасный друг для нашего здоровья! И если всегда в одно и то же время мы встаем с кровати, ходим на прогулку, завтракаем, обедаем, ужинаем, ложимся спать, то вырабатывается у нашего организма определенный биологический ритм, он помогает сохранять организму здоровье и бодрость.

Движение – еще об один наш преданный друг.

Давайте подумаем, разве может быть здоровым человек, что ведет малоподвижный образ жизни, который большую часть своего времени проводит в кресле, лежит на диване

Конечно не может!

А почему? Потому что его мышцы, сердце не тренируются. Человек не дышит свежим воздухом, ему не достаточно солнечных лучей, кислорода.

Очень малая подвижность всегда ослабляет здоровье!

А если двигаться, а особенно на свежем воздухе, то это нас делает сильными, ловкими, закаленными!

Роликовые коньки, велосипед, самокат... Как на них чудесно мчаться по дорожкам. Лето всегда дарит нам солнечный свет, тепло и возможность купаться в озере и речке, играть в футбол, волейбол и другие веселые подвижные игры на улице.

Зимой, когда на улице все белым-бело, когда деревья и кусты наряжаются в тёплые пушистые снежные тулупы, то можно покататься на лыжах и санках, можно поиграть в хоккей или покружиться вокруг сияющей огнями ели на коньках.

Все физические упражнения, которые проводятся в детском саду, все занятия с физкультуры в школе, все посещения спортивных секций, все они помогают нам укреплять наше здоровье, все закаляют тело и волю, все делают нас смелыми и очень сильными.

Я хочу здоровым быть

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

А теперь ответьте на такие вопросы:

Каких друзей для нашего здоровья вы знаете? Расскажите о них.

Какие водные процедуры вы делаете по утрам?

Делаете ли вы ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна для здоровья?

Почему неряхи и грязнули часто болеют?
Вы соблюдаете режим дня? Чем он вам помогает?
Что же дарит нам движение?
А какие подвижные игры вам нравятся?
Так почему полезно всем ходить на прогулку в лес или в парк?

А теперь отгадайте загадку:

Его бьют, а он не плачет,
Только прыгает и скачет. (Мяч.)
Высоко волан взлетает,
Легкий и подвижный он.
Мы с подругою играем
На площадке в... (Бадминтон.)
Стоят игроки друг против друга,
Сетка меж ними натянута туго,
Бьют по мячу и красиво, и метко,
И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

И ещё мы сейчас выполним задание:

Нужно нарисовать и раскрасить: волан для игры в бадминтон, мяч, теннисную ракетку, спортивный обруч, скакалку.

Средняя группа

«Здоровейка в гостях у дошколят» (20 занятий)

Занятие № 1 «Какой я?»

Задачи

1. Познакомить детей со способами передачи настроения (мимика, жесты).
2. Развивать диалогическую речь детей.
3. Продолжать учить детей выполнять самостоятельную деятельность в рабочем листе.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, игрушка «Цыпленок», фотографии мам, зеркало, магнитофонная запись спокойной и бодрой музыки.

Ход занятия

* Сюрпризный момент: Цыпленок просит у детей помощи, хочет узнать, кем он был раньше.

* Игра «Кто кем был?» (дети отвечают на вопрос педагога: «Кто кем был раньше?»).

Цыпленок - яйцом, Лошадь - жеребенком, Корова - теленком, Бабочка - гусеницей,

Овца — ягненком,

Человек — ребенком.

* Цыпленок обращается к детям с просьбой найти его маму.

* Игра «Путаница» (Дети помогают зверьям и птенцам найти свою маму. Работа с рабочими листами).

* Педагог предлагает детям рассмотреть фотографию своей мамы и ответить на вопрос: «Какая мама?».

* Чтение стихотворения «Вот какая мама»:

Мама песню напевала,

Одевала дочку.

Одевала-надевала

Белую сорочку.

Белая сорочка,

Тоненькая строчка.

Мама песенку тянула, Обувала дочку.

По резинке пристегнула

К каждому чулочку.

Светлые чулочки

На ногах у дочки.

Вот какая мама —

Золотая прямо!

* Педагог говорит, что мамы так же любят детей, как солнышко людей. Предлагает детям потянуться, читает потешку:

Утром солнышко проснулось, Осторожно потянулось. Лучикам пора вставать — Раз, два, три, четыре, пять.

* Проводится подвижная игра «Солнышко и дождик».

* Цыпленок обращает внимание детей на то, что солнышко бывает хмурым, веселым, серьезным.

* Работа в рабочих листах «Оживи солнышко» (дети определяют, каким погодным условиям соответствует определенное выражение «лица» солнышка).

* Педагог подводит детей к выводу, что мимика человека зависит от настроения.

* Дети разглядывают свое лицо в зеркало, улыбаются, хмурятся, смотрят друг на друга.

* Воспитатель обращает внимание детей на то, что жесты тоже отражают настроение человека.

* Цыпленок предлагает детям послушать музыку, определить ее настроение, выполнить соответствующие движения: походить, потанцевать.

Занятие №2 «Какой я?»

Задачи

1. Закрепить знания детей о внешних частях своего тела.

2. Формировать различие в ориентации мальчиков и девочек на основе физических упражнений.

3. Развивать наблюдательность, мелкую моторику рук.

Материал

Рабочие листы и цветные карандаши на каждого ребенка, игрушка «Домовенок», плакат с изображением ребенка, зеркало, магнитофонная запись музыки для мальчиков и девочек.

Ход занятия

* Сюрпризный момент: Домовенок просит детей рассказать, где он очутился, спрашивает, что они умеют делать.

* Игра «Противоположности» (педагог называет действия, дети придумывают противоположные значения и показывают эти действия):

стоять — бежать,

прощаться — здороваться, греться — мерзнуть, расстраиваться — радоваться, бросать — ловить,

умываться — вытираться, пачкаться — отряхиваться и т.д.

* Домовенок спрашивает детей, как называются их части тела, что ими можно делать.

* Педагог подводит детей к плакату с изображением ребенка, все рассматривают его.

* Домовенок предлагает детям заселить новые дома, где жильцами будут семьи детей.

Новый дом

Против школы новый дом,

В новом доме мы живем.

Мы по лестнице бежим

И считаем этажи.

Раз — этаж, два — этаж,

Три, четыре — мы в квартире.

* Педагог предлагает каждому в верхнем окошке под самой крышей нарисовать свой портрет, сначала рассмотрев себя в зеркале: какого цвета глаза, волосы, какой они длины и т.п.

* Дети рисуют свой портрет.

* Домовенок спрашивает детей, чем отличаются мальчики и девочки; расспрашивает, кем они станут, когда вырастут.

* Педагог включает магнитофонную запись музыки для девочек и мальчиков. Дети выполняют упражнения в соответствии с половыми различиями.

* Педагог говорит о том, что все люди разные, и любят они разные вещи, после чего просит заштриховать в тетради любимый фрукт, любимую игрушку, любимую одежду.

* Домовенок обращает внимание детей, что у каждого человека есть любимые люди, и

предлагает «заселить» своих близких в домик: приклеить их фотографии.

* Педагог предлагает детям выучить скороговорку:

На пол у папы Упала шляпа. Ее от пыли Мы с мамой мыли.

Занятие № 3 «Глаза»

Задачи

1. Познакомить детей с функциональным значением глаз в жизни человека и животных, строением передней части глаза.
2. Продолжать учить ориентировке в пространстве.
3. Развивать наблюдательность, речь, мелкую моторику рук.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, игрушка или силуэтное изображение солнышка, силуэтное изображение радуги без желтого цвета, разноцветные полоски, зеркало.

Ход занятия

* Сюрпризный момент: Солнышко обращается к детям с просьбой отремонтировать радугу:

Вышла радуга-краса, Разноцветная коса.

Ленты пестрые в косе — А всего их ровно семь. Дарит их красавица — Бери, какая нравится.

* Воспитатель напоминает детям цвета радуги и спрашивает, какого цвета не хватает. Дети определяют, что нет желтого цвета.

Желтый лимон на цыпленка похож, Только вот ног у него не найдешь. Желтый цыпленок похож на лимон, Только растет не на дереве он.

* Педагог предлагает детям найти желтую полоску, просит детей послушать: не «слышно» ли где желтого цвета, на ощупь поискать в чудесном мешочке; затем показывает разноцветные полоски (дети сразу находят полоску нужного цвета).

* Педагог подводит детей к выводу, что цвета можно определить лишь с помощью зрения: все, что находится вокруг нас, мы можем увидеть только глазами.

* Воспитатель предлагает детям пройтись по комнате, где идут занятия, подойти к предметам, которые им нравятся, затем закрыть глаза и снова подойти к воспитателю. Педагог делает вывод, что благодаря глазам человек обладает волшебной способностью видеть.

* Работа в рабочем листе:

У многих животных есть глаза. Разные животные видят по-разному: «зоркий, как орел»,— говорят о человеке, который хорошо видит. Как вы думаете, почему? (Дети раскрашивают его глаза.) Зайца называют косым, потому что он видит хорошо со всех сторон. (Дети раскрашивают его глаза) «Видит, как кошка»,— говорят про человека, который хорошо ориентируется в темноте. (Дети раскрашивают ее глаза.)

* Педагог предлагает детям рассмотреть свои глаза в зеркало. Воспитатель:

На лице видна только передняя часть глаза. Весь глаз по форме похож на шар и называется глазным яблоком. Спереди глаз покрыт прозрачной тонкой оболочкой — роговицей. Мы видим сквозь нее как сквозь прозрачное стекло. Роговица покрывает цветную часть глаза — радужную оболочку. У всех вас радужная оболочка разная: голубая, серая, каряя, зеленая.

В центре радужной оболочки находится черный с виду кружок, который называется зрачком. Через него внутрь глаза проходит свет. Белая часть нашего глаза — это склера, сквозь нее мы ничего не видим, ее задача — защитить те части глаза, которые находятся в глазном яблоке.

Брови и ресницы также защищают наши глаза — от пота, пыли, попадающих в глаза.

* Далее воспитатель предлагает в рабочем листе раскрасить радужную оболочку глаз, нарисовать недостающую часть глаз (ресницы).

* Солнышко предлагает детям поиграть в игру «Солнышко и дождик».

* Работа в рабочем листе.

Солнышко просит ребят помочь ему рассмотреть разные предметы: провести линии так, чтобы справа от Солнышка были цветок и телевизор, а слева — картинка и книга.

* В конце занятия Солнышко благодарит детей за помощь.

Занятие № 4 «Глаза»

Задачи

1. Научить детей ухаживать за глазами.
2. Научить гимнастике для глаз, формировать мотивацию к ее выполнению.
3. Развивать мышление, речь, мелкую моторику кисти.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, картины: пейзаж, натюрморт, портрет. Магнитофонная запись музыки для гимнастики.

Ход занятия

* Воспитатель предлагает детям отправится в художественную галерею, где выставлены картины, подводит к одной из них, спрашивает детей, что на ней написано, далее читает:

Если видишь на картине
Чашку кофе на столе,
Или морс в большом графине,
Или розу в хрустале,
Или бронзовую вазу,
Или грушу, или торт,
Или все предметы сразу,—
Знай, что это натюрморт.

* Далее воспитатель подводит детей к пейзажной картине:

Если видишь: на картине

Нарисована река,
Или ель и белый иней,
Или сад и облака,
Или снежная равнина,
Или поле и шалаш,—
Обязательно картина
Называется пейзаж.

* Затем педагог подводит детей к портрету:

Если видишь, что с картины

Смотрит кто-нибудь на нас:
Или принц в плаще старинном, Или в робе водолаз,
Летчик или балерина,
Или Колька, твой сосед,— Обязательно картина
Называется портрет.

* Мы с вами побывали в художественной галерее. Что нам помогло рассмотреть все эти картины, с помощью чего мы видим? Чтобы наши глаза хорошо видели, надо соблюдать некоторые правила. Давайте посмотрим на рабочий лист и определим, что полезно, а что вредно для глаз.

— Вредно для глаз сидеть близко к телевизору (нужно обвести этого мальчика черным карандашом).

— Перед сном и после сна нужно умываться, промывать глаза (этого мальчика нужно обвести красным карандашом).

— Никогда нельзя грязными пальцами тереть глаза: грязь может попасть в глаз, он загноится и заболит. Скажите, карандашом какого цвета мы обведем этого мальчика?

— Читать лежа в постели тоже нельзя, потому что глаза напрягаются сильнее обычного, этого ребенка надо тоже обвести черным карандашом.

* А вот что нужно есть, чтобы всегда видеть хорошо. Назовите изображенные здесь предметы и обведите их красным карандашом (овощи, фрукты, молоко и рыбу).

* Давайте вытянем пальчики и сделаем гимнастику для пальцев. Теперь можно сделать гимнастику для тела. (Дети выполняют гимнастику под музыку.)

* А еще есть специальная гимнастика для глаз, которую надо делать, чтобы глаза всегда видели хорошо.

1. упражнение. Зажмурить изо всех сил глаза, а потом открыть их. Давайте найдем это

упражнение в рабочем листе.

2. упражнение. Круговые движения глазами.

3. упражнение. Вытянуть вперед руку, следить взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвигая его обратно.

4. упражнение. Посмотреть в окно, найти самую дальнюю точку и рассмотреть ее.

* Педагог предлагает детям обучить этой гимнастике родителей и выполнять ее каждый день. Он обращает внимание детей на то, что у некоторых людей бывает плохое зрение, и спрашивает, что помогает таким людям видеть хорошо:

Что такое перед нами — 2 оглобли за ушами,

На глазах по колесу

И сиделка на носу?

Когда дети отгадают загадку, педагог напоминает, что гимнастика тоже помогает улучшить зрение. В конце занятия он предлагает детям украсить рамочку для гимнастики.

Занятие № 5 «Слух»

Задачи

1. Познакомить детей с назначением уха в жизни человека и животного, с правилами ухода за ушами.

2. Развивать воображение детей, продолжать учить их воспринимать музыкальные произведения.

3. Развивать мелкую моторику рук.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, магнитофонная запись (И. С. Бах «Шутка»), посылка, музыкальные игрушки: колокольчик, погремушка, бубен и т.д.

Ход занятия

* Сюрпризный момент: дети получают сказочную посылку и письмо, в котором лесные жители просят «расколдовать» лес — оживить его.

* Педагог предлагает послушать запись и нарисовать то, что им «рассказала» музыка (работа в рабочем листе). Воспитатель подсказывает детям, что можно изобразить: солнышко, цветок и т.д.

* Педагог хвалит детей и напоминает им, что в лесу живут разные животные, предлагает детям наполнить ими лес. Дети под музыку изображают зверей, воспитатель отгадывает изображенное.

* Педагог обращается к детям:

Что помогло нам услышать музыку? (Уши.) Звук передается звуковыми волнами, очень похожими на те, что мы видим на воде, только звуковые волны невидимые. Они могут быть сильными и слабыми: если кто-то шепчет, то звуковые волны слабые, а если над нами пролетает самолет, звуковые волны сильные и мы слышим громкий звук.

Мы начинаем слышать в тот момент, когда звуковые волны достигают нашего уха и начинают давить на барабанную перепонку, заставляя ее быстро двигаться вперед-назад.

Барабанная перепонка заставляет двигаться 3 маленькие косточки, которые расположены позади нее. Эти косточки передают сигнал в головной мозг, и мы слышим звук.

У многих животных есть уши: чем больше ухо у животного, тем лучше оно слышит.

* Педагог предлагает детям рассмотреть изображения в рабочих листах, определить, какие животные изображены на них, а потом подобрать к каждому уху соответствующий ему по размеру круг.

* Воспитатель обращает внимание детей, что в посылке лесные обитатели прислали звуковые картинки: дети должны отгадать, что это. (Колокольчик, погремушка, бубен и т.д.)

* Далее воспитатель предлагает детям рассмотреть различные предметы в рабочем листе, обвести красным карандашом те из них, которые можно услышать.

* Педагог обращает внимание детей, что нужно беречь уши; чистить их надо аккуратно — так, чтобы не повредить барабанную перепонку.

* Воспитатель предлагает рассмотреть картинку в рабочем листе и выбрать правильный ответ, как надо чистить уши. Выбранную картинку раскрасить.

Занятие № 6 «Слух»

Задачи

1. Продолжать знакомить детей с правилами ухода за органами слуха.
2. Формировать желание заботиться о своем организме.
3. Развивать графические навыки детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, Здоровейка (кукла, сшитая из поролона, ростом с ребенка), магнитофонная запись (шум леса).

Ход занятия

* К детям приходит Здоровейка и предлагает отправиться в путешествие: В леса-чудеса мы поедem с тобой.

Там бродит у озера лось галуоой. Там чащу хвостом подметает лиса, Чтоб чистыми были леса-чудеса. Туда мы отправимся — ты да я, Только с собой не возьмем ружья.

И дома оставим твой старый пугач. Там первый закон: никого не пугать. Висит объявление у самой опушки: «Вам, пистолеты, рогатки и пушки, Вход в эту сказку закрыт навсегда!». Скорей собирайся, поедem туда!

* Педагог: Почему в лес нельзя брать даже игрушечное оружие? А можно ли взять с собой предметы, которые издают шум?

Громко кричать, шуметь в лесу нельзя, потому что можно напугать лесных обитателей. А еще не стоит шуметь потому, что в природе очень много прекрасных звуков.

* Воспитатель предлагает детям послушать запись. Здоровейка достает из портфеля рабочие листы, просит рассмотреть картинку, где дети гуляют по лесу:

На этом рисунке всегда тишина,

Не вымолвит звука морская страна.

И в тишине лебединого пуха

Нет ничего для нашего уха. Какие звуки могли услышать дети?

Скажите, с помощью чего мы можем услышать разные звуки? Ухо — удивительный орган, благодаря которому человек не просто различает звуки, но и может понять речь.

* Игра «Глухие телефоны».

Ухо нужно беречь. Педагог спрашивает детей, как это нужно делать {громко не кричать, в холодное время года носить головной убор, не засовывать в уши посторонние предметы}.

* Игры бывают подвижными, шумными, и спокойными, тихими. Здоровейка предлагает детям дорисовать в рабочем листе недостающие детали для игрушек: красным карандашом — для тех игрушек, игры с которыми спокойные, а зеленым карандашом — для тех, которые используются в шумных, подвижных играх.

* Воспитатель предлагает детям поиграть:

Скажи погромче слово «гром» —

Грохочет слово, словно гром.

Скажи потише: «Шесть мышат» — И сразу мыши зашуршат.

Занятие № 7 «Обоняние»

Задачи

1. Дать детям понятие о носе как органе обоняния.
2. Формировать ценностное отношение к своему здоровью.
3. Воспитывать внимание, мышление, умение рассуждать.

Материал

Здоровейка, портреты коротышек из солнечного города без носов, «умный портфель» Здоровейки с рабочими листами, карандаши по количеству детей, различные ароматические вещества, знакомые детям, или кусочки лимона, чеснока, яблока.

Ход занятия

* Здоровейка приносит фотографии своих друзей: Незнайки, Знайки, Растеряшки. Их портреты нарисовал художник Тюбик. Но портреты не закончены — у коротышек нет носов. Здоровейка решает дорисовать их, берет карандаш. Но воспитатель останавливает его, говоря, что у всех людей носы разные — так же, как и глаза, и волосы.

* Здоровейка спрашивает у детей, для чего человеку нос. Воспитатель обобщает ответы,

предлагает детям поиграть в игру-загадку «Ответы знает нос»: дети закрывают глаза, педагог дает каждому ребенку понюхать кусочки ароматических веществ (лимон, тампон с духами, чеснок и т.д.). Дети отгадывают.

* Воспитатель:

Нос — удивительный орган. Он необходим человеку, чтобы различать запахи. Большинство животных чувствует запахи лучше человека. У кошек, собак и лошадей нюх развит так сильно, что обычно они узнают запах знакомого человека задолго до того, как тот приблизится. У диких животных нюх развит еще сильнее, чем у домашних. Олень или заяц чувствуют запах хищника на огромном расстоянии и успевают убежать или спрятаться. Этим животным защищает их удивительно острый нюх.

* Здоровейка предлагает посмотреть, что находится в его «умном портфеле». Это рабочие листы. Педагог предлагает рассмотреть их и определить любимый запах каждого животного (собака — запах косточки, мышка — колосков, обезьянка — банана). Дети садятся за столы и соединяют линиями изображения животных с нужными предметами.

Затем Здоровейка предлагает детям определить запах какого-то предмета, для чего необходимо на время превратиться в зайцев.

* Физкультминутка

Рано утром по порядку

Зайцы делают зарядку:

Лапки кверху поднимают,

Ими весело играют

И качают головой,

Повороты выполняют,

Низко-низко приседают,

По дорожке скок да скок

И уселись на пенек.

Физкультминутку можно провести 2 раза.

* Воспитатель: Давайте узнаем, может ли человек различать запахи без носа. Детям предлагается закрыть глаза, зажать нос и дышать ртом.

* Воспитатель проносит искусственный цветок, лепестки которого пропитаны розовым маслом. Не открывая глаз, дети пытаются отгадать, что это за предмет. Педагог предлагает повторить попытку, только на этот раз дышать носом. Ответы детей обобщаются.

Без помощи носа вы не смогли определить запах цветка. Человек не может чувствовать запахи не только тогда, когда зажимает нос, но и когда болеет. Сильный насморк — причина, по которой человек не чувствует никаких запахов, поэтому насморк нужно лечить.

* Далее воспитатель читает стихотворение Донниковой:

Цветы полевые просты,

Но мед в них запрятан душистый. Мы любим простые цветы,

Что выросли в зелени чистой.

Мы лютик сорвем золотой

И розовый клевер медовый.

Мы в зелени леса густой

Найдем колокольчик лиловый.

* Не только люди и животные, но и насекомые ощущают запах. (Детям предлагается найти в рабочем листе путь бабочки к колокольчику)

* Здоровейка благодарит детей за то, что они помогли ему узнать, для чего необходим нос, собирает портреты друзей, чтобы Тюбик сам дорисовал коротышкам носы, прощается с детьми и уходит.

Занятие № 8 «Обоняние»

Задачи

1. Продолжать знакомить детей с особенностями восприятия запахов человеком.
2. Воспитывать чувство сострадания к больным людям.
3. Развивать воображение детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, Здоровейка, карточки с нарисованными цветами, музыкальная запись (П. И. Чайковский, «Вальс цветов»).

Ход занятия

* Пришедший в гости Здоровейка предлагает поиграть в игру «Садовник». Каждый из детей выбирает себе один из нарисованных цветов, Здоровейка произносит слова:

Я садовником родился,
Не на шутку рассердился,
Все цветы мне надоели,
Кроме... (называет любой цветок).

Ребёнок, у которого находится карточка с этим цветком, показывает какое-нибудь упражнение. Остальные дети повторяют.

* Далее Здоровейка говорит, что после игры в группе запахло цветами. Достает из портфеля рабочие листы, предлагает детям рассмотреть, какие цветы в них нарисованы, загадывая следующие загадки:

Золотой и молодой —
За неделю стал седой,
А денёчка через два
Облетела голова. (Одуванчик)
Стоят на лугах сестрички —
Золотой глазок, белые реснички. (Ромашки.)
Белые горошки на зелёной ножке.
На зелёном шнурочке белые звоночки. (Ландыш)

* Далее Здоровейка читает стихи:

Смотрят из канавки

Жёлтые купавки.

У них на самом доньшке

Горит кусочек солнышка.

Колокольчик голубой поклонился нам с тобой, Колокольчики-цветы очень вежливы. А ты?

* Затем детям предлагают соединить линиями те изображения, где количество цветов совпадает.

* Здоровейка интересуется у детей, не почувствовали ли те запах цветов? (Нет.) Тогда он предлагает им найти в пуганице на рабочем листе цветок и раскрасить его.

* Спрашивает у детей, почувствовали ли они теперь запах цветов. (Нет.) Предлагает станцевать танец цветов. Звучит музыка, дети выполняют танцевальные движения, которые показывает педагог.

* Здоровейка, чуть не плача, убеждает детей, что теперь уж точно запахло цветами. Воспитатель успокаивает Здоровейку: делает предположение, что у него насморк, поэтому он не чувствует запахов. Просит детей помочь Здоровейке — подсказать ему, как можно вылечиться от насморка.

Если у человека насморк, чаще всего это значит, что он простужен. И лечить насморк нужно так же, как и простуду:

— принимать витамин С, так как он помогает организму бороться с вирусом;

— носить тёплые носки — если ноги человека в тепле, у него больше шансов выздороветь;

— закапывать в нос капли — они облегчают дыхание;

— пить горячее молоко с мёдом — это средство лечит слизистую оболочку носоглотки.

* Педагог предлагает детям в рабочем листе обвести предметы, необходимые человеку, у которого насморк.

* Воспитатель обращает внимание детей на то, что люди по-разному реагируют на запахи. Один из десяти детей страдает аллергией, поэтому, например, цветение некоторых растений вызывает у него кашель, насморк, воспаление глаз. Аллергию могут вызывать многие вещи: кроме цветов, это мех домашних животных, обычная пыль и многое другое (картинка в рабочем листе).

К сожалению, аллергия очень плохо лечится. Человек, страдающий этим заболеванием, должен приспособиться к нему. Облегчить аллергию можно, держась подальше от предмета,

который ее вызывает. А еще человек, страдающий аллергией, должен хорошо выспаться и меньше расстраиваться, особенно по пустякам.

Здоровые люди должны внимательнее относиться к больным (воспитатель предлагает раскрасить картинку в рабочем листе).

Занятие № 9 «Дыхание»

Задачи

1. Познакомить детей с особенностями дыхания человека.
2. Формировать осознание необходимости физических упражнений.
3. Развивать речь детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, Здоровейка, надувной шарик красного цвета, ванночка с водой, бумажный кораблик, флажки по количеству детей.

Ход занятия

* Пришедший в гости Здоровейка рассказывает, что видел летящий по воздуху шар и разговаривал с ним:

Летел по свету красный шар,

Шар, шар, шар.

Летел над улицей моей.

Эй, эй, эй!

И залетел на мой балкон

Он, он, он.

— Что видел, шарик, с высоты

Ты, ты, ты?

Наверно, сёла, города?

— Да, да, да.

— Поля, и рощи, и стада?

— Да, да, да.

— На реках баржи и суда?

— Да, да, да.

Летал в заморские края

Я, я, я.

Со мной гулял гиппопотам

Там, там, там.

Меня за нитку дёргал слон,

Он, он, он.

И лапой трогал, осмелев,

Лев, лев, лев.

— Останься, шарик, будешь мой.

— Ой, ой, ой!

Пусти обратно, в вышину, Ну, ну, ну!

— Ты прилетишь опять сюда?

— Да, да, да!

— Ну что ж, лети! Лети скорей!

Рей! Рей! Рей!

Летит по свету красный шар, Шар, шар, шар.

* Здоровейка просит подарить ему такой же шарик (педагог предлагает детям в рабочем листе обвести шарик по контуру и раскрасить его).

* Воспитатель спрашивает детей, что находится в шарике. Загадывает загадку:
Через нос проходит в грудь

И обратный держит путь.

Невидимка он — и всё же

Без него мы жить не можем. (Воздух.)

* Воздух невидим. Но он нужен всему живому.

* Далее воспитатель делает предположение, что всем детям хотелось бы иметь шар, который

может летать по воздуху и которым можно играть. Педагог предлагает детям в рабочем листе нарисовать шарам ниточки разной длины: самому большому шару — самую длинную нитку, шару поменьше — ниточку покороче и т.д.

* Педагог предлагает детям игру с шариком: нужно подкинуть шарик и придумать эпитет: какой он.

* Особенно воздух нужен живым существам, потому что они дышат кислородом, который находится в воздухе. Но дышать надо уметь правильно. Дышать нужно только носом, потому что в носу находятся ворсинки, которые задерживают грязь и пыль, а холодный воздух, проходя через нос, успевает согреться. Очень полезно делать глубокие вдох и выдох, а для этого существуют специальные упражнения.

* Упражнение «Кораблик»: дети наклоняются над ванночкой с водой и дуют на бумажный кораблик, — тот плывет. Затем педагог предлагает детям в рабочем листе найти кораблик, идентичный нарисованному в кругу.

* Упражнение «Флажок»: воспитатель предлагает детям подуть на флажки так, чтобы они зашевелились. Потом найти нужный флажок в рабочем листе.

Занятие № 10 «Дыхание»

Задачи

1. Закрепить знания детей об особенностях дыхательной системы человека.
2. Поощрять желание заботиться о своём здоровье.
3. Развивать мышление.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, Здоровейка, оборудование для опытов (стаканы с водой, соломинки для коктейля — по количеству детей, бумажный самолётик).

Ход занятия

* Пришедший в гости Здоровейка загадывает загадку:

По полю рыщет,
Поёт да свищет,
Деревья ломает,
Пыль поднимает. (Ветер.)

* Что такое ветер? Педагог выслушивает ответы детей, делает обобщение: ветер — это движение воздуха.

* Для чего нужен воздух? Дети рассматривают картинки в рабочем листе, делают вывод.

* Воспитатель предлагает провести эксперименты «Как поймать воздух?», «Как увидеть воздух?» (дети дуют в стакан с водой через соломинки для коктейля, видят пузырьки, делают вывод, что это и есть воздух).

* Воздух может держать! (Детям демонстрируется, как летает бумажный самолётик.)

* С воздухом можно играть. Педагог спрашивает у детей, что находится внутри воздушного шара. Воспитатель предлагает детям поиграть — мысленно надуть шарик. Дети разводят руками — «надувают шар», затем хлопают.

* Для чего человеку нужен воздух? К сожалению, дым от труб заводов и машин загрязняет воздух. В городах особенно много заводов и машин, поэтому здесь воздух вреден для человека. Чтобы дышать свежим воздухом, нужно гулять в парках, лесах и скверах: где много деревьев, там много и свежего воздуха.

* Здоровейка загадывает загадку: Весной веселит,

Летом холодит, Осенью питает,

Зимой согревает. (Лес)

(Здоровейка предлагает детям найти картинку в рабочем листе и раскрасить её)

* Далее педагог обращает внимание детей, что в садах и парках, где воздух чистый, детям особенно полезно дышать глубоко и делать дыхательные упражнения.

* Физкультминутка. Воспитатель предлагает детям «пойти в лес»:

Кто зимой холодной

Ходит злой, голодный? (Волк.)

Дети набирают полные лёгкие воздуха и выдыхают со звуком: «Р-р-р-р-р».

Спереди — пяточок,

Сзади — крючок,
Посередине спинка,
А у неё щетинка. (Свинья.)
Дети выдыхают воздух, имитируя хрюканье свиньи.
Кто заливисто поёт
О том, что солнышко встаёт? (Петушок.)
Дети кукарекают.

* Далее педагог предлагает детям нарисовать в рабочем листе понравившуюся отгадку, а дома научить родителей выполнять дыхательную гимнастику.

Занятие № 11 «Питание»

Задачи

1. Познакомить детей со значимостью различных продуктов питания в жизни человека.
2. Формировать желание употреблять полезные продукты.
3. Развивать мышление, продолжать развивать количественные представления (состав числа).

Материал

Здоровейка, рабочие листы, цветные карандаши, мяч, медали с изображением различных продуктов (по числу детей).

Ход занятия

Карманы, пришедшего в гости Здоровейки набиты фантиками, оказывается, он решил накормить конфетами знакомых кошек, а те не стали есть, и он на них обиделся.

* Педагог: — Ребята, скажите Здоровейке, едят ли кошки конфеты? Одни животные едят растительную пищу: траву, ветки деревьев. Скажите, как называются эти животные? (Травоядные.) Другие животные питаются мясом. Как называются эти животные? (Хищники.)

*Здоровейка: знаю, знаю, у меня в рабочих листах нарисованы эти животные. Дети рассматривают рабочие листы, травоядным животным рисуют травку, хищным — кость.

* Педагог:— Я знаю одного обжору, который ел и несъедобные предметы. Постарайтесь запомнить, какие несъедобные предметы съел Робин Бобин в стихотворении С. Я. Маршака:

Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу.
Скушал церковь, скушал дом
И кузницу с кузнецом,
А потом и говорит:
«У меня живот болит!»

* Воспитатель:— Давайте поможем Робину Бобину разобраться, что можно есть, а что нельзя. Поиграем в игру

«Съедобное-несъедобное». Я буду называть предметы и бросать мяч. Если предмет съедобный, то мяч надо поймать, если несъедобный,— мяч ловить нельзя.

Здоровейка, кошки не ели конфеты, потому что животные едят только то, что им полезно, и поэтому у них редко болят животы.

Все продукты можно разделить на полезные для организма человека и вредные. Одни дают организму энергию, чтобы можно было много двигаться, играть в подвижные игры, бегать и прыгать, хорошо думать и при этом не уставать. Другие делают организм человека сильным. Третьи защищают его от разных заболеваний. А есть такие продукты, которые можно есть в небольших количествах и только после основной еды — это шоколад, конфеты и другие сладости. Но если изо дня в день есть один шоколад, то наш организм станет слабым, мы можем заболеть, и у нас начнут портиться зубы. Поэтому, садясь за стол, мы должны слушать взрослых. Наши мамы и папы хотят, чтобы мы выросли здоровыми, поэтому и кормят нас правильной пищей.

* Педагог предлагает детям посмотреть в рабочие листы, где нарисованы полезные продукты. Дети определяют, какие это продукты.

* Далее воспитатель называет различные продукты, полезные для организма человека: овощи, фрукты, рыба, молочные продукты. Детям предлагаются медали с изображением этих продуктов.

* Физкультминутка.

Ты, цепочка наша,

Змейкою кружись.

У кого яблоко,

Спиною повернись.

(Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут стоять спиной к центру круга)

Ты, цепочка наша,

Змейкою кружись.

Один, два, три, четыре, пять — Повернулись все опять.

* Здоровейка просит детей отгадать загадку:

Крупное, румяное,

С дерева достану я. (Яблоко)

* Далее воспитатель предлагает в рабочем листе заполнить вазы с яблоками так, чтобы в каждой из них яблок было по четыре.

Если есть возможность, в конце занятия детей угощают яблоками.

Занятие № 12 «Питание»

Задачи

1. Закрепить знания детей о полезной и здоровой пище, познакомить с правилами приема пищи.

2. Воспитывать желание заботиться о собственном организме.

3. Развивать познавательные процессы (тренировка переключаемости внимания, концентрации внимания).

Материалы

Здоровейка, рабочие листы, цветные карандаши, медали с изображением различных продуктов (с занятия № 11), атрибуты к игре в магазин, либо вывеска и карточки с изображением блюд.

Ход занятия

* Пришедший в гости Здоровейка предлагает детям поиграть в магазин: назвать продукты, необходимые для питания человека. Ребенок, назвавший правильно, получает медаль.

* Далее Здоровейка предлагает сварить суп, спрашивает детей, какие супы те знают.

* Воспитатель читает стихотворение:

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла

Картошку,

Капусту,

Редиску,

Горох,

Петрушку

И свеклу —

Ох!

Вот овощи спор завели на столе,

Кто лучше, вкусней и нужней на земле.

Картошка,

Капуста,

Редиска,

Горох,

Петрушка

И свекла —

Ох!

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала

Картошку,

Капусту,

Редиску,

Горох,

Петрушку

И свеклу —

Ох!

Накрытые крышкою, в толстом горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке

Картошка,

Капуста,

Редиска,

Горох —

И суп овощной оказался неплох!

* Воспитатель предлагает детям вспомнить, какие блюда можно подать на завтрак, обед, полдник, ужин (выставляются карточки). Детям предлагается следующая игра: рассмотрев изображенные на медалях друг друга продукты, объединиться в какое-либо блюдо; потом разбежаться, подвигаться под музыку, а когда мелодия стихнет, «образовать» «свое блюдо».

* Здоровейка предлагает детям посмотреть рабочие листы и найти среди разных продуктов тот, который можно есть лишь понемногу и только после того, как съедена основная пища. Воспитатель анализирует правильность выполнения.

* Далее педагог напоминает детям, что животные едят только полезную для организма пищу. Дети вспоминают, какие звери что едят. (Последний вопрос: чем питается заяц?)

* Физкультминутка

Дети становятся парами, выполняя друг другу массаж. Первый массирует спину второму, затем меняются:

Был у зайца огород (руки в стороны) —

Ровненько 2 грядки (поглаживание по спине).

Там играл зимой в снежки (постукивание кулаками),

Ну а летом — в прятки (легонько пощекотать под мышками).

А весной в огород Заяц весело идет (обойти товарища).

Он сначала все вскопает (различные движения пальцами по спине), Разрыхляет, поправляет.

И начнет садить морковь (легкий удар кулачком одной руки и пальцем другой):

Ямка, семя, ямка, семя (несколько раз),

А осенью порой (поднять руки вверх и потянуться)

Вырастает здесь морковь.

* Здоровейка предлагает детям рассмотреть в таблице заячий огород и обвести так, как показано на примере.

* Затем воспитатель говорит о том, что важно помнить не только те продукты, которые полезны для организма, но и то, как правильно принимать пищу, чтобы быть здоровыми:

— Нельзя есть на ходу.

— Во время еды нельзя торопиться: пищу нужно хорошо пережевывать.

* Дети уточняют правила. Здоровейка просит их выбрать в рабочем листе изображение ребенка, который правильно ест, и обвести его красным карандашом, а тех, кто ест неправильно, — зачеркнуть.

Занятие № 13 «Зубы»

Задачи

1. Познакомить детей с особенностями строения жевательного аппарата животных и человека.

2. Воспитывать желание употреблять только полезные для зубов человека продукты.

3. Развивать мелкую моторику рук.

Материал: Здоровейка, рабочие листы, цветные карандаши, картинки с изображением младенца с беззубой улыбкой, ребенка с несколькими зубами, взрослого улыбающегося человека, яичная скорлупа, раствор уксусной кислоты, банка с крышкой, столовая ложка, карточки с полезными и вредными продуктами (расположены в разных местах; полезные продукты обведены красной чертой, вредные — синей), синий и красный флажок.

Ход занятия

* Пришедший в гости Здоровейка загадывает детям загадку:

Белые силачи

Рубят калачи.

В случае затруднения с ответом подсказывает. Дети отгадывают.

* Здоровейка: что еще могут разрубить наши белые силачи?

* Педагог: Ребята, было время, когда у вас не было зубов. Тогда вы были еще совсем маленькими (показывает картинку с изображением младенца). Теперь у вас у всех во рту около 20 зубов (картинка с изображением дошкольника), но эти зубы молочные, скоро они выпадут и на их месте вырастут новые — постоянные (картинка с изображением взрослого человека).

* Воспитатель: Но не только у людей есть зубы. (Предлагает рассмотреть рабочий лист и обвести изображения животных, у которых есть зубы.) Зубы необходимы человеку, чтобы пережевывать пищу: так она становится мягкой и легче попадает в желудок.

* Физкультминутка «Мы охотимся на льва».

Здоровейка предупреждает детей, что человек может потерять зубы. Если не ухаживать за ними, твердое покрытие зубов может разрушиться. Если человек неправильно питается, ест продукты, вредные для зубов, во рту образуется кислота, которая и разрушает зубы.

* Воспитатель демонстрирует детям яйцо, дети проверяют его на твердость. После этого яйцо опускается в баночку с кислотой. Пока оно находится в кислоте, педагог предлагает пройти по комнате и собрать картинки с изображениями продуктов, положив продукты, обведенные синей линией, под синий флажок, а обведенные красной линией, — под красный. Воспитатель уточняет, что сладкое, конфеты, пирожные разрушают зубы, их нужно есть, но в небольшом количестве. Полезными же продуктами для зубов являются молоко, овощи, фрукты, мясо и т.д.

* Здоровейка предлагает детям рассмотреть рабочий лист, найти 5 морковок и обвести их.

* Педагог достает из банки скорлупу яйца, демонстрирует детям: те убеждаются, что она стала мягкой. Так могут разрушаться и наши зубы. Чтобы они служили нам долго и были крепкими, нужно есть только полезные продукты. Какие это продукты? После того как дети ответят, воспитатель предлагает им обвести яблоко и морковь в рабочем листе.

Занятие № 14 «Зубы»

Задачи

1. Познакомить детей с правилами ухода за зубами, с правилами чистки зубов.
2. Воспитывать желание заботиться о своем организме.
3. Развивать мышление, память детей.

Материал

Здоровейка, рабочие листы, цветные карандаши, ножницы, плоскостные изображения веселого и грустного зубика, зубная щетка, паста.

Ход занятия

Здоровейка приводит с собой грустного зубика и говорит, что грустным зубика сделал зубной бандит, которого зовут Кариес. Педагог уточняет, что кариес может появиться только там, где едят много вредных продуктов (сладостей).

Часто кушать как попало

Вам, ребята, не пристало.

Если сам себе не враг,

Перекусывай вот так:

Молоко, орехи, сыр,

Каши, овощи, кефир.

Вам тогда не повредит

Кариес — зубной бандит.

* Воспитатель предлагает детям поиграть: хлопать в ладоши, когда называются полезные для зубов продукты, и приседать, когда называются вредные. Дети рассматривают рабочий лист, красным карандашом обводят полезные продукты, синим — вредные.

* Здоровейка рассказывает, что кариес может обидеть зубы, если их не чистить:
Поспешите себя избавить

От налета на зубах.

Это так легко исправить,

Если щетка есть в руках.

Три минуты ровным счетом Чисти сверху и с боков, Изнутри борись с налетом — Злым врагом твоих зубов.

А закончена работа — Полощи водой, — тогда

От противного налета

Не останется следа!

* Педагог просит детей, прослушавших стихотворение, сформулировать правила ухода за зубами.

* Здоровейка берет зубную щетку, делает вид, что наносит пасту и «чистит» грустный зубик — меняет его на веселый, демонстрирует детям. Педагог предлагает рассмотреть рабочий лист и рассказывает, как нужно чистить зубы:

Надо чистить каждый зуб: Верхний зуб, нижний зуб — Очень важный зуб. Изнутри, снаружи три, Три снаружи, изнутри, Даже самый дальний зуб — Очень важный зуб.

Далее педагог говорит, что эта памятка нужна всегда, и предлагает, чтобы та хорошо выглядела, украсить и вырезать ее. После этого дети повторяют стихотворение.

* Здоровейка просит детей уточнить, что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми, а человек — веселым.

Мы чистим, чистим зубы

И весело живем.

А тем, кто их не чистит,

Мы песенку поем:

Эй, давай, не зевай,

О зубах не забывай,

Снизу — вверх, сверху — вниз

Чистить зубы не ленись.

Занятие № 15 «Закаливание»

Задачи

1. Продолжать учить детей элементарным способам закаливания.
2. Помочь детям осознать важность правильного отношения к своему организму.
3. Развивать речь детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, кукла Здоровейка.

Ход занятия

* Педагог спрашивает детей, что необходимо делать, чтобы не болеть. Здоровейка рассказывает, что один его знакомый, чтобы не заболеть, поступает так:

Он всегда накрыт в кровати Одеялами на вате.

Он лежит на трёх подушках Перед столиком с едой.

И, одевшись еле-еле,

Не убрав своей постели, Осторожно моет щёки Кипяченою водой.

Тащат валенки ему,

Меховые рукавицы,

Чтобы мог он руки греть,

Чтоб не мог он простудиться

И от гриппа умереть.

* Как вы думаете, правильно ли поступал этот мальчик, чтобы быть всегда здоровым? Почему? Обычно, человеку, на котором надето слишком много одежды, очень трудно двигаться, поэтому он замерзает быстрее.

* Физкультминутка.

Каждый день у нас, ребята,
Начинается с зарядки.
Руки в стороны и вниз,
Все присели, поднялись.

И девчонки, и мальчишки
Побежали все вприпрыжку.

*Здоровейка.

Организм свой нужно закалять, особенно хорошо это делать летом. Песен полон лес и крика,
Брызжет солнцем земляника, Пляшет пчёлка на цветке, Рыбка плещется в реке.

* Здоровейка предлагает детям рассмотреть картинку в рабочем листе, придумать по ней рассказ. Например, такой.

Ярко светит солнце. Дети отдыхали на речке. Мальчик Саша загорал. Антон плавал. Дима играл мячом. Детям было весело. Погода была хорошая.

* Дети сами придумывают подобный рассказ или повторяют рассказ воспитателя.

* Как вы думаете, эти дети будут здоровыми? Да, дети закаляют свой организм. Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья.

* Физкультминутка. Подвижная игра «Море волнуется».

Дети идут по кругу и приговаривают:

Море волнуется — раз,
Море волнуется — два,
Море волнуется — три,
Морская фигура, замри!

(Дети изображают каких-либо животных)

* Педагог предлагает детям вспомнить, как закаляются дети в детском саду. Здоровейка просит обвести в рабочем листе те предметы, которые необходимы для закаливания:

Всем известно, всем понятно, Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

В мире нет лекарства лучше:

Будь со спортом неразлучен.

Проживёшь сто лет —

Вот и весь секрет.

* Воспитатель обращает внимание детей, что занятия физкультурой в спортзале помогают укреплять здоровье. Здоровейка предлагает обвести карандашом изображения той одежды, которая необходима для занятий в спортивном зале.

* Но иногда даже очень закалённые ребята могут простудиться и заболеть. Дети слушают стихотворение И. Ковалевой:

Эти белые кружки

Называются «снежки».

Не хотят они лепиться, —

Только мокнут рукавицы.

Очень иногда похож

Мокрый снег на снежный дождь.

Лучше снег копать совками,

А не брать его руками.

Если в днище неба течь

И промокли рукавицы,

Может из носу потечь

И простуда приключиться.

«Мокрый снег! — подумал Вова. —

Подожду-ка я сухого»

* Правильно ли поступил Вова? Некоторые дети не слушают взрослых, играют снегом без варежек, берут его в рот, ходят по лужам и т.д. Правильно ли они поступают?

* Здоровейка предлагает обвести в рабочем листе те предметы, которые нужны на улице

зимой, чтобы не заболеть.

Занятие № 16 «Массаж»

Задачи

1. Знакомить детей с необходимостью проведения массажных упражнений для укрепления здоровья.
2. Продолжать формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни.
3. Развивать речь детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, Здоровейка, музыка для релаксации, жетоны для значка «Будем здоровыми».

Ход занятия

* Пришедший в гости Здоровейка рассказывает о том, что наблюдал в зоопарке, как умываются разные звери:

Рано утром на рассвете

Умываются мышата,

И щенята, и утята,

И жучки, и паучки.

А после умывания все звери занялись непонятной процедурой: слон тёрся спиной о дерево, обезьянки чесали друг другу спинки, тигры тоже подолгу чесали разные участки своего тела. Что такое делали животные?

* Педагог:

Это называется массажем. У человека и животных на теле имеются особые точки, которые повышают защитные силы организма, делают его стойким против простуды. Самомассаж делать несложно: надо слегка надавить на эти волшебные точки и немного поворачивать.

* Педагог включает музыку для релаксации и предлагает детям сделать такой массаж:

1 точка. Расположена на груди (воспитатель показывает её детям, но место расположения не говорит). Эта точка улучшает дыхание и работу желудка.

2 точка. Эту точку полезно массировать для того, чтобы не простудиться. Она улучшает защитные силы организма человека.

3 точка. Эту точку массировать тоже очень полезно, потому что она улучшает кровь.

4 точка. Массаж этой точки важен для нормальной работы сердца, а также для того, чтобы не болела голова.

5 точка. Если наклонить голову, то самый выступающий бугорок позвоночника — это и есть та самая точка, которую надо массажировать. Массаж её улучшает общее состояние организма.

6 точка. Массаж этой точки поможет вылечить от насморка, облегчит носовое дыхание.

7 точка. Эта точка снимает головную боль, улучшает зрение.

8 точка. Массаж этой точки уменьшает боль, если болят уши, также эта точка улучшает работу мозга.

9 точка. Массаж этой волшебной точки снимает головную боль и лечит насморк.

* Далее Здоровейка обращает внимание, что в рабочем листе тоже нарисованы эти точки. Дети вместе с воспитателем вспоминают, для чего важно массировать эти зоны.

* Здоровейка делает предположение, что динозавры могли погибнуть от того, что лапки их были короткими и они не могли делать самомассаж. Педагог обращается к детям с просьбой придумать массаж для разных животных, нарисованных в рабочем листе.

* Физкультминутка

Дети выполняют массаж, который придумали для животных.

* Затем воспитатель предлагает придумать рисунок для значка «Будем здоровыми».

Занятие № 17 «Сон»

Задачи

1. Дать детям знания о необходимости сна в жизни живого организма.
2. Воспитывать желание осознанно подходить к своему организму и его потребностям.
3. Развивать логическое мышление (классификация предметов по форме, сериация по

частям суток).

Материал

Здоровейка, рабочие листы, цветные карандаши.

Ход занятия

* Пришедший Здоровейка зевает, просит положить его спать. Педагог уточняет у Здоровейки, что тот делал ночью (долго смотрел телевизор, поздно лег спать).

* Воспитатель:

Сон нужен всем, не только детям и взрослым, но и всем животным, живущим на земле. Некоторые животные, например, медведи или сурки, спят в течение всей зимы. Это называется зимней спячкой. Во время долгих месяцев зимней спячки медведи и сурки накапливают энергию для активной жизни, которая начнется у них, когда придет весна.

* Здоровейка предлагает рассмотреть рабочие листы.

Организм человека настроен так, что большая часть сна приходится на ночь (дети соединяют карандашом).

* Дидактическая игра «Кто где спит»: дети соединяют карандашом изображения животных с соответствующими им местами ночлега.

* Воспитатель напоминает детям, что сутки делятся на 4 части, читает загадки: Запел петушок, замолчал сверчок,

Вышла маменька, открыла ставенки, Просыпайся, одевайся. (Утро.)

К вечеру умирает,

Поутру оживает. (День)

Замолчал петушок, запел сверчок, Вышла маменька, закрыла ставенки, Бай, бай, засыпай. (Вечер.)

Черная кошка лезет в окошко. (Ночь.)

Дети отгадывают, раскрашивают небо в соответствующий цвет, вспоминают, что они делают в это время.

* Физкультминутка.

Все выходят по порядку:

Раз, два, три, четыре.

Дружно делают зарядку:

Раз, два, три, четыре.

Руки выше, ноги шире,

Влево, вправо поворот,

Наклоны назад,

Наклоны вперед.

* Детям нужно много спать, не только ночью, но и днем, чтобы организм отдохнул за день. Всем органам полезен сон. Не зря говорят, что дети растут во сне. Взрослые, которые всегда хорошо высыпаются ночью, живут дольше тех, кто постоянно недосыпает. Некоторые мальчики и девочки начинают спорить и капризничать, когда родители велят ложиться спать. Это очень глупо. Мамы и папы очень любят своих детей и с удовольствием посидели бы с ними подольше. Но родители знают, что ребенку надо много спать, чтобы он вырос здоровым, поэтому они следят, чтобы сын или дочь легли спать вовремя. А еще родители знают, что дети, которые мало спят, чаще простужаются и болеют. А все мамы и папы хотят, чтобы их ребенок рос сильным и крепким.

* Часто, чтобы дети хорошо засыпали, родители зажигают ночники в комнате ребенка. (Педагог предлагает нарисовать недостающий ночник в рабочем листе)

* Здоровейка обращает внимание детей на рабочий лист, где изображены часы. Вот какое время должны показывать часы в вашей комнате, когда вы ложитесь спать, — девять часов. Воспитатель предлагает украсить часы.

Занятие № 18 «Что не нужно делать перед сном?»

Задачи

1. Познакомить детей с правилами поведения перед сном.
2. Воспитывать осознанное отношение к потребностям организма.
3. Развивать связную речь детей.

Материал: Здоровейка, рабочие листы, цветные карандаши.

Ход занятия

* Пришедший в гости Здоровейка рассказывает ребятам, что был на луне, играл с инопланетянами в прятки и ел звезды вместо конфет. Воспитатель останавливает его, уточняет у ребят, может ли это быть правдой (выясняется, что это было во сне).

* Воспитатель:

На протяжении всего времени, пока мы спим, мы видим сны. Но, проснувшись на следующее утро, большинство людей забывает, что им снилось. Мы не можем вспомнить все, что видели, потому что спим очень крепко. Запоминается лишь то, что мы видели сразу после засыпания или перед пробуждением,— когда сон неглубокий. Видят сны не только люди, но и животные. Если вы понаблюдаете за спящей собакой или кошкой, то увидите, что животное иногда дергает лапой, тихонько мяукает или гавкает. Это означает, что оно видит сны и его мозг во сне работает.

* Здоровейка достает из портфеля рабочие листы и говорит, что здесь его друг пес Шапун изображен во сне, и просит детей придумать рассказ, что Шапун может видеть в своем сне.

* Физкультминутка

Здоровейка рассказывает, как однажды ему приснилось, что он лягушка. Дети повторяют движения, которые он при этом показывает:

Вот лягушка на дорожке
Скачет, вытянувши ножки.
Вот из лужицы на кочку
Да за мушками вприскокку.
Мушек в поле то и знает
Язычком своим хватает.
Больше есть ей неохота,—
Прыг опять в свое болото.

* Сны — очень интересная вещь: и люди в них не такие, как на самом деле, и места, каких нет на свете. В наших снах мы летаем по воздуху, как птицы, проплываем под водой. Некоторым детям снятся такие страшные сны, что они среди ночи просыпаются от страха. Чтобы человека не мучили дурные сны, надо запомнить несколько правил:

* Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, слушать громкую музыку.

* Перед сном нельзя кричать, бегать и прыгать, заниматься физическими упражнениями.

* Нельзя перед сном наедаться, много пить.

* Чтобы хорошо спать, нужно проветрить комнату.

* Перед сном нужно вымыться или хотя бы умыться и вымыть ноги.

* Далее педагог предлагает детям взять красные и черные карандаши и обвести в рабочем листе, что нужно делать перед сном, а что — нет. Воспитатель уточняет, что запомнили дети. Здоровейка спрашивает детей, хорошо ли быть во сне зайкой.

* Физкультминутка

Зайчики перебегают:

То лужок, то лесок,

То пенек, то дубок,

Посидели, подождали

И опять все побежали.

Бегали, играли,

Прыгали, скакали,

В ямку упали.

* Воспитатель предлагает детям нарисовать в рабочем листе, что они видели во сне.

Занятие № 19 «Настроение»

Задачи

1. Познакомить детей с чувствами человека.
2. Воспитывать чувство сопереживания.
3. Развивать творческие возможности детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, Здоровейка, карта страны Хохотании, смешные портреты смеянцев, картинка с изображением грустного щенка, коробка для фокусов, открывающаяся с двух сторон.

Ход занятия

* Пришедший в гости Здоровейка предлагает отправиться в страну Хохотанию (читает стихотворение Г. Сапгира):

В стране Хохотании Жили смеянцы. Любили смеянцы Весёлые танцы
И просто смеяться Любили смеянцы. Пусть слово не ново
И шутка стара — Смеяться готовы
Они до утра.
А если кто падал
И ушибался,—
Не хныкал,
Не плакал,
Вставал
И смеялся.

* Педагог вывешивает карту Хохотании, дети становятся в круг.

В стране этой
Очень легко оказаться.
Просто вам надо, друзья,
Рассмеяться...

* Воспитатель показывает портреты смеянцев, дети смеются и попадают в страну Хохотанию. Далее воспитатель показывает детям фокусы: кладёт в коробку маленькую игрушку, несколько раз переворачивает коробку, достаёт много игрушек. Кладёт маленький мячик, достаёт картинку с изображением грустного щенка (стихотворение А. Барто):

Мой пёс простудился И стал безголосым. Котёнок шмыгнул
У него перед носом,
А бедный больной Даже тьякнуть не мог. Вот до чего
Тяжело занемог.

* Здоровейка предлагает детям рассмотреть рабочие листы, которые принёс, найти в них весёлого и грустного щенка. Найдя, нарисовать какой-нибудь предмет, чтобы грустному щенку стало веселее. Здоровейка предлагает взять этих щенков в страну Хохотанию.

* Физкультминутка (стихотворение Г. Сапгира)

Косматые грустилы

Над мостиком грустилы,
И тихая Журчала
Под мостиком журчала.
А серое Ухало
Летало и ухало.
На цветах лежала мгла —
Так и ночь прошла.
Явился красный Веселей!
И крикнул: — Ну-ка, веселей!
Запели, заплясали
Зелёные Плясали,
И жёлтые Бежали
По лесу побежали.
Заиграли Свет и Тень,
И начался новый день.

* Бывают такие периоды в жизни человека, когда нам хочется прыгать и смеяться, петь и веселиться. Скажите, бывают такие дни у вас? Когда это происходит? Но случается, что мы плачем и страдаем. Отчего это может случиться с вами?

* Человеку, который грустит или плачет, можно сказать доброе слово, обнять его, приласкать или просто улыбнуться. {Детям предлагается сказать друг другу добрые слова}

* Далее воспитатель просит найти в рабочем листе весёлого и грустного клоуна, весёлого и

грустного ребёнка, соединить их линиями попарно.

* Физкультминутка. Здоровейка предлагает детям отправиться погулять по лесам Хохотании.
(Дети должны изобразить весёлого медведя, смеющегося зайчика, счастливую лисичку)

И вдруг произошло страшное:

Горе! Горе! Крокодил
Солнце в небе проглотил.

Наступила темнота.

(Педагог просит детей обвести крокодила в рабочем листе)

Плачут зайки на лужайке,

Сбились, бедные, с пути,

Им до дому не дойти.

(Нарисовать грустную картинку)

Кто сможет освободить солнышко?

Стали пташки щебетать,

За букашками летать.

Стали зайки на лужайке

Кувыркаться и скакать.

(Детям предлагается нарисовать радостную картинку)

Занятие № 20 «Итоговое»

Задачи

Выявить уровень усвоения детьми данной программы.

Материал

Здоровейка, рабочие листы, цветные карандаши, жетоны или фишки для награждения детей, картинки, на которых нарисованы мыло, карандаш, книга, мячик, шапка, варежки, туфли, сапоги, фартук.

Ход занятия

* Пришедший в гости Здоровейка благодарит детей, научивших его быть здоровым, сильным и умелым. За это дарит им свою фотографию, где он изображён с друзьями. Просит детей уточнить, что он делает на этой фотографии:

* В какое время люди делают зарядку?

* Для чего люди делают зарядку?

За каждый правильный ответ ребёнок получает фишку.

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка —

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

Если кто-то от зарядки

Убегает без оглядки,—

Он не станет нипочём

Настоящим силачом.

(П. Синявский)

* Физкультминутка.

Каждый день у нас, ребятки,

Начинается с зарядки!

Руки в стороны и вниз,

Все присели, поднялись,

И девчонки, и мальчишки Побежали все вприпрыжку.

* Что нужно делать после зарядки? (Умываться.) Даже все животные умываются по утрам. Дети отгадывают загадки:

Пушка лапой уши мыла

На скамейке у окошка,

Пушка моется без мыла, Потому что Пушка... (кошка)

Использует хобот словно душ, Моет спинку он и уши. Угадайте, кто же он?

Если хобот — это... (слон)

В клетке пёстрая головка, Чистит перышки так ловко. Что за птичка — угадай? Это верно — ... (попугай)

* А что человеку нужно для умывания? (Выставляются картинки: мыло, книга, карандаш, мячик.) Дети зарисовывают нужное в первом квадрате рабочего листа.

* Затем воспитатель предлагает детям погулять по зимнему лесу. Здоровейка спрашивает детей, что необходимо надеть на прогулку зимой (вывешиваются картинки: шапка, варежки, туфли, сапоги, фартук). Дети рисуют во втором квадрате рабочего листа то, что считают нужным.

* Физкультминутка (стихотворение З. Петровой)

Повела зима над нами

Снеговыми рукавами,

И посыпались снежинки

На деревья и дома.

Мы на лыжах бегать будем,

Мы с горы кататься любим,

Потому что всем нам очень,

Очень нравится зима.

(Педагог придумывает движения самостоятельно.)

* Чтоб быть здоровым, нужно больше гулять. (Детей просят нарисовать в рабочем листе картинку, где необходимо гулять, чтобы дышать свежим воздухом: в городе или в лесу).

Анализ результатов

Задание выполнено правильно — 3 балла,

1 ошибка — 2 балла,

2 ошибки — 0 баллов;

каждый жетон даёт право на дополнительный балл.

Старшая группа **«Волшебная книга здоровья» (20 занятий)**

Занятие № 1

Дружим с водой

Задачи

1. Дать детям знания о необходимости гигиены тела.
2. Продолжать формировать осознанное отношение к своему здоровью.
3. Развивать мелкую моторику рук.

Материал

«Волшебная книга здоровья», рабочие листы, цветные карандаши, игрушки или плоскостные изображения гусей, карточки со схематичным изображением правил «Как нужно мыться».

Ход занятия

* Педагог показывает детям «Волшебную книгу здоровья», благодаря которой дети узнают, что необходимо делать, чтобы всегда оставаться весёлыми, красивыми, здоровыми и жизнерадостными. После этого дети отправляются в путешествие по сказкам (стихотворение Ю. Мориц): Сказка по лесу идёт —

Сказка за руку ведёт,

Из реки выходит сказка!

Из трамвая! Из ворот!

Это что за хоровод!

Это сказок хоровод!

Сказка-умница и прелесть

С нами рядышком живёт.

* Для того чтобы нам отправиться в сказку, нужно в рабочем листе провести дорожку. Попробуйте догадаться, что это за сказка («Два весёлых гуся»). Воспитатель читает «Волшебную книгу»:

Жили у бабуси два весёлых гуся.

Один серый, другой белый, два весёлых гуся.

Кто вспомнит, что дальше произошло с гусями? (Убежали от бабуси.) Как вы думаете, почему? (Педагог выслушивает ответы детей)

* Далее педагог читает:

Мыли гуси лапки в луже у канавки.

Любому человеку и животному нравится умыться и быть чистым. Вы замечали, как кошке приятно дочиста вылизывать свою шкурку? Наверно, видели по телевизору, как обезьянка чистит шёрстку своих малышей, с каким удовольствием львица вылизывает детёнышей?

Рано утром, на рассвете

Умываются мышата,

И котята, и утята,

И жучки, и паучки.

* Дети одинаково любят и мыться, и пачкаться. Они обожают копаться в пыли и грязи — и в то же время, придя домой, прежде чем поужинать и лечь спать, любят до блеска вымыться. Но встречаются и такие дети, которые упрямятся и капризничают, когда им велят умыться. Они обычно рассуждают так: «Почему я должен постоянно мыться, если всё равно опять испачкаюсь?». Ребята, как вы думаете, эти дети поступают правильно? (Выслушивает и обобщает ответы детей.) Если, придя домой с улицы, мы не умоемся как следует, нас ждут неприятности, о которых скоро расскажут гусята. А пока проведем небольшую разминку.

* Физкультминутка

Гуси, гуси!

— Га-га-га!

Вперёд правая нога,

Вперёд левая нога.

Влево, гуси, посмотрите,

Вправо шею поверните,

Вверх — там солнце светит ярко,

Вниз, на речку,— очень жарко.

Волка, гуси, не бойтесь?

Назад, гуси, оглянитесь!

Воспитатель читает из «Волшебной книги» правила:

Дети, которые с самого раннего возраста привыкли часто мыться и купаться, вырастают чистошлотными людьми.

Детям с заболеваниями кожи нужно мыться не чаще, чем через 2—3 дня. Не нужно слишком сильно тереть кожу при мытье, надо только смыть грязь и краску. Если сильно тереть это только повредит коже.

Нельзя слишком долго сидеть в ванне: когда вода остынет, можно простудиться и заболеть. Люди не хотят дружить с тем, кто ходит немывтым и неприятно пахнет.

* Далее педагог уточняет, правильно ли дети запомнили правила, для чего выставляет схемы.

* Давайте узнаем, что произошло с гусятами дальше (читает «Волшебную книгу»):
Выходили гуси,

Кланялись бабусе.

Один серый, другой белый

Кланялись бабусе.

Занятие № 2

Мышцы, кости, суставы.

Задачи

1. Показать детям строение человеческого организма. Познакомить с назначением и функциями костей, мышц.

2. Воспитывать уважение к близким, желание оказывать им помощь. 3. Развивать мелкую моторику рук.

Материал

«Волшебная книга здоровья», рабочие листы, цветные карандаши, игрушки или плоскостные изображения к сказке «Курочка Ряба», плакат с изображением мышц человека, танцевальная мелодия для физкультминутки.

Домашнее задание: рисунок «Мамины помощники».

Ход занятия

* Воспитатель:

Ребята, вы любите сказки? А какие вы знаете сказки? Давайте будем рассказывать вместе одну старую сказку. Сказка старая, а рассказывать её будем по-новому (педагог открывает «Волшебную книгу»):

Жили-были дед да баба. И была у них Курочка Ряба (выставляются силуэтные изображения персонажей). Узнали сказку? Тогда давайте в неё отправимся (педагог показывает детям рабочий лист: чтобы попасть в сказку, нужно соединить точки).

Какое яйцо снесла в сказке Курочка Ряба? Как вы думаете, что хорошего и что плохого в золотом яйце? Настоящие яйца, конечно, состоят не из золота, они содержат минеральное вещество — кальций. Из него состоят и наши кости. У каждого человека более двухсот костей, это очень много. Они придают форму нашему телу — без них мы, наверно, походили бы на медузу или пластилиновый шарик. Когда вы были совсем маленькими, кости у вас были мягкими и хрупкими, поэтому вы не могли не то что ходить, а даже стоять.

* Физкультминутка

Давайте узнаем, что было с Курочкой Рябой (дети повторяют движения за педагогом, который придумывает движения самостоятельно):

— Курочка-рябушка,

Куда идёшь?

— На речку.

— Курочка-рябушка,

Зачем идёшь?

— За водой.

— Курочка-рябушка,

Зачем тебе вода?

— Цыпляток поить,

Они пить хотят,

На всю улицу пищат:

— Пи-пи-пи!

* Воспитатель открывает «Волшебную книгу»:

Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось. Плачет дед, плачет баба... Давайте поможем им,— соберём яичко (дети обводят яйцо в рабочем листе).

Курочка Ряба говорит: «Не плачь, дед, не плачь, баба. Я снесу вам другое яйцо — не золотое, а простое».

Но и простое яйцо может разбиться, если неаккуратно с ним обращаться. Иногда случается так, что во время падения человек ломает кость. Лучше, конечно, избегать таких травм, но если это произошло, не стоит волноваться: врачи сделают всё, чтобы через некоторое время кость стала такой, как прежде. Если сломана кость, на неё накладывают гипс — чтобы она несколько недель оставалась в полном покое. Сломанная рука или нога перестанет болеть почти в тот же день, как на неё наложат гипс. Снимать гипс тоже совсем не больно.

Правда, когда гипс снимут, рука или нога ещё несколько дней остаются слабыми,— ведь мышцы, которые покрывают наши кости и благодаря которым мы двигаемся, долго не действовали: отвыкли работать и стали слабыми. Благодаря мышцам мы можем выполнять различные движения: танцевать, одеваться, есть и многие другие. Мышцы могут удлиняться и укорачиваться, как резиновая лента. Когда вы, например, напрягаете мышцы руки, сгибаете её в локте, мышцы ваши становятся короткими (дети могут выполнить это действие). Когда вы выпрямляете руку, расслабляете её, мышцы ваши удлиняются.

Все мышцы прикреплены к костям с помощью связок или сухожилий. Сокращение и расслабление мышц и их сухожилий приводит в движение кости (педагог может показать на плакате). Кости и мышцы нужно укреплять. Например, танцы — прекрасное физическое упражнение, укрепляющее мышцы.

* Физкультминутка (танец на выбор воспитателя).

* Чтобы узнать правила, благодаря которым наши кости и мышцы всегда будут в порядке, надо выполнить графический диктант в рабочем листе: 1 — клеточка вверх, 1 — вправо, 1 — вверх, 2 — вправо, 2 — вверх, 1 — вправо, 2 — вниз, 2 — вправо, 1 — вниз, 1 — вправо (далее дети выполняют самостоятельно).

Правила:

* Каждый день выпивай несколько стаканов молока, по возможности ешь много мяса, свежих фруктов, овощей.

* Не ешь слишком много конфет и других сладостей, — от них ты можешь набрать лишний вес.

* Занимайся физкультурой, обязательно играй в подвижные игры с друзьями.

* Помогай своим родителям выполнять домашние дела, — так ты одновременно будешь делать полезное дело и укреплять свои мышцы.

Далее дети повторяют правила. Педагог предлагает вечером помочь родителям в выполнении домашних дел (нарисовать рисунок на другой стороне рабочего листа «Мамины помощники»).

Занятие № 3

Осанка. Профилактика сколиоза и плоскостопия

Задачи

1. Дать детям знания об особенностях строения собственного организма.
2. Выбатывать желание заботиться о своём организме.
3. Развивать логическое мышление.

Материал «Волшебная книга здоровья», рабочие листы, цветные карандаши, плакат с изображением нормальной и уплощённой стопы.

Ход занятия

* Воспитатель предлагает детям отправиться в путешествие по сказкам, загадывает загадку:

Бабушка девочку очень любила.

Шапочку красную ей подарила.

Девочка имя забыла своё.

А ну подскажите, как звали её?

В долине на лесной опушке жила-была маленькая девочка. Соседи звали её Красная Шапочка за то, что она никогда не расставалась со своей шапочкой, которую подарила ей мама... Чтобы попасть в сказку, надо поставить как можно больше точек в геометрической фигуре, нарисованной в рабочем листе.

* Педагог открывает «Волшебную книгу» и читает:

Однажды мама сказала Красной Шапочке: «Твоя бабушка заболела. Я испекла ей пирожков и сладких булочек, отнеси их бабушке в другую деревню». Пошла Красная Шапочка в лес и встретила волка. Посмотрите, в рабочем листе нарисована Красная Шапочка и серый волк. Какая она милая и хорошенькая — и какой безобразный волк! А всё потому, что у Шапочки чудесная правильная осанка. А вот у волка осанка плохая, он весь согнулся, и спина у него колесом. Осанка — это то, как мы сидим или стоим. Хорошая осанка в положении стоя означает/ что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено (дети отрабатывают правильную осанку в положении стоя). Когда мы сидим, правильная осанка — это прямая спина и высоко поднятая голова.

Знаете, почему человеку так важно иметь правильную осанку? Дело в том, что если человек постоянно сутулится и втягивает голову в плечи, а сидит сгорбившись, неправильная осанка войдёт у него в привычку, а из-за этого сформируется некрасивая фигура: вид всегда будет расхлябанным и унылым. Кроме того, человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, то выйдем гораздо выше, чем когда сутулимся.

У некоторых детей бывает нарушение осанки, которое называется сколиоз. Это означает, что позвоночник у них напоминает зигзаг (дети рассматривают картинку в рабочем листе). Правильная осанка — это не только красота, но и здоровье. Если с детства приучать себя

держат спину прямо, то в старости вас не будут мучить боли в спине. Человек с неправильной осанкой не может стать хорошим спортсменом или танцором.

* Педагог предлагает детям узнать, что стало дальше с Красной Шапочкой, открывает «Волшебную книгу» и читает дальше:

Очень захотелось волку съесть Красную Шапочку, но он не посмел,—где-то недалеко стучали топорами дровосеки. А Серый волк знал, что дровосеки каждое утро делают зарядку, поэтому они очень сильные.

* Физкультминутка

Раз, два, три, четыре —
Руки вверх и ноги шире.
На носочках потянись,
Вправо, влево наклонись,
Вправо, влево головой,
Шаг вперёд, на месте стой.
А теперь на шаг назад,
Прыгнем десять раз подряд.

* Педагог читает «Волшебную книгу»:

Куда ты идёшь, Красная Шапочка? — спросил волк.

Я иду к своей бабушке,— ответила девочка.

Где живёт твоя бабушка?

В домике за лесом.

И волк побежал как можно быстрее, а Красная Шапочка пошла медленно,— ведь по дороге ей встретилось столько красивых цветов! Дорисуйте цветы в рабочем листе так, чтобы они стали семицветиками.

Злой волк так и не смог добежать до домика бабушки, у него давно уже болели ноги, он никогда не делал зарядку для ног, а делать её необходимо.

Иногда человеку бывает очень тяжело ходить, одной из причин этого может быть неправильный свод стопы. Такое заболевание называется плоскостопием (воспитатель показывает плакат с изображением нормальной и плоской стопы). При плоскостопии стопа не образует правильного изгиба, и когда человек стоит, его стопа прилегает к полу. Причиной плоскостопия бывает слабость мышц стопы. Ношение обуви на слишком высоких каблуках может ухудшить состояние ног и вызвать плоскостопие.

* Педагог предлагает детям выполнить несколько упражнений для профилактики плоскостопия:

Ходение босиком. Ходение на носках.

Сбор шариков или карандашей с пола пальцами ног.

Чтобы ваша стопа была правильной, нужно как можно больше бегать, играть в подвижные игры. Физическая тренировка укрепляет слабые мышцы стоп и помогает избежать плоскостопия. Если есть возможность, всегда лучше пройти пешком, чем воспользоваться транспортом, — это хорошее упражнение для наших ног. (Воспитатель предлагает детям рассмотреть рабочий лист и выбрать лишнее транспортное средство).

Занятие № 4

Забота о коже. Закаливание.

Задачи

1. Познакомить детей с основными функциями кожи.
2. Воспитывать желание ухаживать за собственным организмом.
3. Развивать логическое мышление, память.

Материал

«Волшебная книга здоровья», рабочие листы, цветные карандаши, игрушки или плоскостные изображения трёх поросят и их домиков, картинка «Поросята в луже», кусочек льда и меха для эксперимента.

Домашнее задание

Рисунок «Как мы закаляемся».

Ход занятия

* Педагог предлагает детям отправиться в путешествие по сказкам:

Раз, два, три,

Ты посмотри —

Сказки любят цифру три.

Три лохматых медвежонка,

Три девицы под окном.

Видишь? —

Цифра три кругом!

Скажите, в названии какой еще сказки есть цифра три? Чтобы нам отправиться в эту сказку, нужно соединить точки в рабочем листе.

Жили-были на свете три поросёнка. Все они были одинакового роста, кругленькие, розовые, с одинаковыми весёлыми хвостиками. Даже имена у них были похожи: Ниф-Ниф, Нуф-Нуф, Наф-Наф (выставляются персонажи сказки). Всё лето поросята весело играли, кувыркались в зелёной траве, грелись на солнышке, нежились в лужах (демонстрируется картинка, где поросята сидят в луже). Как вы думаете, ребята, почему поросята любят нежиться в лужах и валяться в пыли? (Воспитатель обобщает ответы детей.)

На первый взгляд может показаться, что свиньи — грязнули, а на самом деле это чистоплотные животные, и валяются в грязи они для того, чтобы очистить свою кожу от паразитов.

Кожа очень важна для нашего организма." она защищает его от перегрева и переохлаждения, от ветра и сырости, не пропускает микробы и вирусы. Без кожи мы не смогли бы существовать. (Педагог предлагает детям поиграть: закрыв глаза, вытянуть вперёд руку,— после чего проводит по ней кусочками льда и меха. Дети на ощупь определяют предметы)

Кожа — это орган чувств. Она даёт возможность почувствовать тепло, холод, боль.

* Воспитатель продолжает чтение «Волшебной книги здоровья»:

Но вот наступила осень, и поросята решили строить домики. Как вы думаете, почему поросята решили строить себе жильё? (педагог обобщает ответы детей) Правильно, поросята стали замерзать по утрам. Если бы наша кожа не ощущала холода, человек погиб бы от переохлаждения. (Воспитатель предлагает рассмотреть рабочий лист и выбрать одежду, которую носят зимой, летом, весной и осенью) Поросята стали строить домики. Напомните, какие домики строили Ниф-Ниф и Нуф-Нуф. (Выставляются плоскостные изображения домиков) А из какого материала строил себе домик Наф-Наф?

• Физкультминутка (дети повторяют движения за воспитателем)

Я, конечно, всех умней,

Всех умней, всех умней!

Дом я строю из камней,

Из камней, из камней!

Никакой на свете зверь,

Хитрый зверь, страшный зверь

Не ворвётся в эту дверь,

В эту дверь, в эту дверь.

Как вы думаете, кто из поросят поступил правильно? Волк разрушил непрочные домики Ниф-Нифа и Нуф-Нуфа. И все три поросёнка поселились в домике старшего брата Наф-Нафа. Холодными зимними вечерами Наф-Наф читал своим братьям «Волшебную книгу здоровья», где были написаны правила, как нужно беречь свою кожу.

Правила ухода за кожей

• Если кожа чешется, старайся удержаться и не расчесывать зудящее место. От расчесывания зуд не станет меньше, а наоборот — усилится. Лучше поскорее расскажи боб этом взрослым.

• Как только заметишь на теле сыпь, немедленно скажи об этом взрослым. Избавиться от сыпи и вылечить заболевание, которое её вызвало, будет легче, если лечить сразу.

• Ешь больше свежих овощей и фруктов, пей больше молока. Твоя кожа будет чистой и гладкой, если ты будешь получать с пищей достаточно витаминов.

• В холодную погоду защищай кожу от обморожения. Особенно береги пальцы ног, рук, кончик носа, уши: эти места легче всего обморозить.

- Загар — замечательная вещь, только если знать меру. Если слишком долго находиться под палящим солнцем, можно получить сильный ожог кожи, а это опасно для жизни.
- Никогда не выдавливай прыщики и не пытайся убрать коросту. На этом месте может начаться воспаление.
- Не играй с огнём, иначе ты можешь сильно обжечься. Кожа так необходима организму, что если половина всей поверхности обожжена, человек умирает.
- Мойся каждый день и носи только чистое бельё.
- Педагог предлагает детям повторить те правила из «Волшебной книги», которые они запомнили.
- А когда наступила весна, счастливые поросята вышли на улицу. (Воспитатель предлагает детям посмотреть в рабочий лист, где необходимо срисовать пейзажную картинку) Поросята каждое утро делали зарядку, чтобы страшный волк не мог их обидеть.
- Физкультминутка

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам.

Руки поднимать,
Весело шагать,
Приседать, вставать

И не уставать.

- Конечно, поросята занимались и закаливанием.

Кто из вас, ребята, знает,

Что закалке помогает

И полезно нам всегда? —

Солнце, воздух и вода!

* Педагог спрашивает детей о том виде закаливания, который используется в данном детском саду. Далее предлагает нарисовать дома картинку на тему «Как мы закаляемся».

Занятие № 5

Внутреннее устройство человека. Система пищеварения

Задачи

4. Дать детям понятие о системе пищеварения, её роли в жизни человека.
5. Формировать осознанно правильное отношение к питанию.
6. Развивать память, мышление.

Материал

«Волшебная книга здоровья», рабочие листы, цветные карандаши, плакат с системой пищеварения, два магнита, с одной стороны прикреплено плоскостное яблоко, игрушки или плоскостные изображения к сказке «Журавль и лиса», зеркала (по количеству детей или одно большое), оборудование для опыта: поднос с небольшим количеством воды, салфетки (по количеству детей).

Ход занятия

* Педагог открывает «Волшебную книгу здоровья»:

У лисицы острый нос,

У неё пушистый хвост,

Шубка рыжая лисы

Несказанной красоты.

Лиса павою похаживает,

Шубку рыжую поглаживает.

Какие вы знаете сказки про лису? Давайте вместе рассказывать сказку «Журавль и лиса». Чтобы попасть в эту сказку, нужно поставить как можно больше точек в фигуре на рабочем листе. (Выставляются игрушки или плоскостные изображения к сказке.) Подружились Журавль и Лиса. Вот вздумала Лиса угостить Журавля. Пошла звать его в гости: «Приходи, куманёк,

приходи, дорогой. Уж как я тебя угощу!». Повторите, как звала Лиса Журавля (попросить нескольких детей). Пошёл Журавль на званый пир. Покажите, как шёл Журавль. А Лиса наварила манной каши и размазала её по тарелкам...

Ребята, а что вы любите есть? Одни дети любят котлеты, другие — мороженое, одни с удовольствием едят бананы, другие — апельсины. Животные тоже разбираются в еде. Лошадь, например, с удовольствием ест траву и сено, но не любит копчёную колбасу, яйца или котлеты. Котёнок любит рыбу и мясо, но ни за что не будет есть огурец.

Лиса Журавля потчует: «Покушай, голубчик, куманёк, сама стряпала». Журавль стук-стук клювом по тарелке. Стучал, стучал — ничего в клюв не попадает. Как вы думаете, почему? (У Журавля нос узкий, длинный, а тарелка плоская, мелкая)

Почему же человек одну еду любит, а другую нет? У каждого из нас на языке есть множество маленьких выпуклостей, которые называются вкусовыми сосочками. (Педагог предлагает детям посмотреть в зеркальце на свой язык.) Благодаря этим сосочкам мы ощущаем вкус пищи,— без них вся еда казалась бы нам одинаковой. В пище содержатся вещества, необходимые нам. Все они нужны для нормального развития нашего организма. Например, если мы изо дня в день будем есть один шоколад, наши мышцы станут слабыми, а зубы начнут портиться. Если мы станем питаться только рыбой и мясом, нам не будет хватать энергии для подвижных игр и бега. А если не класть в еду сметану или масло, нашему организму не хватит жиров, и мы начнем сильно худеть. Если мы будем получать мало витаминов, глаза перестанут хорошо видеть, кожа не будет мягкой и гладкой, а кости вдруг начнут искривляться. Особенно много витаминов в свежих овощах и фруктах.

* Физкультминутка. Отправился Журавль восвояси, Покажите, как Журавль ходит (высоко поднимая ноги). А еще так ходят аисты (стихотворение И. Токмаковой):

Аист, аист длинноногий, Покажи домой дорогу! Топай правую ногой,
Топай левою ногой,

После — правую ногой, После — левою ногой, Снова — правую ногой, Снова — левою ногой, Вот тогда придёшь домой.

* Воспитатель читает «Волшебную книгу»:

Пока Журавль до дому добирался, думал, как Лисе отомстить. Решил он на обед окрошку приготовить и налить её в два кувшина. Эти кувшины нарисованы в вашем рабочем листе. Сравните их и найдите отличия.

Говорит Журавль Лисе: «Кушай, кумушка, правда больше потчевать нечем». Лиса так зайдёт и этак, голову вправо повернёт и влево,— никак не достать. И лизать кувшин пробовала, и нюхать. Как вы думаете, почему Лиса не могла окрошку попробовать? (Кувшин был глубокий и узкий.)

Взяла Лису досада. Думала, что наестся вволю, а домой пришлось идти несолоно хлебавши. С тех пор у Лисы с Журавлём дружба врозь. Как вы думаете, какая русская поговорка подойдёт к этой сказке? (Как аукнется, так и откликнется)

* Физкультминутка (дети повторяют движения за педагогом)

У лисицы острый нос,

У неё пушистый хвост,

Шубка рыжая лисы Несказанной красоты.

Лиса павою похаживает,

Шубку рыжую поглаживает. — Я охотница до птицы!

Кур ловить я мастерица!

Как увижу,— подкрадусь

И тихонько затаюсь,

После прыгну и схвачу,

Деткам в норку унесу!

(И. Лопухина)

* Педагог демонстрирует детям схему пищеварительного тракта, по которому постепенно передвигает плоскостное яблоко. Из рта пища по пищеводу попадает в желудок, который напоминает мешок. Желудок взрослого человека размером с футбольный мяч, у ребёнка он, конечно, меньше. (Дети раскрашивают изображение желудка в рабочем листе.)

Мышцы желудка перетирают пищу, измельчая её. Дальше она попадает в тонкую кишку: это длинная, много раз изогнутая тонкая трубка (дети раскрашивают её в рабочем листе).

На её стенках, как и на стенках желудка, находится много маленьких сосочков, которые выделяют кишечный сок, обрабатывающий пищу, которая теперь готова для того, чтобы впитываться. (Воспитатель предлагает детям провести опыт: на подносе находится небольшое количество воды, дети подходят с салфетками и кладут их на поднос. Затем педагог убирает салфетки,— воды нет, она вся впиталась в салфетки) Пища, которую мы съели, впитывается в стенки тонкой кишки, кровь разносит её нашим органам, чтобы мы могли двигаться. Дальше пища попадает в толстую кишку; к этому времени в ней остаются только вредные вещества и вода. Вода впитывается в стенки толстой кишки. (Дети раскрашивают изображение толстой кишки). А дальше у нас возникает желание сходить в туалет, где вредные вещества выводятся из организма. Нашему организму нужен целый день для того, чтобы пища прошла по всем отделам пищеварительной системы.

Чтобы наш желудок хорошо работал, нам необходимо съесть как можно больше овощей. (Работа в рабочем листе: дети помещают каждый овощ в рамочку согласно образцу)

А чтобы ваш желудок никогда не болел, нужно выполнять следующие правила.

Хорошо пережёвывай пищу.

Никогда не набирай полный рот пищи.

Не глотай до тех пор, пока не прожжёшь,— иначе можно подавиться.

Не разговаривай, пока жуёшь.

Занятие № 6

Как следует питаться?

Задачи

1. Продолжить знакомить детей с особенностями пищеварительной системы, полезными и вредными продуктами, правилами приёма пищи. Дать понятие аллергии как заболевания, связанного с питанием.

2. Продолжать воспитывать желание заботиться о собственном организме.

3. Развивать логическое мышление (классификация предметов).

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «Волшебная книга здоровья», плоскостные изображения к сказке «Три медведя», человеческий силуэт, нарисованный на листе бумаги и разрезанный на прямоугольники-«кирпичики», на которых нарисованы продукты питания (мясо, рыба, яйцо, молочные продукты, фрукты, овощи, хлеб, конфеты, масло,— всё это в разных пропорциях, в зависимости от потребностей организма).

Ход занятия

* Педагог предлагает детям отправиться в путешествие по сказкам, начинает читать «Волшебную книгу»:

Жили-были старик со старухой, и была у них внучка Машенька (выставляется персонаж). Однажды позвали подружки Машу в лес по грибы да по ягоды. (Детям предлагается рабочий лист, чтобы нарисовать путь Маши от ёлочки к ёлочке) Ходила-бродила девочка по лесу — да от подружек и отстала. Куда пришла Машенька?..

А за этой избушкой прятались звери. Отгадайте, кто это?

* Физкультминутка

Прыг-скок, трусишка!

Хвост — коротышка,

Ушки вдоль спинки,

Глаза с косинкой,

Одежда в два цвета —

На зиму и на лето. {Заяц}

Как вы догадались, что это заяц? По каким признакам вы его узнали?

Кто в лесу разбойник серый,

Всё клыками щёлк да щёлк?

Вы, конечно, догадались —

Это злющий, серый... {волк}

По каким признакам вы догадались, что это волк?

* А в доме, куда попала Машенька, жили три медведя. Как звали старшего медведя, каким он был? Как звали второго медведя, кто это был? Как звали третьего медвежонка? (Воспитатель предлагает детям посмотреть в рабочий лист.) Что увидела Машенька в первой горнице? Что любят медведи?

На прошлом занятии мы говорили с вами, что люди тоже любят разную пищу. Здоровье человека зависит от его питания. Сейчас врачи лечат намного больше заболеваний, чем раньше. Но люди иногда все же умирают от болезней. И причина этих болезней — в неправильном питании. Если ребёнок неправильно питается, то в будущем может испортить своё здоровье. Вот поэтому нужно слушаться взрослых,— они знают, что необходимо для растущего организма.

* Педагог предлагает построить из «кирпичиков»-продуктов здорового человека, напоминает детям, что строительным материалом организма являются мясо, рыба, молочные продукты. Воспитатель просит найти эти продукты, дети собирают силуэтное изображение человека.

* Это основные продукты в питании человека, они необходимы, чтобы органы и ткани человека хорошо работали. (Дети продолжают собирать человечка.) Хлеб, каши, сахар, конфеты — эти продукты дают нам силу, чтобы прыгать и бегать, но есть их нужно меньше, иначе наши зубы будут портиться, а мы наберем лишний вес. От этого тяжело будет двигаться, а нашему сердцу будет трудно работать, и оно может заболеть. Нашему организму для нормальной работы нужны также и жиры — масло и сметана; если их не есть, человек может сильно похудеть и плохо выглядеть. (Дети находят эти продукты.) Совсем немного нашему организму нужно витаминов, без них человек быстро бы устал, ему тяжело было бы справляться с разными болезнями. Витамины в основном находятся в свежих овощах и фруктах. (Дети собирают здорового человечка. Педагог ещё раз напоминает, что в каких пропорциях необходимо в питании человека, после чего предлагает детям посмотреть в рабочий лист и вычеркнуть лишнее)

Пока Машенька рассматривала, что было в горнице, медведи пришли домой.

* Физкультминутка. Покажите, как ходят медведи. А как зайчики на полянке скачут? Как птицы над лесом летают? Как прыгают по лугу лягушки?

* Воспитатель читает «Волшебную книгу здоровья»:

Михайло Иванович как зарычит толстым голосом: «Что же со мной? Кто мне поможет — я весь чешусь!». Настасья Петровна зарычала голосом потоньше: «Что такое? У меня вся спина, живот и морда в красных точках!» А Мишутка запищал тоненьким голосом: «А у меня сильный насморк и кашель!». Машенька наша не испугалась медведей, вышла к ним и говорит: «Дорогие медведи! Я могу вам помочь! У вас одна болезнь, называется она аллергия. Некоторые люди плохо переносят пищу, которую другие едят спокойно. У людей, которые страдают аллергией, бывает сыпь, насморк, боли в животе и просто плохое самочувствие. Определить, на какие продукты у вас аллергия, может только врач. Она бывает на яйца, шоколад, коровье молоко, апельсины, рыбу и некоторые другие продукты. Человеку, шоколад, коровье молоко, апельсины, рыбу и некоторые другие продукты. Человеку, у которого аллергия, лучше не есть те продукты, которые запрещает врач».

Обрадовались медведи, что Машенька дала им такой совет. Решили девочку яблоками угостить да домой проводить. Скажите, полезны ли яблоки для организма и почему?

* Физкультминутка

Ветер сильно задувает (движения руками на себя),

Ветер яблоньку качает (круговые движения туловищем).

Влево яблонька склонилась {туловище влево),

Теперь вправо наклонилась (туловище вправо),

А сейчас назад, вперёд (наклоны).

Ветер песенку поёт (руки вверх),

А листочки шелестят (движения пальцами) —

С нами поиграть хотят.

Пока медведи провожали Машу, она напомнила им, как нужно питаться, чтобы не заболел живот:

- Перед едой нужно мыть руки.
- Еду и посуду нужно держать подальше от домашних животных.

- Еду надо держать закрытой или убирать в холодильник, чтобы на неё не садились мухи и другие насекомые.
- Мусорные вёдра должны быть с крышками.

Занятие № 7

Зубы. Уход за ними

Задачи

1. Продолжать знакомить детей с функциональным назначением зубов, болезнями зубов и мерами по их предотвращению.
2. Воспитывать осознанно правильное отношение к зубам; желание ухаживать за полостью рта.
3. Развивать память, речь детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «Волшебная книга здоровья», игрушка или плоскостное изображение мальчика Терёшечки, колыбелька, плакат «Здоровая улыбка», зубные щетки (по количеству детей).

Домашнее задание

Выучить с детьми стихотворение:

Как поел, почисти зубки!

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идём

В год два раза на приём.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет.

Ход занятия

* Педагог предлагает детям отправиться в путешествие по сказкам, для чего нужно соединить точки в рабочем листе. Открывает «Волшебную книгу» и читает:

Жили-были мужик да баба. Не было у них детей. Однажды рубила баба капусту, а кочерыжку завернула в тряпицу и положила в люльку, стала люльку качать да песенку напевать. Какие вы знаете колыбельные песни?

Воспитатель качает колыбельку и поёт:

Уж ты, котенька-коток,

Котя-серенький бочок!

Ты приходи к нам ночевать,

Нашу деточку качать.

Уж как я тебе, коту,

За работу заплачу:

Дам кувшин молока

Да кусок пирога.

Баю-бай, баю-бай,

Ты, собачка, не лай,

Ты, коровка, не мычи,

Петушок, не кричи,—

Наша детка будет спать,

Будет глазки закрывать.

Появился у бабы мальчик Терёшечка (появляется кукла или плоскостное изображение мальчика). Сделал мужик для Терёшечки челнок. Стал Терёшечка рыбку ловить — отца да мать кормить. Прознала про это ведьма, решила мальчика поймать, мясца его отведать. (Педагог предлагает детям рассмотреть рабочий лист и сравнить двух ведьм, найти отличия.)

Воспитатель читает дальше:

Заманила ведьма Терёшечку в гости, посадила его на лопату, решила в печку засунуть, изжарить да и съесть. Но мальчик спрыгнул да на дерево высокое залез. Стала ведьма грызть дуб, на котором сидел Терёшечка. Грызла, грызла,— зуб сломала.

Бывают такие ситуации, что и дети теряют зубы. Первые зубы, которые появляются у ребёнка, называются молочными, они к 5—6 годам выпадают. Родители и дети радуются, когда это происходит,— ведь это значит, что ребёнок подрос и готов идти в школу. В Японии, например, этот зуб подбрасывают в воздух или на крышу дома и кричат: «Превратись в зуб Они!» Они — японское чудовище, у которого очень крепкие зубы. А в России дети бросали зуб под печку и говорили: «Мышка, мышка, возьми зуб молочный, дай мне костяной!» (Дети вслед за воспитателем повторяют заклички.) На месте молочного зуба растёт постоянный, который будет служить вам всю жизнь. За зубами нужно ухаживать.

* Физкультминутка (дети повторяют движения за педагогом)

Как поел, почисти зубки!

Делай так два раза в сутки. Предпочти конфетам фрукты, Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идём

В год два раза на приём.

И тогда улыбки свет Сохранишь на много лет.

* Педагог продолжает чтение книги:

Пока ведьма бегала к кузнецу, чтобы тот сковал ей железный зуб, Терёшечка уговорил гусёнка, пролетавшего мимо, отнести его домой, к отцу с матерью. Как вы думаете, правильно ли делала ведьма, когда грызла зубами дуб? Почему нельзя грызть несъедобные предметы?

Зубы кажутся крепкими и твёрдыми, но если неправильно с ними обращаться, они начинают быстро портиться. У многих животных, живущих на земле, есть зубы. И некоторые из них грызут разные твёрдые предметы, чтобы зубы были острее. Потому что их зубы, в отличие от человеческих, растут всю жизнь. (Воспитатель предлагает детям рассмотреть рабочий лист, найти спрятавшихся животных, чтобы узнать, почему иногда болят зубы.)

Во рту живут бактерии, которые питаются частичками нашей пищи. При этом они выделяют кислоту, которая разрушает зубную эмаль,— так начинается кариес. Зубы начинают болеть при попадании в рот сладкой и очень холодной пищи. Чтобы не было кариеса, нужно меньше есть сладкого и каждый раз после еды полоскать рот. А утром и вечером обязательно чистить зубы пастой. (Воспитатель предлагает детям вспомнить, как чистить зубы. Дети при помощи зубной щётки показывают это на плакате «Здоровая улыбка»)

Занятие № 8

Внутреннее устройство человека. Сердце. Забота о нём

Задачи

1. Познакомить детей с функциональными особенностями сердца человека, правилами сохранения здорового сердца.

2. Воспитывать желание проявлять заботу об окружающих, дать понятие любящего, доброго сердца.

3. Тренировать внимание, зрительную память.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «Волшебная книга здоровья», плоскостные изображения персонажей к сказке «Снежная королева», коробка из-под молока или сока (ёмкостью 1 л), музыка для парного танца.

Ход занятия

* Педагог предлагает детям отправиться в путешествие по сказкам, открывает «Волшебную книгу здоровья»:

У лукоморья дуб зелёный,

Златая цепь на дубе том.

И днём, и ночью кот учёный

Всё ходит по цепи кругом.
Идёт направо — песнь заводит,
Налево — сказку говорит.

Чтобы попасть в сказку, нужно в рабочем листе найти закономерность и продолжить линию (цепочку, по которой ходит кот).

Было это очень давно. В одном городе жили мальчик и девочка, они считали себя братом и сестрой и любили друг друга всем сердцем. Скажите, что значит любить всем сердцем? Что можно сделать для человека, которого любишь? Дети играли в разные игры, но больше всего они любили танцевать.

* Физкультминутка (парный танец по выбору педагога).

Но однажды случилось страшное: мальчика похитила Снежная Королева (выставляются плоскостные изображения персонажей сказки). Кто помнит, как звали детей в этой сказке? Сердце Кая превратилось в кусок льда, и он забыл обо всём, что было, забыл о своей маленькой Герде. Но храбрая девочка отправилась искать своего названного брата. Много пришлось пережить Герде, разные приключения ждали ее в пути. Кто помнит, что это были за приключения?

В Лапландии, где находился дворец Снежной Королевы, был страшный мороз. Давайте поможем Герде собраться в дорогу! (Дети рассматривают в рабочем листе варежки, ищут пару.) Так случилось, что рукавички эти девочка оставила в хижине старой лапландки, а сама босиком, в одном платье, бросилась ко дворцу Снежной Королевы. (Дети в рабочем листе раскрашивают дворец, который состоит из геометрических фигур) Храбрая Гер да победила Снежную Королеву, чары исчезли, сердце Кая растаяло. Маленькая Гер да спасла своего названного брата любящим сердцем.

А что вы могли бы сделать для своего близкого, любимого человека?

* Физкультминутка (детям вновь предлагается потанцевать).

Ганс-Христиан Андерсен сочинил сказку о всемогущем любящем сердце. У каждого человека в груди бьётся сердце, его можно услышать. (Воспитатель предлагает детям приложить ухо к груди своего соседа и послушать.)

Вы, наверно, думаете, что сердце похоже на то, каким его рисуют на коробках с конфетами и открытках. На самом деле оно не такое (педагог предлагает детям рассмотреть рисунок). Сердце ребёнка — размером с апельсин, сердце взрослого — с небольшой грейпфрут. Оно подобно насосу, который подаёт кровь ко всем органам и тканям человека. Кровь разносит по организму кислород и питательные вещества из переваренной пищи. Как вы думаете, сколько крови находится в организме человека? (Воспитатель демонстрирует детям литровый пакет молока и предлагает представить три таких пакета) Именно столько крови находится в вашем организме. В организме вашей мамы примерно пять литров крови, а в папином — около шести. У кого больше? Почему? На сколько?

Сердце — один из самых важных органов человека. Оно работает и когда вы спите, и когда бодрствуете. Мы должны заботиться о своём сердце так же, как мы заботимся о своих зубах. Вы знаете, что физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног, делают их сильными. Сердце — это тоже мышца, поэтому регулярные занятия спортом укрепляют и его.

* Физкультминутка (любые упражнения на выносливость, либо силовые для мальчиков и гимнастические для девочек).

* Педагог предлагает детям познакомиться с «Правилами здорового сердца»:

1. Занимайся физкультурой, бегай, играй в подвижные игры.
2. Не ешь слишком много, чтобы не набрать лишний вес, иначе твоему сердцу будет тяжело работать.
3. Если ты болен, лежи в постели столько, сколько сказал врач, иначе ты можешь надорвать сердце и оно начнет болеть.

4. Обязательно спи столько, сколько советуют взрослые.

* Воспитатель уточняет, как дети запомнили правила.

Занятие № 9

Дыхательная система человека

Задачи

1. Познакомить детей с особенностями строения дыхательной системы человека (в

соответствии с возрастными возможностями детей).

2. Воспитывать у детей чувство сопереживания. Продолжать формировать бережное отношение к своему здоровью.

3. Развивать у детей графические навыки.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «Волшебная книга здоровья», плоскостные изображения к сказке «Пузырь, Соломинка и Лапоть», плакат с изображением легких, плакаты с изображением стаканов с водой, зеркало.

Домашнее задание

Нарисовать плакат о вреде курения.

Ход занятия

* Педагог предлагает отправиться в сказку. Дети идут по кругу: Раз, два, три, четыре, пять,

Шесть, семь, восемь, девять, десять. Выплывает белый месяц.

Кто за месяцем пойдёт,

Тот и в сказку попадёт.

* Воспитатель спрашивает каждого ребёнка, в как сказке тот хотел бы очутиться. Чтобы попасть в нашу сказку, надо нарисовать линии — так, чтобы получились круги. (Педагог просит детей определить по рисунку, что это за сказка.)

* Педагог читает «Волшебную книгу здоровья»:

Соломинка, Пузырь и Лапоть решили отправиться в путешествие. Но на их пути пролегал ручей. Чтобы перебраться на другой берег, они решили сделать так: Соломинка перетянулась с берега на берег, чтобы по ней можно было перейти как по мостику. Вот Соломинка перетянулась, Лапоть пошёл по ней, дошёл до середины ручья. И в этот момент не выдержала Соломинка и сломалась, Лапоть упал в воду, а Пузырь стал хохотать над ними. Хохотал, хохотал — да и лопнул. Можно ли назвать этих героев настоящими друзьями? Какого человека можно назвать настоящим другом?

Что было внутри пузыря? Воздух окутывает нашу планету, он есть везде. Всем живым существам нужен воздух. Благодаря ветру мы можем ощутить присутствие воздуха на земле.

• Физкультминутка

Ветер дует нам в лицо,—

Закачалось деревцо.

Ветер дует тише, тише,—

Деревцо всё выше, выше.

Человек дышит с помощью лёгких (детям демонстрируется плакат). У каждого человека два лёгких — правое и левое, находятся они внутри грудной клетки. Когда мы делаем вдох, лёгкие наполняются воздухом и расширяются. При выдохе они выпускают из себя воздух и уменьшаются в размере. Наши лёгкие работают днём и ночью, изо дня в день, месяц за месяцем, год за годом — всю нашу жизнь. Мы набираем в лёгкие воздух, в котором содержится нужный нам кислород. Затем лёгкие выпускают этот воздух, но теперь уже в нём находятся вода и углекислый газ, от которого избавляется наш организм. (Воспитатель предлагает проверить, действительно ли мы выдыхаем воду. Дети дышат на зеркало, которое запотевает, проводят пальцем, делают вывод, что оно влажное)

Ребёнок выдыхает ежедневно около двух стаканов воды, а взрослый человек — почти четыре стакана. Кто больше? На сколько? (Демонстрируется плакат с изображением стаканов с водой)

Мы вдыхаем воздух через нос, по специальным путям он попадает в лёгкие. Лёгкие состоят из миллионов воздушных крошечных мешочков — лёгочных пузырьков, которые можно рассмотреть только под микроскопом. Многие люди тщательно заботятся о здоровье лёгких. Они понимают, что невнимательность к здоровью приводит к серьёзным заболеваниям. (Чтобы узнать правила заботы о лёгких, педагог предлагает дорисовать в рабочем листе круги — воздушные лёгочные пузырьки)

• Как можно меньше дыши загрязнённым воздухом, гуляй вдали от дорог.

• Зови родителей в парк, лес, на берег реки, не упускай возможность подышать свежим воздухом.

- Старайся меньше простужаться,— инфекция может попасть в лёгкие.
- Пока ты маленький, дай слово, что никогда не будешь курить: курение очень вредно для лёгких. Некоторые взрослые курят — это очень плохая привычка, от которой трудно избавиться, поэтому лучше просто совсем не начинать курить. Курение ослабляет иммунитет: если человек курит, его организм чаще болеет и быстрее старится.
- Регулярно делай гимнастику для лёгких.
- Физкультминутка

Воспитатель загадывает загадки.

Я горячее храню

И холодное храню.

Я и печь, и холодильник

Вам в походе заменю. {Термос}

Дети показывают, как будут дуть на горячий чай.

С большой охотой пыль глотает,

Но не болеет, не чихает. (Пылесос)

Дети гудят, как пылесос.

У забора я гуляла босиком

И ошпарилась зелёным кипятком. (Крапива)

Дети набирают полные лёгкие воздуха и выкрикивают: «Аи! Аи! Аи!».

Педагог предлагает детям нарисовать дома плакат о вреде курения.

Занятие № 10

Руки и ноги. Уход за ними

Задачи

1. Расширять представления о функциональных особенностях рук и ног человека. Знакомить с правилами ухода за ними.
2. Воспитывать ценностное отношение к своему организму.
3. Развивать мышление детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «Волшебная книга здоровья», игрушки или плоскостные изображения персонажей к сказке «Снегурочка», кубики, изображение древнего человека или орудий труда, карточки-схемы правил ухода за руками, изображение неправильного свода стопы.

Ход занятия

* Педагог читает «Волшебную книгу здоровья»:

За ступенькою ступенька —

Станет лесенка,

Слово к слову

Ставь складенько —

Будет песенка.

А колечко на колечко —

Станет вязочка.

Сядь со мною на крылечко,

Слушай сказочку.

Жили-были старик со старухой, не было у них ни детей, ни внуков. (Выставляются силуэтные изображения персонажей.) Села однажды старуха ковёр вышивать, а руки не слушаются. Давайте поможем старухе. (Воспитатель предлагает детям в рабочем листе закончить вышивку?)

Вот раз увидела старуха, как ребяташки во дворе снеговика лепят, и говорит старику: «А что, старик, давай и мы себе внучку из снега слепим». Так и сделали. Обняла старуха снежную девочку и заплакала. Упала одна слезинка на Снегурочку,— Снегурочка и ожила. (Выставляется игрушка или силуэтное изображение Снегурочки. Дети раскрашивают наряд Снегурочки в рабочем листе.

Улыбнулась Снегурочка старухе и говорит: «Я девочка Снегурочка, из белого снега скатана, материнской слезой умыта, ярким солнышком нарумянена». Стала она у бабушки с дедушкой жить. Уж такая рукодельница была: и шила, и вышивала, и в доме чисто прибирала.

Одним из самых ценных наших органов являются глаза. Таким же по значимости можно назвать руки. Нам так часто и в таких разных ситуациях приходится действовать руками, что трудно даже представить, как бы мы могли обойтись без них.

* Педагог проводит эксперимент. Дети поднимают руки за голову. Им предлагается построить из кубиков домик. Они делают вывод, что это очень сложно.

Учёные считают, что главная причина того, что древний человек научился изготавливать орудия труда и пользоваться ими, заключается в возможности дотянуться большим пальцем до всех остальных пальцев руки, что недоступно ни одной человекообразной обезьяне. (Выставляется изображение орудий труда древнего человека.)

* Воспитатель предлагает «поздороваться» большим пальцем со всеми остальными пальцами руки. Далее дети рассматривают картинку в рабочем листе, где изображена рука человека и лапа человекообразной обезьяны. Педагог предлагает, не сближая указательный палец с большим, нарисовать круг в рабочем листе, дети делают вывод, что это тоже очень сложно. Теперь вы понимаете, насколько ценны для нас наши руки и пальцы? Вот как нужно за ними ухаживать.

- Руки грязнятся чаще, чем любая другая часть тела, поэтому и мыть их следует чаще.

- Никогда не следует совать пальцы и разные предметы в электрические розетки и бытовые приборы. Многие дети получают увечье, засовывая руки и пальцы в стиральные машины, мясорубки и другие приборы. Если бытовая техника вышла из строя, пусть починкой займутся папа или мама. А ты пока что не пытайся сделать это сам.

- Во многих домах и дачах есть мастерские с различным оборудованием: электропилой, дрелью и другими инструментами. Все они очень нужны, и когда вы подрастаете, научитесь делать с их помощью нужные и полезные вещи. Но дети до 13 лет не должны трогать папин инструмент без его разрешения и его присмотра.

- После мытья руки надо вытирать насухо, иначе кожа на руках может потрескаться.

- Гуляя на улице в холодную погоду, нужно надевать варежки или перчатки.

- Если вы даже слегка порезали руку или палец, ранку обязательно нужно обработать: промыть водой с мылом и помазать зелёной.

- Воспитатель проверяет, как дети усвоили правила. Для этого выставляются карточки-схемы правил ухода за руками.

Скажите, ребята, в какое время года старик со старухой сделали Снегурочку?

- Физкультминутка. Игра «Морозко». Выбирается Морозко, который встает в центр круга, дети идут по кругу и приговаривают:

Ты, мороз, мороз, мороз,

Не показывай свой нос.

Уходи скорей домой,

Стужу уводи с собой.

Будем вместе мы считать,

Ты попробуй нас поймать!

(Дети вытягивают руки вперёд, Морозко бежит по кругу, задевает руки детей, считая до десяти. На слове «десять» дети прячут руки, иначе Морозко «заморозит». «Замороженный» занимает место Морозко?)

- Далее воспитатель загадывает детям загадки о временах года, дети ищут отгадки в рабочих листах.

Тает лужок, Ожил лужок, День прибывает. Когда это бывает?

Снег на полях, Лёд на реках, Вьюга гуляет. Когда это бывает?

Солнце печёт, Липа цветёт, Рожь поспевает. Когда это бывает?

Пустые поля, Мокнет земля,

Дождь поливает.

Когда это бывает?

- * Педагог читает «Волшебную книгу здоровья»:

Наступило лето. Позвали подружки Снегурочку в лес по грибы да по ягоды. Вот девочка шал от кустика к кусту, — и заблудилась в лесу. Устали у неё ножки, залезла она на дерево и стала горько плакать. Бежит мимо волк, говорит: «Давай я тебя, Снегурочка, отвезу». «Нет,— отвечает Снегурочка.— Я тебя боюсь!» Убежал волк в лес, сидит Снегурочка на дереве и плачет, подбегает к дереву лисичка и говорит: «Давай я тебя, Снегурочка, отвезу». Согласилась Снегурочка, села лисе на спину, а та её отвезла к старику и старухе.

Слабые ножки были у Снегурочки. Ноги нужно укреплять, за ними тоже нужно ухаживать, ведь ноги человека «загружены» значительно больше, чем лапы четвероногих животных: у человека только две ноги поддерживают вес всего тела. И чтобы человек мог ходить и бегать, его ноги должны быть здоровыми. Правила ухода за ногами:

-Не бегай босиком по улице,— там часто валяются битое стекло и ржавые гвозди, которые могут поранить ноги.

-Если обувь слишком тесная, значит, ты из нее вырос, обязательно скажи об этом родителям.

-Ноги нужно мыть каждый день.

-Пальцы ног очень легко обморозить. Выходя на улицу в морозный день, обязательно надевай шерстяные носки и тёплую обувь.

-Каблук обуви не должен быть слишком высоким, иначе ноги будут быстро уставать.

Если мышцы стопы у человека слабые, может возникнуть плоскостопие (выставляется изображение плоской стопы). Такие ноги под тяжестью тела очень быстро устают? Детям предлагается сделать упражнения для профилактики плоскостопия: Медленно подняться на носки, а потом опуститься на пятки. Поднять с пола пальцами ног мелкие предметы или шарики.

* Воспитатель читает «Волшебную книгу здоровья»:

За ногтями также надо ухаживать, от этого зависит здоровье рук и ног.

Дети рассматривают в рабочем листе правила подстригания ногтей. -Ногти на ногах следует подстригать прямо.

-Ногти на руках не следует подстригать слишком коротко, иначе под ноготь может проникнуть инфекция.

- Нельзя обгрызать ногти,— это ослабляет их.

Занятие № 11

Голова и её помощники

Задачи

1. Познакомить с функциональными особенностями мозга человека.
2. Продолжать формировать понятие о здоровом образе жизни.
3. Развивать память детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, игрушки или плоскостные изображения персонажей к сказке «Машенька и медведь», образцы решения примеров в рабочем листе, магнитофонная запись знакомых детям песен, оборудование для эксперимента (на усмотрение педагога).

Ход занятия

* Педагог читает «Волшебную книгу здоровья»:

Послушайте, как Петушок будит одну маленькую, но очень умную девочку:

Петя, Петя-петушок,

Золотой гребешок,

Маслена головушка,

Шёлкова бородушка,

Что ты рано встаёшь,

Голосисто поёшь,

Деткам спать не даёшь?

Чтобы узнать, что это за девочка и попасть в её сказку, надо решить примеры в рабочем листе. (Воспитатель вывешивает образцы решения примеров, дети все вместе их разбирают, ответ зарисовывают в рабочем листе.)

Жили-были дед да баба, и была у них внучка Машенька. Собрались раз подружки в лес, стали звать с собой Машеньку. (Педагог предлагает детям отправиться вместе с Машей в лес.)

* Физкультминутка

Утром дети в лес пошли (шаги на месте с высоким подниманием ног)

И в лесу грибы нашли (приседания).

Наклоняясь, собирали (наклоны вперед),

По дороге растеряли (разведение рук в стороны).

А теперь сами попробуйте повторить потешку.

* Скажите, что произошло в лесу с Машей? К кому в домик забралась девочка? Как жила Маша в домике Медведя? Чем занималась? Как Машеньке удалось перехитрить Медведя? Как можно назвать Машу?

Эту сказку читали вам, ребята, очень давно, когда вы были совсем маленькими. Но до сих пор вы её хорошо помните и легко рассказали мне сейчас.

До каких только замечательных вещей не додумался человек! Люди придумали и усовершенствовали самолёт, чтобы можно было спокойно путешествовать не по земле, а по воздуху. Люди научились летать в космос и возвращаться оттуда целыми и невредимыми. Люди изобрели очень много полезных вещей. Назовите, какие замечательные вещи изобрёл человек? (Воспитатель предлагает детям рассмотреть рабочий лист и ответить, для чего предназначены эти изобретения человека.)

* Педагог загадывает детям загадку:

У окошка я сижу,

На весь мир в него гляжу.

(Воспитатель предлагает скопировать в рабочем листе телевизор.)

Миллиарды крошечных клеток составляют мозг человека, который находится в голове. И эти клеточки способны запоминать что-либо на многие годы. Они в течение всей нашей жизни постоянно учатся и узнают новое. Они удерживают в памяти много вкусов и запахов — и никогда не забывают их. С того самого момента, как ребёнок впервые пробует молоко, или нюхает цветок, или видит небо над головой, он запоминает это на всю жизнь, не прилагая к этому никаких усилий. Так происходит потому, что возможности мозга узнавать и запоминать безграничны. (Педагог предлагает детям провести эксперимент: включает магнитофонную запись первых аккордов знакомой песни, дети отгадывают, что это за песня)

Никто не знает, каким образом работает мозг. Никому неизвестно, в каком именно месте клетка мозга прячет накопленные ею знания. Если даже рассмотреть её под микроскопом, не найти ответа на этот вопрос. Однако врачам хорошо известно, что для нормальной работы мозга нужно постоянно получать большое количество воздуха и сахара. При недостатке сахара мозг не может хорошо работать, а без свежего воздуха мозговые клетки погибают. Поэтому так полезно больше времени проводить на свежем воздухе, гулять.

* Физкультминутка

Мы шагаем по траве,

По высокой мураве.

Поднимай повыше ногу —

Проложи другим дорогу.

Очень долго мы шагали,

Наши ноженьки устали.

Сейчас сядем, отдохнём,

А потом опять пойдём.

В отличие от других клеток организма, клетки мозга не меняются в течение всей жизни человека. Клетки кожи, например, обновляются каждые несколько недель: вы, наверно, замечали, что, если поцарапать или содрать кожу, на пораненном месте образуется корочка. Когда корочка подсохнет и отпадёт, под ней окажется новенькая розовая кожа. А вот с клетками мозга этого не происходит: если одна из них погибнет, на её месте уже никогда не появится новая.

- Педагог предлагает прослушать правила заботы о мозге:
- Всегда хорошо выспайся: уставший мозг не может хорошо работать.
- Правильно питайся: клетки мозга нуждаются в питании больше, чем другие клетки нашего организма.
- Живи в дружбе со всеми: исследования ученых доказали, что у драчливых детей мозг

развивается уже.

- В холодную погоду надевай шапку.

Мозг — загадочный орган. Но учёные продолжают его изучать, для чего проводят различные эксперименты. (Воспитатель предлагает поиграть в учёных: провести какой-нибудь эксперимент, например, изучить различные свойства воды.)

Занятие № 12

Глаза. Правила ухода за ними

Задачи

1. Познакомить детей с функциональным назначением глаз человека, способами ухода за ними.
2. Воспитывать осознанно правильное отношение к своему здоровью.
3. Развивать внимание, память детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «Волшебная книга здоровья», игрушка или плоскостное изображение кота, плакат с изображением глазного яблока.

Ход занятия

* Педагог читает детям «Волшебную книгу здоровья»:

У лукоморья дуб зелёный,
Златая цепь на дубе том.
И днём, и ночью кот учёный
Всё ходит по цепи кругом.
Идёт направо — песнь заводит,
Налево — сказку говорит...

Сегодня мы с вами будем путешествовать по сказкам с одним очень интересным персонажем. В старину люди думали, что он знает больше всех на свете сказок, его даже клали в колыбель к детям. Мамы приглашали его успокоить неугомонных детишек, а сами дети очень любили играть с ним. Отгадайте загадку, кто это:

Этот зверь живёт лишь дома,
С этим зверем все знакомы.
У него усы, как спицы.
Он, мурлыча, песнь поёт.
Только мышь его боится.
Угадали?
Это... (кот.)

Какие вы знаете сказки, в которых героем является кот? («Кот, петух и лиса», «Кот в сапогах», «Бременские музыканты» и другие)

Какой кот в сказках? (Выставляется изображение кота или игрушка) Кот приглашает нас сегодня в путешествие, а для этого предлагает в рабочем листе дорисовать листья дуба из Лукоморья.

Кот является сказочным животным, потому что очень хорошо видит в темноте. Помните, как испугался разбойник в сказке «Бременские музыканты», когда принял в темноте глаза кота за два блестящих уголька?

Самым удивительным нашим органом являются глаза. Через них, как через два сверкающих окна, мы видим наш прекрасный мир. Очень сложна жизнь слепого человека. (Педагог предлагает детям с закрытыми глазами нарисовать на обратной стороне рабочего листа человечка, а потом посмотреть, что получилось)

Благодаря глазам мы можем видеть всё вокруг.

* Физкультминутка

Какое всё зелёное!

Какое всё красивое! (Круговые движения руками перед собой)

Какое солнце ясное! (Наклоны в стороны)

Какое небо синее! (Потянуться вверх)

Чтобы понять, каким образом мы видим, нужно познакомиться со строением глаза и узнать, как он работает. (Выставляется плакат с изображением глазного яблока) На лице видна только

передняя часть глаза. Весь глаз по форме похож на шар, и называется глазным яблоком. Спереди глаз покрыт прозрачной тонкой оболочкой — роговицей. Мы видим сквозь роговицу, как сквозь прозрачное стекло. Роговица покрывает цветную часть глаза — радужную оболочку. Почти все дети рождаются с голубыми глазами. У некоторых глаза так и остаются голубыми, а у других глаза изменяют цвет. (Воспитатель предлагает детям подойти к зеркалу, посмотреть, какого цвета у них радужная оболочка, и раскрасить ее таким цветом в рабочем листе)

В центре радужной оболочки находится чёрный с виду кружок, который называется зрачком. Именно через него внутрь глаза проходит свет. Если свет яркий, зрачок сужается, а если слабый и тусклый — расширяется. (Дети рассматривают изображение в рабочем листе, определяют по размеру зрачка, где изображён день, а где — вечер)

Оболочка глаза белого цвета — это склера. Сквозь неё мы ничего не видим. Её задача — защищать те части глаза, которые находятся внутри глазного яблока. Движением глаза управляют специальные мышцы, расположенные по бокам, сверху и снизу глазного яблока. (Дети находят их в рабочем листе)

* Педагог предлагает детям провести гимнастику для глаз (см. рабочий лист к занятию № 4 для средней группы).

Наши глаза настолько драгоценны, что мы обязаны их беречь.

-Когда умываетесь утром или перед сном, тщательно промывайте веки. Содержа веки в чистоте, мы предохраняем глаза от воспаления.

-Если у вас чешутся глаза, это может означать, что началось воспаление. Скажите об этом родителям.

-Если вы чувствуете, что в глаз что-то попало, скажите об этом родителям. Соринку нужно достать как можно быстрее, иначе может начаться воспаление. Иногда соринку или ресничку можно достать, просто промыв глаз, а в более сложных случаях надо обратиться к врачу.

-Никогда нельзя тереть глаза руками, особенно грязными — это опасно для здоровья.

-Ни в коем случае не играйте и не бегайте с ручкой или карандашом, палкой или другим заострённым предметом в руках: вы можете поскользнуться и попасть остриём в глаз. Нельзя направлять заострённый предмет и на других.

-Очень важно читать или рисовать при хорошем освещении.

-Если вы стали видеть хуже, нужно сказать об этом родителям. Может быть, вам требуются очки.

-Если вы носите очки, не надо стесняться этого: Знайка тоже носил очки и никогда этого не стеснялся. А коротышки из Солнечного города очень любили и уважали его.

Когда хожу я Без очков,
Я наступаю На жуков
И укусить могу Шкатулку,
Вполне приняв её За булку!
Зато в очках Я никогда
Не сел На спящего кота,
Не вышел в сад Через окно,
Не спутал Почту и кино!
(Ю. Мориц)

* Далее педагог обращает внимание детей, что не только у человека и кота есть глаза, но и у многих животных, живущих на земле. Дети рассматривают рабочий лист, находят разных животных, раскрашивают им глаза.

Занятие № 13

Уши. Уход за ними

Задачи

1. Продолжать знакомить детей с функциональным назначением ушей. Закреплять правила ухода за ушами.
2. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
3. Развивать мышление детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «Волшебная книга здоровья», игрушка или плоскостное изображение зайца, магнитофонная запись инструментальной музыки, образец выполнения графического диктанта.

Ход занятия

* Педагог открывает «Волшебную книгу здоровья», загадывает загадку:

Что за зверь лесной
Встал, как столбик,
Под сосной
И стоит среди травы —
Уши больше головы? (Заяц)

Правильно, сказка сегодня будет про зайчика. Как можно сказать: какой зайчик? Чтобы попасть в его сказку, нам нужно в рабочем листе нарисовать дорожку к нему — уж очень далеко, он от нас убежал.

* Графический диктант: 3 клеточки вверх, 1 — вправо, 2 — вниз, 1 — вправо, 2 — вверх, 1 — вправо, 3 — вниз, 1 — вправо, 2 — вверх, 1 — вправо, 2 — вниз, 1 — вправо. (Вывешивается образец выполнения графического диктанта, дети сравнивают, продолжают самостоятельно.)

Жил-был в лесу заяц. Всего он боялся: вспорхнёт ли птица, треснет ли где-нибудь сучок. Но однажды ему надоело бояться. И стал он каждое утро делать зарядку.

* Физкультминутка

Прыг-скок, прыг-скок,
Зайка прыгнул на пенёк.
Зайцу холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках потянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-поскок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли лапки.
Зайка прыгать-то горазд,
Он подпрыгнул десять раз.

Однажды, сделав зарядку, он крикнул на весь лес: «Никого я не боюсь!». Сбежались тут все зайцы. Хвастается заяц: «Я не только самый храбрый, умный, но я ещё самый музыкальный, на музыкальном инструменте играть умею!». Не поверили зайцы Хвасте.

* Воспитатель предлагает детям найти в рабочем листе футляры для разных музыкальных инструментов. Далее включает магнитофонную запись инструментальной музыки, предлагает детям прислушаться и определить, звучание каких музыкальных инструментов они услышали.

Скажите, с помощью чего вы смогли услышать музыку? Мы привыкли к тому, что постоянно слышим разные звуки. Какой замечательный у нас слух! Стоит только кому-нибудь заговорить, пролететь самолёту, зазвучать вашей любимой песне, — тут же образуются звуковые волны, похожие на волны на воде. И через несколько мгновений наше ухо улавливает эти волны. Они продвигаются внутрь уха, где находится барабанная перепонка, всё дальше и дальше, а потом звуковой сигнал передаётся и в головной мозг. Вы говорите себе: «Я слышу мамин голос!», или «Это гремит гром!», или «Это моя любимая музыка!».

Все животные, живущие на земле, обладают хорошим слухом: чем больше у животного ухо, тем лучше он слышит. Как вы думаете, для чего зайцам слух?

* Педагог читает книгу:

А наш зайчишка тем временем продолжал хвастаться: «Я самый ловкий, я самый быстрый, я самый смелый...». Заслушались его другие зайцы, про волка совсем забыли. А он тут как тут. Хваста его услышал, подпрыгнул вверх и упал прямо волку на спину, прокатился кубарем по волчьему хвосту и задал такого стрекача, что, кажется, готов был выскочить из собственной шкуры. Долго бежал заяц, пока не свалился под куст. А волк в это время бежал в противоположную сторону. Когда заяц на него упал, волк подумал, что в него кто-то выстрелил, и

испугался. Долго не могли прийти в себя другие зайцы: все попрятались, одни уши торчат. Попробуйте сосчитать, сколько здесь зайцев спряталось в вашем рабочем листе.

А Хваста, никого не увидев, решил на музыкальном инструменте сыграть, чтобы его зайцы слышали. Найдите в рабочем листе музыкальный инструмент, на котором играл зайчишка (игра «Третий лишний»). Услышали его другие зайцы. «Молодец! — закричали.— Ловко ты напугал волка». И с тех пор делали зарядку вместе с Хвастой.

* Физкультминутка

Рано утром по порядку

Зайцы делают зарядку:

Лапки кверху поднимают,

Ими весело играют

И качают головой,

Повороты выполняют,

Низко-низко приседают.

По дорожке скок да скок —

И уселись на пенёк.

Вот как важен слух в жизни. Что же можно сделать, чтобы сохранить уши здоровыми?

-Если у вас болит ухо, скажите об этом родителям.

-Когда у вас насморк, не сморкайтесь слишком сильно.

-Не вставляйте в уши посторонние предметы, чтобы не повредить барабанную перепонку.

-В холодную погоду носите шапку, закрывающую уши.

-Берегите уши от громких звуков.

* Педагог проверяет, как дети усвоили правила.

Занятие № 14

Волосы и уход за ними

Задачи

1. Познакомить детей с особенностями строения волос человека, правилами ухода за волосами.

2. Воспитывать желание заботиться о собственном организме.

3. Развивать познавательные интересы у детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «Волшебная книга здоровья», изображение Златовласки, карта мира, силуэтные изображения девушек разных рас.

Ход занятия

* Педагог предлагает отправиться в сказку на самолёте.

Быстрокрылый самолёт

Отправляется в полёт.

Правое плечо вперёд,

Левое плечо вперёд,—

Завертелся, закружился,

Полетел наш самолёт!

(Воспитатель предлагает детям в рабочем листе нарисовать «дорогу» самолёта так, чтобы не выходить за контур)

Мы с вами путешествовали по русским народным сказкам, а сегодня прилетели на самолёте в Европу. (Демонстрируется карта мира) Европа — это часть большого материка — Евразии. На этом маленьком клочке земли размещается больше 30 стран, народы которых говорят на десятках языков. Многие сказки этих народов вы хорошо знаете (сказки француза Шарля Перро «Красная Шапочка», «Кот в сапогах» и многие другие, сказки немцев братьев Гримм «Горшочек каши», «Бременские музыканты», сказки великого датского сказочника

Г.-Х. Андерсена «Огниво», «Снежная королева» и другие)

А сегодня мы послушаем сказку про девушку с золотыми волосами. (Выставляется изображение Златовласки) Однажды злому королю принесли волшебную рыбу: съев её,

человек начинал понимать язык всех птиц и зверей. Но повар, когда готовил эту рыбу, попробовал небольшой кусочек,— и стал различать голоса всех живых существ. За это злой король его наказал: отправил бедного молодого человека на поиски самой прекрасной девушки на земле — Златовласки.

Долго бродил повар по свету, каких только прекрасных девушек не встречал он на своём пути. В Африке привели к нему самых прекрасных девушек, но среди них Иржик (так звали юношу) не нашёл девушку с золотыми волосами. У всех негритянок волосы черные и кучерявые, то есть жёсткие и в мелких кудряшках,— такие волосы необходимы, чтобы вынести страшную жару Африки. Негры — это коренные жители Африки и Австралии. Раньше жителей Африки увозили в рабство в Америку, поэтому сейчас там тоже много негров. Очень жарко было Иржику на этой земле, но вот он увидел долгожданную реку. Это Нил — самая длинная река на земле. (Дети находят её на карте.)

* Физкультминутка

К речке быстрой мы спустились,
Наклонились и умылись:
Раз, два, три, четыре,—
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно:
Вместе — раз! Это брасс.
Одной рукой — это кроль.
Все как один
Плывём, как дельфин.
На берег вышли отдыхать,
Осторожно, не зевать!

Попал Иржик в другую часть света, в Азию. (Дети рассматривают на карте, где она находится) Увидел несчастный повар всех прекрасных девушек Азии, но и среди них Златовласки не было. У азиатов жёлтый цвет лица, узкий разрез глаз, а волосы чёрные и прямые. (Демонстрируется изображение девушки монголоидной расы) Дальше пошёл Иржик по свету.

* Физкультминутка

Крутыми тропинками в горы,
Вдоль быстрых и медленных рек,
Минуя большие озёра,
Весёлый шагал человек.

(С. Михалков)

Долго бродил юноша по земле, но оказался наконец в России. Если скажут слово: «Родина», сразу в памяти встаёт Старый дом, в саду смородина, Толстый тополь у ворот. У реки берёзка-скромница И ромашковый бугор. А другим, наверно, вспомнится Свой родной московский двор... Или степь, от маков красная, Золотая целина... Родина бывает разная, Но у всех она одна!

(З. Александрова)

Россия — самая большая по площади страна мира, её берега омывают 13 морей и 2 океана (дети рассматривают карту). Встретили Иржика русские красавицы, все они были хороши, но, к сожалению, Златовласки и среди них не было. Скажите, какие волосы у русских людей? {Тонкие, прямые или вьющиеся, темно- и светло-русые?} Русские люди относятся к самой многочисленной расе на земле — европеоидной. У этих людей чаще светлые глаза и волосы.

* Педагог предлагает детям рассмотреть картинку в рабочем листе, где нарисованы девочки-представительницы европеоидной, монголоидной и негроидной расы. Просит найти среди них Мунезу: Сара — самая большая девочка, а Маша — самая маленькая. Где же Мунеза? Какие у неё волосы?

* Далее воспитатель просит раскрасить девочкам платья. Повторяет дважды, смотрит, как запомнили дети: у первой девочки платье синее, у второй — жёлтое, а у третьей — красное.

Однако, уже возвращаясь домой, Иржик все же встретил девушку с золотыми волосами. Они полюбили друг друга, но много испытаний пришлось им пройти, прежде чем любящие сердца соединились.

Каким карандашом можно нарисовать золотые волосы? (Дети раскрашивают волосы Златовласки в рабочем листе)

* Далее педагог обращает внимание детей на то, что волосы у людей имеют очень интересное строение. На первый взгляд, в них нет ничего интересного, но если посмотреть под микроскопом, то можно увидеть, что человеческий волос покрыт мельчайшими чешуйками, а под ними проходят тончайшие каналы.

Как и любая часть человеческого организма, волосы требуют ухода.

-Волосы нужно мыть не реже чем раз в три дня тёплой водой с шампунем. Не реже одного раза в 2—3 месяца волосы нужно подстригать.

-После мытья волосы следует тщательно промокнуть полотенцем.

-Пользоваться феном нужно только в редких случаях, потому что он портит структуру волос, и они становятся хрупкими и ломкими.

-Несколько раз в день волосы нужно расчёсывать, лучше всего для этого подходит массажная щетка.

* Педагог уточняет, как дети запомнили правила, после чего просит дорисовать волосы в рабочем листе так, чтобы они были похожи на какой-нибудь предмет.

Занятие № 15

Как сделать сон полезным?

Задачи

1. Продолжать знакомить детей с правилами поведения перед сном.
2. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
3. Развивать фантазию детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «Волшебная книга здоровья», образец выполнения задания в рабочем листе, игрушки или плоскостные изображения персонажей к сказке «Заюшкина избушка».

Ход занятия

* Педагог начинает читать «Волшебную книгу здоровья»:

Дети вышли на лужок,

Заглянули под кусток.

Увидали зайчика,

Поманили пальчиком:

«Зайка, зайка, попляши,

Малых деток посмеши».

Серый зайка стал плясать,

Малых деток забавлять.

Это только присказка, а сказку мы с вами сейчас сами рассказывать будем. Чтобы попасть в сказку, надо линию провести по клеточкам. (Воспитатель вывешивает образец выполнения задания на доске, дети выполняют задание в рабочем листе) Какие вы видите избушки? Чьи это избушки? Как называется эта сказка? Сказка старая, а рассказывать мы её будем по-новому.

Жили-были лиса да заяц, у лисы была избушка ледяная, а у зайца — лубяная. Пришла весна. У лисы избушка растаяла. Попросилась лиса к зайчику погреться, да его из избушки выгнала. Сидит зайчик плачет, горюет, лапками слёзы утирает (выставляется плоскостное изображение зайчика). Идёт мимо Волк: «О чём, Заинька, плачешь?». Рассказал Зайчик свою историю, а Волк ему и говорит: «Не плачь, Зайчик, я её выгоню». Пошли они к лубяной избушке.

Подкрался Волк к избушке, а Лиса в это время играла. Сначала на скакалке прыгала, потом мячом играть стала. Потом на самокате по домику кататься начала, а потом и на велосипеде. Прыгала, скакала, на печку улеглась, решила заснуть, ворочалась с боку на бок, ворочалась. Но никак не могла заснуть: не идёт к ней сон, да и только.

А в это время Волк завыл страшным голосом: «У-у-у, ступай, Лиса, вон!». Лиса рассердилась: и так заснуть не может, а тут ещё кто-то мешает,— и как закричит: «Как выскочу, как выпрыгну — полетят клочки по заулочкам!». Испугался Волк и убежал.

Всем нам нужен сон: он даёт организму отдохнуть и набраться сил после трудового дня. Большинство детей спит ночью около двенадцати часов, это ровно половина суток. Младенцам необходимо спать даже больше: они быстро растут, поэтому их организм легко утомляется. Взрослые уже не растут, поэтому спят меньше. Если человек не высыпается, он становится раздражительным.

Чаще всего люди не могут заснуть, потому что делают перед сном то, что делать нельзя, например:

-играть в шумные, подвижные игры;

-смотреть по телевизору страшные фильмы: они будоражат мозг и не дают ему заснуть;

-плотно есть: желудку вместо того, чтобы отдыхать, приходится изо всех сил переваривать то, что человек съел. Заснуть на полный желудок очень трудно.

* Воспитатель предлагает детям зачеркнуть в рабочем листе то, что перед сном делать нельзя.

* Физкультминутка (педагог предлагает детям немножко развеселить Зайчика):
Дети вышли на лужок,

Заглянули под кусток.

Увидали зайчика,

Поманили пальчиком:

«Зайчик, зайчик, попляши,

Малых деток посмеши».

Но не может зайчик плясать, сидит и плачет. Идёт мимо медведь: «О чём, Заинька, плачешь?». Поделится Заяц своим горем. «Не плачь, Зайчик,— говорит Медведь,— я твоему горю помогу». Пошли они к Лисе. А Лиса всё никак уснуть не может; слезла с печи, натопила её жарко-жарко. Но все равно, сколько ни лежала, сколько ни вертелась, заснуть, так и не смогла. (Воспитатель предлагает детям нарисовать в рабочем листе недостающую печку)

Подошёл Медведь к домику и заревел: «Р-р-р, ступай, Лиса, вон!» А она ему отвечает. .. вспомните, что говорила Лиса. Испугался Медведь и убежал в лес.

Перед сном надо обязательно проветривать комнату: если свежего воздуха в ней недостаточно, заснуть будет очень трудно. А когда человек все же засыпает, то часто видит плохие сны. Так и произошло с Лисой. Как только к домику подошёл Петушок и запел во всё горлышко, Лиса соскочила с печи и навсегда убежала в лес, больше её Зайчик не видел. Трудно догадаться, какой сон приснился Лисе, но наверняка нехороший.

Сны — очень необычное явление: и люди в них не такие, как на самом деле, и места, каких нет на свете. В наших снах мы летаем по воздуху, как птицы, проплываем огромные расстояния под водой.

По вечерам, По вечерам

Луна глядится В стёкла рам.

И спать ложатся Чудаки,

Надев пенсне Или очки,

Чтобы яснее Видеть сны,

Слетающие к ним С луны.

Причём одни Привыкли брать

Карандаши С собой в кровать,

Чтоб всё во сне Нарисовать,

Другие — Свой магнитофон,

Чтоб записать Красивый сон.

А этот пасмурный Старик

Всегда одетый Спать привык.

И без калош И без пальто

Он не ложится Ни за что.

Его задумчивые сны Всегда дождливы И грустны.

А вот — лукавый Бородач.

Он под подушкой Прячет мяч.

Он знает, Что во сне опять

Он будет бегать И играть.

Лужайка будет, Солнца свет —

И будет снова Восемь лет.

* Педагог предлагает детям в рабочем листе среди запутанного сна найти цветок.

Чтобы вам снились только хорошие сны, нужно соблюдать такие нетрудные правила:

-нельзя волноваться и переживать перед сном. Если вас что-то беспокоит, нужно сказать об этом родителям, чтобы они вас успокоили;

-нельзя перед сном смотреть страшные фильмы и слушать страшные сказки; -нельзя перед сном и плотно есть.

Дети часто летают во сне,— это означает, что они растут. (Воспитатель предлагает детям немного «полетать» по комнате.)

Занятие № 16

Настроение человека

Задачи

1. Расширять представления детей о значении настроения в жизни человека, учить определять чувства других по внешним проявлениям.

2. Воспитывать желание проявлять толерантность, заботу о других людях.

3. Развивать память детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «Волшебная книга здоровья», образец выполнения работы в рабочем листе, плоскостные изображения героев к сказке «Морозко», изображения различных выражений лица.

Ход занятия

* Педагог предлагает детям отправиться в сказку: сказка будет зимняя, поэтому нам надо сделать так, чтобы по группе залетали белые снежинки {дети вслед за воспитателем повторяют движения):

На полянку, на лужок Тихо падает снежок. Улеглись снежинки, Белые пушинки. Но подул ветерок, Закружился снежок, Пляшут все пушинки, Белые снежинки.

(Т. Тарабарина, Н. Ёлкина)

* Педагог читает «Волшебную книгу здоровья»:

Жила-была старуха, и были у неё две дочки: одна родная, а другая — падчерица. Свою дочку старуха только хвалила и работать никогда не заставляла, а бедную падчерицу всегда бранила и самой тяжёлой работой загружала.

Чтобы отправиться в эту сказку, надо в рабочем листе нарисовать нужные знаки под льдинками. (Вывешивается образец выполнения задания. Воспитатель обращает внимание народную дочь старухи и падчерицу, нарисованных в рабочем листе, просит детей определить, у кого какое настроение, и почему они так решили)

* Далее педагог предлагает детям вспомнить, что произошло с падчерицей. Чем занималась девочка у Морозки? Как отблагодарил Морозко падчерицу? Что решила сделать старухина дочь? Чем она занималась в гостях у Морозко? Что подарил Морозко девочке на прощание?

Как вы думаете, какое настроение было у падчерицы и у старухиной дочки, когда они увидели, что происходит с подарками Морозко?

* Педагог обращает внимание детей, что очень часто по мимике человека можно определить, какое у него настроение. Демонстрируются портреты грустного и весёлого человека. Дети анализируют выражения лиц и приходят к выводу, что у весёлого человека уголки губ приподняты, на лице может играть улыбка, глаза широко раскрыты и светятся. А у грустного человека уголки губ опущены, взгляд потухший.

Как вы думаете, из-за чего человек может быть грустным и весёлым? Как нужно вести себя с человеком, которому грустно?

* Воспитатель просит нарисовать выражения лиц девочек, увидевших, что стало с их подарками.

Наше лицо может передавать не только радость и грусть, но и такие чувства, как удивление, стыд, страх, усталость {демонстрируются соответствующие изображения).

* Педагог предлагает детям изобразить на лице грусть и радость, посмотреть друг на друга.
На какого человека приятнее смотреть: на грустного или на весёлого?

Жил на свете старичок Маленького роста.
И смеялся старичок Чрезвычайно просто:
«Ха-ха-ха Да хе-хе-хе,
Хи-хи-хи Да бух-бух!
Бу-бу-бу Да бе-бе-бе,
Динь-динь-динь Да трюх-трюх!»
Раз, увидя паука, Страшно испугался.
Но, схватившись за бока, Громко рассмеялся:
«Хи-хи-хи Да ха-ха-ха!
Хо-хо-хо Да гуль-гуль!
Ги-ги-ги Да га-га-га!
Го-го-го Да буль-буль!»
А увидя стрекозу, Страшно рассердился,
Но от смеху на траву Так и повалился:
«Гы-гы-гы Да гу-гу-гу,
Го-го-го Да бах-бах!
Ой, ребята, не могу!
Ой, ребята, Ах-ах!
(Д. Хармс)

* Как смеялся старичок?

Иногда получается так, что человек грустит из-за чего-то. Но грустить очень вредно для нашего организма, поэтому грустное настроение должно обязательно вскоре смениться на весёлое. Как можно улучшить настроение человека? Иногда и слово может быть весёлым, оно способно рассмешить и успокоить грустного человека.

* Физкультминутка

Едет Кузя на арбузе,
Ермолай — на молотке,
Николай — на кукурузе,
Юра Крюков — на крюке.
Едет доктор на иголке,
Повар едет на блинах,
Дед Мороз сидит на ёлке,
Ёлка едет на коньках...

А иногда слово может огорчить человека:

Машка, Дашка и Людмила —
Мы придумали дразнилки.
На скамеечке сидим —
Дразним мы кого хотим!
Вот дразнилка про Попова,
Повторить могу я снова:
Эта песенка без слов
Пипи-пупи -па-попов!
Комаров хоть не комар,
Но кусается — кошмар!
Весь Баранников Иван
Кучерявый, как баран!
(И. Резник)

Хорошо ли ведут себя девочки, обижая других ребят? Будут ли с ними играть дети?

* Далее педагог предлагает детям послушать пословицы и объяснить их.

-Доброе слово дом построит, а злое — разрушит.
-Доброе слово окрыляет.
-Недоброе слово больней огня жжёт.
-От худого слова — да на век ссора.

Очень часто бывает так, что грустные и обиженные дети, вырастая, становятся злыми людьми. И наоборот: весёлые, жизнерадостные дети вырастают добрыми людьми. Вот как важно следить за своим настроением и не расстраиваться по пустякам.

* Воспитатель предлагает детям рассмотреть рабочий лист и найти добрых и злых героев сказок.

* А затем предлагает детям потанцевать, объяснив, что хорошая музыка поднимает настроение.

Занятие № 17

Дедушки и бабушки

Задачи

1. Расширять представления детей о значимости бабушки и дедушки в жизни чело века.
2. Воспитывать чувство любви и уважения к родным людям.
3. Развивать мелкую моторику рук.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «Волшебная книга здоровья», плоскостные изображения героев сказки «Гуси-лебеди», фотографии пожилых людей.

Ход занятия

* Педагог читает «Волшебную книгу здоровья»:

Начинаются наши сказки,

Заплетаются наши сказки.

На море-океане, на острове Буяне,

Там берёзонька стоит,

На ней люлочка висит,

В люльке зайка крепко спит.

Как у зайки моего

Одеяльце шелково,

Перинушка пухова,

Подушечка в головах.

Рядом бабушка сидит,

Зайке сказки говорит,

Сказки старинные —

Не короткие, не длинные:

Про кошку,

Про ложку,

Про лису и про быка,

Про кривого петуха...

Про гусей-лебедей,

Промышлёных зверей.

Это присказка, а сказка впереди. Скажите, кто знает больше всех на свете сказок? (Дети делают предположения.) Чтобы узнать ответ на этот вопрос, надо попасть в сказку. (Педагог предлагает детям в рабочем листе скопировать два домика.) В домике побольше будете жить вы вместе со своими родителями. Украсьте этот домик так, чтобы он стал красивым. А кого вы хотели бы поселить в соседнем домике? Очень повезло тем детям, у которых бабушка и дедушка живут поблизости и могут часто приходить в гости. Ведь отношения между бабушками и внуками почти всегда отличные. А часто бабушки и дедушки так любят своих внуков, что без меры балуют их. И если внуки плохо себя ведут, бабушки и дедушки часто даже не ругают шалунов. Поэтому в гостях у бабушки детям прощают такие проделки, за которые дома их непременно наказали бы. (Воспитатель просит детей украсить бабушкин домик?)

А сегодняшняя наша сказка — про детей, у которых не было бабушки и дедушки. Может быть, поэтому с ними произошла такая история. (Выставляются игрушки или силуэтные изображения персонажей сказки.)

Жили-были муж да жена. Были у них дочка Машенька да сынок Ванюша. Собрались раз отец с матерью в город и сказали Машеньке, чтобы никуда не уходила, берегла брата. А за это ей

обещали привезти гостинцев и платочек аленький. Машеньке очень хотелось с подружками побегать, посадила она братца на травку под окном, а сама пошла на улицу. Тут и случилась беда: налетели гуси-лебеди, подхватили Ванюшу и унесли к Бабе-Яге. Если бы у детей были бабушка и дедушка, с ними не произошло бы такого несчастья.

Многие бабушки и дедушки на пенсии, им не нужно каждый день ходить на работу, поэтому они могут уделить внукам больше времен. Бабушка и дедушка рассказывают детям сказки, читают книги, водят в зоопарк, в музеи, в кино. Они часто присматривают за детьми, когда родители уходят на работу, уезжают в отпуск или в командировку. А чем вы занимаетесь с бабушкой и дедушкой, когда остаётесь одни?

* Физкультминутка (дети идут по кругу, педагог читает четверостишие):

Я с бабушкой своею
Дружу давным-давно,
Она во всех затеях
Со мною заодно.
Я с ней не знаю скуки,
И всё мне любо в ней. Но бабушкины руки
Люблю всего сильнее.

(Воспитатель спрашивает, чем может заниматься бабушка, дети руками изображают придуманное.)

Трудно было Машеньке отнять братца у Бабы-Яги. С кем пришлось разговаривать девочке, чтобы найти дорогу к злой волшебнице? Что отвечала Маша? Правильно ли вела себя девочка? Как бы вы поступили на ее месте? (Воспитатель обращает внимание детей, что девочка была грубой.) Бабушка и дедушка часто воспитывают детей, учат быть культурными и приветливыми. (Педагог также может рассказать детям о своих бабушке и дедушке, о том хорошем, чему они его научили)

Кто помог девочке спрятаться от гусей-лебедей? (Педагог предлагает детям скопировать яблоко в рабочем листе.)

Кто помог Машеньке и её братцу снова спрятаться от гусей-лебедей? (Воспитатель предлагает детям обвести пирожки в рабочем листе. Спрашивает детей, чем их угощают бабушка и дедушка.)

* Педагог демонстрирует фотографии пожилых людей.

Много есть друзей вокруг,
Но считаю я,
Что мой самый верный друг —
Бабушка моя.
В воскресенье и субботу
Ей не надо на работу.
Наступают для меня
Два совсем особых дня.
Говорит она: «Подъём!»
Это значит — мы встаём,
Расстилаем коврик гладкий,
Вместе делаем зарядку.
А потом на завтрак вместе
Кашу манную едим,
Моем с бабушкой посуду
И идём куда хотим.
Мы зимой на лыжах ходим,
А весною — в зоопарк.
Можем мы на пароходе
Прокатиться просто так.
Иногда мы даже маме
Разрешаем ездить с нами.
Папу тоже приглашаем,
Если ходим на футбол,

Лимонадом угощаем
И кричим все вместе: «Гол!».
Спать ложимся ровно в девять
И решаем перед сном,
Что мы будем завтра делать
И куда ещё пойдём.
(Е. Петрова)

Чтобы не расстраивать бабушку и дедушку, отправляясь к ним в гости, нужно запомнить следующие правила.

Пожилые люди устают быстрее, чем вы или папа с мамой. Не позволяйте бабушке и дедушке переутомляться, когда они гуляют или играют с вами, а если им захочется подремать днём или пораньше лечь спать вечером,— не шумите, дайте им спокойно отдохнуть. Берегите их.

-Не просите бабушку и дедушку разрешить то, что может не понравиться вашим родителям. Это нечестно, особенно если бабушка знает о мамином (или папином) запрете. Такое поведение может привести к ссоре между вашими родителями и бабушкой.

-Говорите почаще добрые слова бабушкам и дедушкам, помогайте им, делайте им маленькие подарки.

* Педагог проверяет, как дети усвоили правила, предлагает детям сделать небольшие подарки бабушкам и дедушкам.

Занятие № 18

Драться или не драться?

Задачи

1. Расширять представления детей о способах нравственного поведения в обществе.
2. Воспитывать осознанно правильное отношение к личности.
3. Развивать познавательные процессы (внимание, зрительную память).

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «Волшебная книга здоровья», мяч, магнитофонная запись песни «Улыбка», плоскостное изображение паука и мошек.

Ход занятия

* Педагог предлагает поиграть в игру «Летает-не летает». Ведущий называет предмет и бросает мяч: если предмет летает, игрок ловит мяч, если не летает,— опускает руки и мяч не ловит (последние три слова: муха, комар, бабочка). Подберите обобщающее понятие: муха, комар, бабочка — это... Каких ещё насекомых вы знаете? Хорошо мы с вами поиграли?

Сказка, которую мы сегодня расскажем, называется «Мизгирь». Чтобы попасть в эту сказку, нужно в рабочем листе дорисовать недостающие части квадратов.

* Воспитатель читает «Волшебную книгу здоровья»:

В стародавние времена, в тёплое лето стало тягостно жить в мире: стали появляться комары да мошки, людей кусать, горячую кровь пить. Жаловались люди: совсем житья от комаров и мух не стало. В это время появился наш герой:

Восемь ног, как восемь рук,
Вышивают шёлком круг.
Мастер в шёлке знает толк —
Покупайте, мухи, шёлк!
(Т. Тарабарина)

О ком эта загадка? Паук мизгирь — удалой добрый молодец, он стал ножками трясти да сети плести. (Педагог предлагает детям найти в рабочем листе Мизгирия)

* Физкультминутка

Раз, два, три, четыре,

Жили мошки на квартире (дети машут руками).

К ним повадился сам-друг (дети имитируют руками движения паука) Крестовик — большой паук. Пять, шесть, семь, восемь (наклоны в стороны), Паука давай попросим: «Ты, обжора, не ходи, наших деток не губи!» (Грозят пальцем.) (Т. Тарабарина)Собрались мошки, комары и

мухи войной на паука. Началась драка... Почти все маленькие дети, как и животные, иногда дерутся. Вы, наверное, наблюдали, как ссорятся между собой щенки или котята?

* Воспитатель продолжает читать книгу:

Мизгирь пошёл, сверчка нашёл: «Ты, сверчок, сядь на кочок — курить табачок, ты, таракан, ударь в барабан, а ты, клоп-блинник, поди, про меня, Мизгирия-борца, добра молодца, такую славу разнеси, что нет меня вживе». Обрадовались мухи, устроили пир, стали плясать, в разные стороны летать, да к Мизгирию в сети и попали.

Для животных драки — это естественное дело, потому что они не умеют говорить, а значит — и мирно улаживать конфликты. Детям, когда между ними возникают разногласия, совсем не обязательно драться. Можно спокойно договориться между собой — и проблема будет решена без всякой драки. Это самый лучший способ уладить конфликт.

* Педагог обращает внимание детей на девочек в рабочем листе, которые дерутся из-за плюшевого мишки. Как можно помирить этих девочек? Предлагает нарисовать предметы, которые смогли бы помирить дерущихся.

Драки и ссоры очень вредны. В драке вы рискуете получить или нанести своему противнику серьёзную травму, потому что многие дети даже не подозревают, сколько у них силы. Есть и такие драчуны, которые, разозлившись, берут в руки палки, камни или другие опасные предметы и, не успев опомниться, наносят удар своему противнику. А ещё после драки может оказаться, что вам стало не с кем играть в интересные игры.

Драться нужно только в том случае, если без драки нельзя обойтись, — например, когда на вас напали и вы вынуждены защищаться. Всегда старайтесь, если уж вам пришлось драться, как можно быстрее закончить драку. Если видно, что вы победили, нет никакого смысла продолжать — и так всё ясно. Если же вы чувствуете, что побеждает противник, сдавайтесь — не нужно ждать, когда вам нанесут серьёзные увечья.

Даже если без драки не обошлось, всегда старайтесь помириться со своим противником. Хорошие люди не должны быть злопамятны.

* Воспитатель обращает внимание детей на изображённый в рабочем листе дождь: драка, подобно дождю, портит всем настроение. Дети прорисовывают дождь и рисуют радугу.

* Затем педагог предлагает детям станцевать танец дружбы.

Занятие № 19

Мой друг — светофорик

Задачи

4. Закрепить с детьми знания правил уличного движения.
5. Воспитывать желание в любой ситуации совершать правильные поступки.
6. Развивать речь детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «Волшебная книга здоровья», плоскостное изображение Колобка, мяч, круги зелёного, жёлтого и красного цвета.

Ход занятия

Умеете ли вы играть в игру «Пойди туда, не зная куда»? Нет? Я вас научу. Нужно выбрать ведущего. Считалка нам поможет сделать это. Повторяйте за мною считалку, передавая друг другу мяч:

Один, два, три, четыре, пять,
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
Выплывает белый месяц.
Кто до месяца дойдёт,
Тот и прятать мяч пойдёт.

У кого остался мяч, тот идёт прятать. Остальные дети отворачиваются и закрывают глаза. Затем педагог направляет поиск детей. Например, так: «Повернитесь лицом к окну, сделайте два шага, повернитесь налево» и так далее.

Какой формы мяч? Какие ещё предметы круглой формы вы знаете? А кто из сказочных героев похож на мяч? Правильно, Колобок. Знаете сказку про Колобка? Сегодня мы с вами расскажем эту сказку по-новому. Как началась эта сказка?

* Педагог читает «Волшебную книгу здоровья»:

Решил Колобок погулять по городу, взял у дедушки фотоаппарат, чтобы сделать несколько снимков о своём путешествии. Спрыгнул он с окошка на завалинку, а с завалинки — на дорожку, и покатился всё дальше, дальше и дальше. Прикатился он в город и увидел чудо. Как вы думаете, что это:

В два ряда дома стоят —
Десять, двадцать, сто подряд.
Квадратными глазами
Друг на друга глядят. (Улица.)

На какие части делится улица? С какой опасностью может встретиться Колобок на улице? (По улице ходят машины; если не знать правил уличного движения, молено попасть под автомобиль.)

По городу, по улице
Не ходят просто так:
Когда не знаешь правила,
Легко попасть впросак.
Всё время будь внимательным
И помни наперёд:
Свои имеют правила
Шофёр и пешеход.

Ребята, давайте разберёмся, в каком месте можно переходить проезжую часть улицы (там, где установлен светофор, есть подземный переход, нарисована зебра). Воспитатель предлагает детям помочь Колобку найти дорожку к светофору.

Но наш светофор не горит. Какие сигналы светофора вы знаете? Что необходимо делать, когда горит красный свет? Жёлтый? Зелёный?

Остановись, подумай
И выжди до тех пор,
Пока ты не увидишь
Зелёный светофор.
Машины быстро мчатся;
Чтоб не стряслась беда,
Все правила движенья
Ты соблюдай всегда.
На красный свет — стой смирно.
На жёлтый — внимание,
Зелёный зажётся —
Гуд бай, до свидания.
(М. Лазарев)

* Дети раскрашивают в рабочем листе тот сигнал светофора, который разрешает переходить проезжую часть.

* Физкультминутка

Воспитатель показывает детям сигналы светофора: на красный свет дети стоят по стойке «смирно», на жёлтый — стоят с согнутыми в локтях руками, на зелёный — маршируют.

Нагулялся Колобок по городу, соскучился по бабушке и дедушке и решил отправиться в обратный путь, а по дороге сделать несколько фотографий. Они изображены у вас в рабочих листах.

* Педагог предлагает детям внимательно рассмотреть фотографии и составить по ним рассказ.

Вопросы к первой фотографии: Где следует переходить дорогу?

Можно ли перебежать улицу перед близко идущим транспортом? Вопросы ко второй фотографии: Что делает мальчик?

Почему такое поведение опасно для жизни? Вопросы к третьей фотографии:

Можно ли кататься с горки на санках, если эта горка выходит на проезжую часть дороги?

Где можно кататься на санках? Где должны гулять дети?

* Подытоживая высказывания детей, педагог читает стихотворение:
Правил дорожных на свете немало,

Все бы их выучить нам не мешало,
Но основное из правил движенья
Знать навсегда мы должны без сомненья: На мостовой не играй, не катайся,
Если ты хочешь здоровым остаться.

Занятие № 20

Знаешь ли ты себя? Итоговое занятие.

Задача

Выявить уровень усвоения программы.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «Волшебная книга здоровья», фишки (жетоны) для поощрения детей, магнитофонная запись «волшебной» музыки, плоскостное изображение Снегурочки, Журавля и Лисы, Герды.

Ход занятия

Много сказок мы с вами прочитали из «Волшебной книги здоровья». Мы помогали сказочным героям в трудных ситуациях, и они помогали нам правильно заботиться о своём здоровье. Сегодня все сказки собрались к нам в гости.

Сказка по лесу идёт —

Сказка за руку ведёт,

Из реки выходит сказка!

Из трамвая! Из ворот!

Это что за хоровод?

Это сказок хоровод!

Сказка — умница и прелесть

С нами рядышком живёт.

(Ю. Мориц)

Давайте устроим соревнование. Кто больше сможет вспомнить названий сказок, которые мы рассказывали на наших занятиях? О какой части тела они учили нас заботиться? (За каждый правильный ответ ребёнок получает фишку.)

Сказки помогают человеку расти, наши мамы и папы, дедушки и бабушки выросли на сказках.

Я не знал, что я расту

Всё время, каждый час.

Я сел на стул —

Но я расту,

Расту, Когда гляжу в окно,

Расту, когда сижу в кино,

Когда светло, Когда темно,

Расту, Расту я всё равно.

Сажусь я с книжкой На тахту,

Читаю книжку И расту.

Стоим мы с папой На мосту,

Он не растёт, А я расту.

Расту я в дождик И в мороз,

Уже я маму Перерос.

(А. Барто)

Благодаря сказкам из нашей «Волшебной книги» вы вырастаете здоровыми людьми.

Детям предлагается рассмотреть человека в рабочем листе. Как вы думаете, можем ли мы назвать этого мужчину здоровым? Почему? Что должен делать человек, чтобы быть здоровым? (За каждый правильный ответ дети получают жетон)

Звучит «волшебная» музыка, и из книги появляется Снегурочка, спрашивает детей, узнали ли её. Рассказывает, что в своей сказке она помогала старой матушке, выполнять разную работу: шить, вязать и прясть. Но однажды, пропалывая огород, она поранила руку. (Воспитатель обращается к детям с просьбой обвести в рабочем листе те предметы, которые понадобятся, если поранишь руку) Далее Снегурочка приглашает детей потанцевать.

* Физкультминутка

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаём
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

(Т. Тарабарина, Н. Ёлкина)

Снегурочка сообщает, что до знакомства с детьми её ноги были слабыми. Даже из леса домой её везла лисичка. (Педагог предлагает в рабочих листах выделить то, что необходимо для ухода за ногами) Снегурочка прощается с детьми, желает им доброго здоровья.

Под музыку из «Волшебной книги» появляются Лиса и Журавль, спорят, какая еда самая полезная: один утверждает, что окрошка, другая — что манная каша. (Педагог просит детей обвести в рабочем листе те продукты, которые более всего полезны для здоровья человека)

После ухода этих сказочных персонажей появляется Герда. Рассказывает детям, как она счастлива, что победила Снежную королеву и спасла своего названного брата. Воспитатель обращает внимание детей, что в этой сказке у девочки было горячее любящее сердце. Спрашивает детей, что это за орган и как за ним ухаживать (за правильные ответы даёт жетоны). Просит детей в рабочем листе обвести спортивный снаряд, с которым детям больше всего нравится заниматься, а затем — нарисовать в рабочем листе человеку сердце.

Анализ результатов

Диагностируются знания детей, отображенные в заданиях, выполненных в рабочих листах.

Максимальное количество баллов за каждое задание (если не допущено ни одной ошибки) — 3;

1 ошибка — 2 балла;

более двух — 0 баллов.

Суммируется и количество фишек: если их более 5 — дополнительно засчитываются 3 балла.

Подготовительная группа **«Переписка с доктором Айболитом и Пилюлькиным»** **(20 занятий)**

Занятие № 1

Откуда берутся болезни?

Задачи

1. Продолжать учить детей заботиться о своем здоровье.
2. Дать понятия микробов, бактерий, вирусов. Учить определять признаки болезни.
3. Воспитывать нравственные качества.
4. Развивать внимание, речь детей, мелкую моторику рук.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, посылка от доктора Пилюлькина, 2 градусника, 2 грелки с горячей и теплой водой, наполненные так, чтобы можно было сложить их пополам, микроскоп, магнитофонная запись двух мелодий для физкультминуток.

Ход занятия

* Дети получают посылку от доктора Пилюлькина, в ней находится градусник. Педагог задает вопросы детям: что это? Для чего нужен термометр или градусник? Куда ставят градусник, чтобы определить температуру?

* Воспитатель предлагает детям с помощью грелок посмотреть, как работает градусник. Сложив грелки пополам, педагог вставляет в них градусники, дети вместе с педагогом делают предположения, что может получиться. Через 3 минуты воспитатель вместе с детьми проверяет градусники, делается вывод: градусник, который лежал в горячей грелке, показывает температуру выше.

* Педагог рассказывает:

Есть много способов определения здоровья человека: Один из признаков нездоровья — высокая температура. Для ребенка нормальная температура тела — до 37°. У больного ребенка температура может подниматься до 38° — 39° и даже до 40°. (Педагог предлагает детям рассмотреть рабочий лист, найти градусник и красным карандашом провести линию, соответствующую нормальной температуре тела — 36,6°.)

* Воспитатель спрашивает детей, откуда берутся болезни. Чтобы точно ответить на этот вопрос, педагог предлагает детям провести «волшебную» линию, соединяя треугольники с кругами и квадратами, как показано в начале «волшебной» строчки, и определить, куда же их привел карандаш. Выполнив задание, дети делают предположение, что это.

Воспитатель:

Это всего лишь капелька воды, но увеличенная в несколько тысяч раз. Видите, как много здесь точек, черточек? Это микробы — мельчайшие живые существа. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор — микроскоп. (Педагог показывает детям микроскоп и предлагает посмотреть в него на каплю воды)

Мир вокруг нас полон микробов, они везде: в воздухе, в воде, в земле, в нашем теле, есть среди них существа покрупнее — это бактерии, а есть и совсем мелкие — вирусы.

Многие микробы полезны: благодаря гнилостным бактериям в почве образуются вещества, которыми питаются растения. Молочнокислые бактерии превращают молоко в ряженку, в кефир. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариться.

* Физкультминутка

Воспитатель предлагает поиграть: уменьшиться в несколько тысяч раз и превратиться в микробов. Произносятся «волшебные» слова: «вокруг себя повернись, и в микроба превратись». (Включается музыка, дети бегают по комнате.)

* Педагог продолжает:

Но не все микробы полезны, есть и вредные, или болезнетворные: попав в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды, от которых возникают болезни и повышается температура тела. Как же болезнетворные микробы попадают в организм? Чтобы узнать это, нужно соединить точки в рабочем листе. (В первом квадрате получается кошка. Педагог обобщает, что бродячие животные являются переносчиками бактерий. Во втором квадрате — яблоко, апельсин, груша. На невымытых фруктах тоже много бактерий, которые, попав в организм человека, могут вызвать серьезные болезни) Педагог спрашивает детей, что получилось в третьем квадрате. (Воспитатель делает вывод, что при чихании и кашле нездорового человека выделяется большое количество бактерий.)

Болезни возникают не только из-за бактерий и вирусов; есть много других неинфекционных болезней. (Воспитатель спрашивает детей, из-за чего еще может заболеть ребенок: если неправильно питаться, не заниматься физкультурой и спортом, не закалять свой организм). Всё это ведет к тому, что ребенок может заболеть, ему придется лечь в постель, и очень огорчить маму.

Воспитатель читает стихотворение Т. Шорыгиной:

Мама — мой любимый друг.

Будто бирюза — мамины глаза,

Ясные и чистые, добрые, лучистые.

Словно звездочки горят, озаряя всё вокруг,

И со мною говорят.

Мама — мой любимый друг.

* В конце занятия воспитатель обобщает ответы детей на вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть и не огорчать маму. Педагог предлагает детям сделать гимнастику.

Занятие № 2

Кто и как предохраняет нас от болезней?

Задачи

1. Углубить представления детей о труде врача, различных специалистах.
2. Продолжить формировать бережное отношение к своему организму.
3. Развивать речь, логическое мышление, мелкую моторику рук.

Материал

Рабочий лист, цветные карандаши, телеграмма с другой планеты, оформленная необычным образом, карта звездного неба, таблички «стоматолог», «ЛОР», «окулист», «дерматолог», «овощи-фрукты», «закаливание», «чистота», «зарядка», музыка для физкультминутки.

Ход занятия

* Педагог вывешивает карту звёздного неба. Дети получают сообщение от звёздной системы Сириус: «Доктор Тилобейа отправляет в звёздную экспедицию своего помощника Ялюлипа, чтобы узнать, кто и как на планете Земля предохраняет людей от болезней».

* Воспитатель предлагает детям в рабочих листах по клеточкам дорисовать Ялюлипа, предупреждая, что при изображении робота необходимо помнить о правильной осанке — иначе контакт со звёздной системой Сириус не состоится. (Дети выполняют работу). Воспитатель просит детей ответить Ялюлипу, кто же лечит людей на Земле (доктора). Читает стихотворение Кардашовой:

Всегда внимательно, с любовью, Наш доктор лечит вас, ребят.

Когда поправит вам здоровье,

Он больше всех бывает рад!

А сколько есть ещё врачей,

Которые готовы

Не отдыхать, не спать ночей,

Чтоб были вы здоровы!

Зной или стужа,

День или ночь —

Доктор торопится

Детям помочь.

* Воспитатель обращает внимание ребят на то, что не один доктор может помочь вылечиться от всех болезней, бывают разные специалисты. Доктор, который лечит зубы, называется стоматолог (вывешивается табличка с названием этого специалиста). Педагог уточняет у детей, от чего могут заболеть зубы.

Болезнями кожи занимается дерматолог (вывешивается табличка, уточняются знания детей, от чего на коже могут появиться красные пятна).

Болезнями глаз занимается окулист (показывается следующая табличка, детей спрашивают, от чего может ухудшиться зрение.)

Специалист, который отвечает за болезни ушей, горла и носа — его иногда так и называют «ухо, горло, нос»! — это отоларинголог, или ЛОР (показывается табличка, дети отвечают, как могут возникнуть эти болезни).

* Педагог предлагает детям поиграть в подвижную игру «Наши доктора». Воспитатель раскладывает по комнате таблички с названиями специалистов, дети бегают под лёгкую музыку, воспитатель называет заболевший орган, дети подбегают к нужной табличке.

* Педагог закрепляет знания детей о специалистах, предлагает в рабочем листе разобраться, кто из врачей должен будет помочь детям, обобщает их ответы.

* Воспитатель обращает внимание ребят, что эти врачи могут дать общий совет всем детям на свете — заботиться о своем здоровье. (Дети решают ребус в рабочем листе, «ремонтируют» «сломанные слова» — ниже записывают правильно.) После того как дети правильно отгадали два слова, педагог вывешивает таблички, уточняет у детей, почему написаны эти слова. Читает четверостишие:

Они зимой для деток

Сохраняют лето.

И хранят они нам всю

Витаминную семью.

Дети отгадывают следующее слово, воспитатель спрашивает, почему говорят: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Уточняет у детей, как можно закаляться. Дети угадывают слово «чистота», воспитатель вывешивает соответствующую табличку и предлагает детям отгадать загадки:

Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было.

Что это такое? (Мыло.)

Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу попрыгала,
Всю грязь повыгнала. (Зубная щетка.)
Зубаст, а не кусается,—
Как он называется? (Гребешок, расчёска.)

Воспитатель обобщает: все эти вещи помогают людям быть чистыми, а значит — здоровыми.

Последнее слово — «зарядка». Педагог читает четверостишие и предлагает детям сделать зарядку.

Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Делать по порядку:
Весело шагать,
Руки поднимать,
Приседать и вставать,
Бегать и скакать!

* Ялюлип интересуется, как срочно вызвать врача, если кто-то заболел. Воспитатель рассказывает детям, что номер телефона «Скорой помощи» — 03.

Занятие № 3

Как вести себя во время болезни?

Задачи

1. Познакомить с правилами поведения во время болезни.
2. Развивать речь детей, внимание, мелкую моторику рук.
3. Воспитывать сочувствие, желание помогать нуждающимся в помощи.

Материал

Рабочий лист, цветные карандаши, телеграмма от доктора Айболита, плансхема нахождения кровати (по количеству детей), медальки для подвижной игры (с изображением грелки, чашки чая, стакана воды, шарфа, носков, тонкого белья, губки и тазика с водой, можно по две таблички «озноб» и «жар»), музыка для физкультминутки.

Для опыта: две банки с горячей и тёплой водой, две влажные и тёплые салфетки, картинка на фланелеграф с изображением больной девочки, лежащей в постели, и здоровой.

Ход занятия

* Дети получают телеграмму от доктора Айболита, в которой тот сообщает, что лечит в Африке зверей:

Десять ночей Айболит
Не ест и не пьёт, не спит,
Десять ночей подряд
Он лечит несчастных зверят.

Доктор Айболит просит детей помочь его пациентке Кате: дать ей совет, как вести себя во время болезни до приезда врача. (На фланелеграфе изображение больной девочки в кровати?)

Катеньке плохо, в тревоге весь дом:
Лампа завешена тёмным платком,
Толстой подушкой накрыт телефон,
Мама в стакан выжимает лимон,
Бабушка липовый чай заварила,
Катеньку шубой тяжелой накрыла.
Может, поможет ей скипидар?
Катеньке плохо, у Катеньки жар

*Воспитатель предлагает детям срочно помочь Кате, говорит о том, что доктор дал схему, по которой можно найти Катину кровать. Педагог вместе с детьми рассматривает план-схему,

задает уточняющие вопросы (например: мимо чего можно пройти?). Дети выполняют задание в рабочем листе.

Мы проходили мимо стакана с питьем, так как во время болезни нужно как можно больше пить. (Воспитатель предлагает детям провести опыт: на банки с холодной и горячей водой кладут влажные салфетки. Дети делают вывод, что на горячей банке салфетка высыхает через несколько секунд.) Во время повышения температуры человек теряет много влаги. Необходимо есть фрукты, потому что они богаты витаминами. Нужно чаще проветривать комнату, так как в воздухе, где находится больной, много болезнетворных микробов, а свежий воздух облегчает дыхание и состояние заболевшего человека.

* Воспитатель обращает внимание детей, что не нужно смотреть телевизор, читать книги, так как во время высокой температуры нельзя напрягаться. Чем спокойнее мы будем, тем быстрее поправимся. (Воспитатель раздает детям рабочие листы, дети красным карандашом проводят путь к Катиной кровати.)

* Воспитатель обращает внимание детей, что у больного бывают разные состояния. Иногда во время высокой температуры человек чувствует озноб: дрожит, у него от холода зуб на зуб не попадает, как будто он только что вышел из ледяной воды. Озноб показывает, что инфекция серьезная. Микробы попали в кровь и отравляют её. Когда у человека озноб, его закутывают в тёплое одеяло. Озноб обычно длится несколько минут, но если болезнь началась с озноба, это означает, что придется набраться терпения и не меньше недели находиться в постели.

А если у человека сильный жар, больному дают как можно больше воды, тело протирают влажной губкой, укрывают лёгким одеялом, часто меняют белье, на голову кладут холодный компресс.

* Педагог предлагает подойти к столу и рассмотреть медальки с изображениями шарфа, чашки чая, стакана воды и так далее. Дети играют в подвижную игру «Озноб — жар». Воспитатель раскладывает таблички, дети бегают под музыку, когда она заканчивается, — строятся в круг, каждая команда вокруг своего слова.

После игры педагог обращает внимание детей, что после того, как приняты все необходимые меры для облегчения страданий больного, нужно вызвать врача.

Если вдруг ты сильно захворал,
Простудился или ногу поломал,
В тот же миг по телефону набери
Этот номер скорой помощи — 03!

Доктор определит, какое лечение нужно больному, а заболевший и все его близкие должны выполнять предписания врача. Мама Катеньки тоже вызвала доктора:

У Кати пересохли губки,
Она не открывает глаз,
А доктор в уши вставил трубки:
Послушаем тебя сейчас.
Ну что ж, придется лечь в больницу,
Серьезно Катенька больна.
У мамы дрогнули ресницы,—
Там будет тосковать она.
Но доктор отвечает ей:
В больнице много малышей,
И не волнуйтесь так, мамаша,—
Здорова будет Катя ваша.

Бывают такие болезни, которые лечат только в больнице: там есть специальные приборы и постоянное наблюдение врача. Если бы их не было, гораздо труднее было бы врачам лечить пациентов. Дети не должны бояться больницы, — ведь именно в больнице у ваших мам появились вы.

Рано или поздно каждый человек вынужден лечь в больницу. Туда можно взять свою любимую игрушку, а родители могут каждый день навещать своих детей. Дети должны понимать, что родители не могут сидеть с ними целый день, потому что тогда врачи и медсестры не смогут выполнять нужные процедуры.

Катя тоже вылечилась в больнице. Сколько было радости, когда её встречали мама и бабушка! (Выставляется изображение здоровой девочки.)

* Дети, повторяя показанные движения, исполняют танец «Улыбка» либо какой-то другой, на усмотрение педагога.

* Воспитатель показывает телеграмму от Айболита, в которой тот благодарит детей за помощь. (Педагог предлагает ребятам расшифровать сообщение Айболита, зачеркнув буквы Ю, Б, Ш, зачитывает получившееся).

Занятие № 4

Прививки от болезней

Задачи

1. Познакомить детей с необходимостью вакцинации.
2. Продолжать формировать осознанно правильное отношение к своему здоровью.
3. Развивать мышление, способность делать выводы. Развивать внимание, мелкую моторику рук.

Материал

Рабочий лист, цветные карандаши, изображение мальчика, заболевшего свинкой, письмо.

Для опыта: марганец, банка с обычной водой, банки с водой, в которую добавлена уксусная эссенция, сода.

Ход занятия

* Дети получают письмо от мальчика, заболевшего свинкой, воспитатель показывает его портрет и читает письмо:

На прививку! Первый класс!

Вы слышали — это нас!

Я уколов не боюсь.

Если надо — уколоюсь!

Ну подумаешь, укол!

Укололи, и пошел...

Это только трус боится

На укол идти к врачу.

Лично я при виде шприца

Улыбаюсь и шучу.

На прививку!

Первый класс!

Вы слышали?

Это нас!

Почему я встал у стенки?

У меня дрожат коленки...

И мальчик убежал от прививки. А теперь тяжело заболел. (Педагог обращается к детям с вопросом: что же является причиной болезни? Дети вспоминают о вирусах?)

Вирусы — мельчайшие существа, которые находятся везде и передаются от человека к человеку разными способами: по воздуху, через прикосновения. Когда ваши бабушки и дедушки были маленькими, они могли в любую минуту заболеть корью, краснухой, коклюшем, свинкой, дифтерией. (Педагог проводит с детьми опыт, как быстро распространяется вирус: в банку с водой опускают несколько гранул марганца.) Но сейчас придумана чудесная вещь, которая защищает детей от тяжелых и опасных заболеваний — это прививка. Достаточно несколько почти безболезненных уколов, — и многие серьезные заболевания вам не страшны. (Воспитатель предлагает детям рассмотреть рабочие листы с изображением счастливых детей, которым не страшны многие болезни, дети рисуют им всем бант: мальчикам — на шею, а девочкам — на голову.)

* Физкультминутка.

* Воспитатель продолжает рассказ: человеку вводят вакцину — это очень слабые вирусы болезни, с которыми наш организм легко может справиться; а если научиться справляться, то больше человек никогда не заболеет этой болезнью.

* Педагог предлагает детям провести опыт и посмотреть, как организм бросается на борьбу с

вирусом. В банки с водой, куда добавлена уксусная эссенция, добавляется сода: в первую — небольшое количество, а во вторую — побольше. Дети наблюдают и делают вывод, что чем меньше и ослабление вирус, тем легче организму бороться.

* Педагог продолжает: разносчиком заболеваний могут быть клещи. Их укус может вызвать страшное заболевание — клещевой энцефалит, поэтому люди, которые летом живут за городом, должны ставить прививки против клещевого энцефалита. Укус некоторых животных (бездомных собак, кошек) может также вызвать серьезные заболевания, поэтому после их укуса ставят прививки от столбняка и бешенства. (Педагог предлагает детям в рабочем листе найти шприц, которым поставят прививки от укуса клеща, и раскрасить его)

Воспитатель предлагает дать совет первокласснику, заболевшему свинкой: для чего необходимо делать прививки. Делает вывод, что прививки детям ставят, чтобы они росли здоровыми и счастливыми.

Занятие № 5

Осторожно: лекарство!

Задачи

1. Познакомить детей с необходимостью приёма лекарств во время болезни и осторожного обращения с ними.
2. Формировать осознанно правильное отношение к своему здоровью.
3. Развивать внимание, мелкую моторику рук.
4. Воспитывать доброжелательность.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, письмо от доктора Пилюлькина, плакат с решением примеров, аналогичный столбику в рабочем листе, образец выполнения задания на внимание, фломастер, лист для письма Незнайке.

Ход занятия

* Дети получают письмо от доктора Пилюлькина, который просит помочь ему: Незнайке прописали микстуру, а он убежал, не хочет её пить, говорит — горькая. Незнайку нужно найти.

* Воспитатель рассказывает детям: много-много лет назад большинство лекарств отличались отвратительным вкусом и запахом. В те дни родители не могли уговорить ребенка принять лекарство, поэтому шли на хитрости и даже действовали силой. Горькие лекарства смешивали с апельсиновым, томатным или сливовым соком, чтобы хоть немного отбить неприятный вкус и запах.; Но и такая уловка не помогала. Многие дети возненавидели сок, потому что в нём всегда чувствовался привкус горького, отвратительного лекарства. (Педагог предлагает детям посмотреть в рабочий лист: в таких флакончиках раньше продавалось лекарство. Воспитатель просит рассмотреть флаконы и найти в них отличия.)

Воспитатель продолжает рассказ: ребята, мы должны успокоить Незнайку, потому что сейчас люди, занимающиеся изготовлением лекарств — фармацевты — научились делать их приятными на вкус. Они даже могут поместить лекарства — такие, как аспирин — в сладкую жевательную резинку. А таблетки сейчас делают разных цветов. (Педагог просит вновь обратиться к рабочим листам, предлагает рассмотреть, какими красивыми бывают таблетки. Под ними стоят цифры. Воспитатель обращает внимание детей, как нужно поставить цифры, показывает образец, дети выполняют задание.)

* Воспитатель: Здоровым людям не нужно принимать таблетки. А чтобы быть здоровым, нужно двигаться.

* Физкультминутка

Вместе руки поднимайте!

Превосходно!

Опускайте!

Наклонитесь!

Разогнитесь!

Встаньте прямо!

Улыбнитесь!

* Педагог: однако у вкусных лекарств есть свой недостаток: многие маленькие дети

принимают лекарство за конфетку, съедают одну «конфету» за другой и в результате получают тяжелое лекарственное отравление, в результате которого можно даже умереть. Скажите, как же разобраться, какое лекарство можно принимать, а какое нет. (Можно употреблять только те лекарства, которые дают взрослые.)

Педагог спрашивает детей, какие советы они могут дать Незнайке, предлагает написать ему письмо. (Примерный вариант: «Здравствуй, Незнайка! Пишут тебе из детского сада. Обязательно принимай лекарства, это поможет тебе вылечиться. Слушай доктора Пилюлькина. До свидания. Ребята») Получившееся письмо запечатывает.

* Педагог предлагает ребятам отгадать кроссворд, который не смог разгадать Незнайка. Дети читают получившуюся надпись, делают вывод.

Занятие № 6

Как избежать отравлений?

Задачи

1. Сформировать представления детей о гигиене питания.
2. Продолжать формировать осознанно правильное отношение к своему здоровью.
3. Развивать мышление, внимание, мелкую моторику рук.

Материал

Рабочий лист, цветные карандаши, «театр на фланелеграфе» «Тим и Том», два медвежонка, доктор Зай, продавец дядя Гам.

Ход занятия

* Дети получают письмо от доктора Айболита: «Дорогие ребята! Я рад, что вы заботитесь о своем здоровье, и предлагаю вам посмотреть спектакль про двух медвежат».

Воспитатель показывает театр на фланелеграфе.

Дядя Гам: Я веселый дядя Гам, Здесь стою, Груши, яблоки я сам Продаю.

Покупайте виноград! Есть в коробках мармелад! Шоколадки для ребят! Есть!

Тим и Том: Дядя Гам, дядя Гам!

Красных яблок взвесьте нам! Дядя Гам: Сколько яблок вам взвесить —

Яблок восемь или десять? Тим: Мы, два брата, Том и Тим,

По три яблока съедим. Дядя Гам: Я сейчас отвешу вам,

Получайте килограмм! Тим и Том:

Дядя Гам, спасибо вам!

До свиданья, дядя Гам!

А нести нам нелегко!

И до дома далеко!

Есть у нас с тобой еда,

Сядем рядом, вот сюда.

Сели рядом медвежата

И поели яблок сладких.

И домой пошли потом,

Оба вместе — Тим и Том.

Хорошо ли Тиму с Томом?

Что у них случилось дома?

И здоровы ли они?

Тим и Том: О-о-ой, живот болит!..

О-о-ой, меня тошнит!..

Ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем, Том и Тим!

Ребята, по какому номеру нужно звонить, чтобы вызвать врача? Доктор Зай: Здесь квартира медвежат?

Доктора вы звали? Тим: Я и Том, мой младший брат,

Оба захворали.

Доктор Зай: Ели яблоки?

Когда?

Тим и Том: Утром. Мы купили!

Доктор Зай: Вы помыли их тогда?

Тим и Том: Нет, мы их не мыли!

Доктор Зай: Сливы, яблоки и груши

Не спешите сразу кушать.

Не кладите сразу в рот — Заболит опять живот.

Пыль к ним всякая пристала, Отнесите их домой

И помойте их сначала Кипяченою водой.

Надо фрукты мыть всегда!

Тим! Запомнил?!

Запиши!

До свиданья, малыши.

Тим: Мне не больно! Всё прошло!

Мне лекарство помогло! Том: Мне не больно! Я здоров!

Не боюсь я докторов! Вопросы

- Что произошло с медвежатами?
- Кто им помог?
- Почему нельзя есть грязные фрукты?
- Что ещё, кроме фруктов, надо мыть перед едой?

Педагог предлагает детям рассмотреть в рабочем листе картинки и расставить цифры под ними: когда из магазина принесли ягоды — что нужно сделать вначале, что потом.

• Физкультминутка (дети выполняют движения, которые показывает педагог; можно повторить 2—3 раза):

Сливы, яблоки и груши

Не спешите сразу кушать (дети маршируют на месте).

Не кладите сразу в рот —

Заболит у вас живот (вращающие движения по животу рукой).

Пыль к ним всякая пристала,

Отнесите их домой

И помойте их сначала

Кипячёною водой (дети трут одну ладонь о другую).

• Педагог объясняет детям, что отравиться можно и неправильно приготовленной пищей, поэтому надо чётко соблюдать режим питания:

- есть в одно и то же время,
- в местах, специально для этого приспособленных, где есть возможность вымыть руки.

(Воспитатель предлагает детям рассмотреть рабочий лист, выбрать и обвести

картинку, на которой изображён правильно накрытый стол.)

* Педагог говорит о необходимости соблюдать правила обработки овощей и фруктов — основного источника витаминов и минеральных веществ, и предлагает детям решить кроссворд.

Отравления могут произойти и от принятого по ошибке ядовитого вещества, неподходящего лекарства.

При любом отравлении нужно немедленно вызвать «скорую помощь». (Дети вспоминают номер телефона «скорой помощи».)

Посуду (флакон, коробочки), в которой хранился яд, нужно показать врачу, чтобы он мог определить, чем отравился человек. Проглотившему яд нужно дать выпить чашку молока или воды и вызвать рвоту, засунув в рот палец и нажав на корень языка. Это нужно сделать как можно быстрее: пока яд находится в желудке и не отправился в кишечник.

Отравление может произойти и от газа. Пострадавшего нужно вывести на свежий воздух, расстегнуть воротник, развязать пояс.

Занятие № 7

Безопасность на природе

Задачи

1. Познакомить детей с правилами безопасности на природе.
2. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.

3. Развивать память, речь.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, письмо от Пилюлькина, компас, карта групповой комнаты с отметкой, где спрятан клад, изображение доктора Пилюлькина, охотника Пульки и других коротышек, схема молнии, аналогичная находящейся в рабочем листе.

Ход занятия

* Дети получают письмо от доктора Пилюлькина, где он сообщает, что охотник Пулька и его собака Булька уже несколько дней не возвращаются домой с охоты. Пилюлькин просит детей о помощи.

Педагог обращается к детям, с предложением отправиться на поиски заблудившегося охотника и его собаки:

В природе встречается много опасностей: землетрясения, наводнения, ураганы, горные обвалы. Эти опасности называются стихийными бедствиями и, к счастью, происходит нечасто. Но даже в самом обычном лесу, где человек не раз бывал, его может подстергать множество опасностей. (Воспитатель демонстрирует детям компас, спрашивает, что это за прибор, для чего он необходим человеку.) Читается стихотворение В. Мусатова:

Качается стрелка
Туда и сюда,
Укажет на север
И юг без труда.
Его не забудьте,
Готовясь к походу:
Он выведет к цели
В любую погоду.

Компас — это прибор, где намагниченная стрелка одним концом всегда указывает на север, а другим — на юг, и помогает ориентироваться на суше и на море. Стрелка лежит на дне коробочки на острие иголки и поэтому может свободно поворачиваться. (Дети гуляют по групповой комнате, с помощью компаса определяют север и юг. Воспитатель подводит их к месту, где заранее спрятаны рабочие листы. Обращает внимание детей, что на картинке Пулька изображён спящим под деревом. Педагог предлагает детям найти на рисунке предметы, нарисованные над ним)

* Далее воспитатель предлагает детям запомнить правила, которые помогут не заблудиться в лесу. Дети условными знаками обозначают их в рабочем листе.

- Чтобы не заблудиться в лесу, не ходи туда один.
 - В лесу нужно держаться вместе. Как только потеряешь родителей из виду, кричи громче, чтобы можно было найти тебя по голосу: «Ау!»
 - Если ты заблудился, никуда не ходи, не прячься,— взрослые сами тебя найдут.
- (Дети рассказывают, как запомнили правила)

* Физкультминутка

И вот тропинкой ровною (ходьба на месте)
Мы все свернули в лес.
Туда, где сосны рослые (руки вверх)
Касаются небес.
Где сказки шепчут ели (раскачивание в стороны),
Берёзы и дубы,
Где ягоды спели (наклоны вперёд)
И выросли грибы.

Люди очень любят путешествовать. Отправляясь в путь, они иногда берут с собой карту: на ней с помощью условных знаков изображаются большие объекты: реки и озера, дороги и леса — так, чтобы путник смог сориентироваться, где он находится, найти нужное место и не заблудиться. (Воспитатель демонстрирует детям карту групповой комнаты, где отмечен клад; дети определяют, что изображено на карте, ищут и находят фотографию доктора Пилюлькина, охотника Пульки и других коротышек.)

Охотник Пулька не заблудился, но в лесу его подстерегала другая опасность: гроза. Туча
По небу

Плыла,
Вёдра полные несла. Туча брякнула
Ведром —
Прокатился
В небе
Гром.

По-над лесом, По-над кручей Повстречалась Туча

С тучей. Засверкали Злые молнии! Расплескались Вёдра полные. Туча с тучею Ругаются,
Вёдра по небу Катаются!..

(Педагог предлагает детям нарисовать в рабочем листе молнию, соединяя треугольники, круги и квадраты по образцу.)

- Физкультминутка (движения педагог придумывает самостоятельно).

Знает вся моя родня,

Знают все мои друзья,

Что под высокие деревья

От молний прятаться нельзя.

Пусть далеко идти до дома,

Но нам, друзья, неведом страх,

И я бегу из водоёма

И прячусь от грозы в кустах.

• Воспитатель предлагает детям прослушать, что нужно делать, если попал под грозу, и с помощью условных значков зарисовать их в рабочих листах.

• Если гроза застала тебя в воде, немедленно выходи на берег. При попадании молнии в водоём ты можешь сильно пострадать.

• Во время грозы нельзя прятаться под высокими деревьями: в них чаще всего попадает молния.

• Лучше всего молнию переждать в кустарнике — туда она не попадает.
Дети повторяют правила.

Занятие № 8

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте

Задачи

1. Продолжать знакомить детей с правилами поведения в различных ситуациях.
2. Воспитывать бережное отношение к себе и близким людям.
3. Развивать логическое мышление детей.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, письмо от Айболита, иллюстрации к сказкам «Теремок», «Три поросёнка», «Заюшкина избушка», «Красная Шапочка», «Волк и семеро козлят».

Ход занятия

- Педагог читает детям стихотворение:

Жила-была старушка в дырявом башмаке.

У ней детишек было — что зёрен в колоске.

Она им всем давала похлёбки похлепать

И, звонко перешлёпав, укладывала спать.

(Дети находят в рабочем листе картинку, соответствующую содержанию стихотворения)

Как вы думаете, хорошо было жить детям в башмаке? Чем они могли заниматься в свободное время? В каких домах вы живёте? Чем занимаетесь, когда находитесь дома одни?

• Дети получают письмо от доктора Айболита: он пишет, что к нему обратились звери из разных сказок, которых обидели в своём собственном домике. (Воспитатель демонстрирует детям картинки из сказок, дети рассказывают, кто и как был в них обижен.)

К сожалению, опасность может подстергать человека везде, даже в собственном доме. (Дети вспоминают известные им с прошлых занятий правила обращения с электроприборами, острыми и режущими предметами, лекарствами.) В жизни встречаются не только опасные

предметы, но и опасные люди. Таких людей называют преступниками. Они могут ограбить квартиру, украсть ребёнка или даже убить человека.

- Педагог предлагает детям запомнить правила безопасности «Если ты один дома»:
- ни в коем случае не открывай дверь, если звонит незнакомый человек;
- на все вопросы и просьбы незнакомца отвечай: «Нет!»;
- если в дверь звонит почтальон, монтажёр, врач или даже милиционер, всё равно не открывай, если ты не знаешь этих людей — преступники могут переодеться в любую форму.

Не пускайте дядю в дом,
Если дядя незнаком!
И не открывайте тётке,
Если мама на работе.
Ведь преступник, он хитёр,
Притворится, что монтажёр.
Или даже скажет он,
Что пришёл к вам почтальон.
Он покажет вам пакет
(А под мышкой — пистолет).
Или он надел халат,
А под ним штук пять гранат.
А за ним спешит «старушка»,
У неё в авоське пушка.
В жизни всякое бывает
С тем, кто двери открывает.

- Если незнакомый человек пытается открыть твою дверь, сразу же позвони в милицию по телефону 02 и назови свой точный адрес.

Если кто-то лезет в дом, Пробивая двери лбом, Двери держаться едва — Поскорей звони 02!

- Если дома нет телефона, зови на помощь из окна или с балкона.
- На вопросы незнакомых людей по телефону: «Дома ли родители?» — отвечай, что дома, но они заняты и подойти к телефону не могут.
- Не верь, что кто-то пришёл к тебе по просьбе родителей, если родители сами не позвонили тебе или не сообщили об этом заранее.

• Педагог предлагает детям поиграть в игру «Кто стучится в дверь ко мне?». Воспитатель обращается к детям с каверзными предложениями открыть дверь, дети учатся отказывать.

• Работа в рабочем листе

Задание: рассмотреть двух незнакомцев, найти различия.

Опасности могут подстергать вас не только дома, но и на улице. Чтобы их избежать, надо соблюдать следующие правила.

- Если ты потерял родителей в незнакомом месте, стой там, где потерялся. Если их долго нет, обратись за помощью: на улице — к милиционеру, в магазине — к продавцу.
- Никогда не ходи гулять без спросу. Родители должны знать, где ты находишься.
- Не играй на улице поздно. Преступления чаще совершаются в тёмное время суток.
- Никогда не заговаривай на улице с незнакомыми людьми, особенно с пьяными.
- Не соглашайся никуда идти с незнакомыми ребятами, взрослыми.
- Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: «Помогите! Меня уводит незнакомый человек!».
- Не принимай от незнакомых угощения, даже если родители никогда не покупал и тебе таких вкусных вещей.

Все дети любят сладости,

А преступник — гадости: Чтоб ребёнка усыпить, Фанту даст ему попить.

В очень вкусные конфетки Сунет сонные таблетки, Принесёт наклеек пачку

И отравленную жвачку...

А вообще все правила безопасности сводятся к одному короткому слову НЕ (педагог выставляет табличку с этим словом):

- НЕ ходи гулять без спросу.
- НЕ ходи никуда с незнакомым человеком.
- НЕ садись в машину к незнакомцу.

Каждый грамотный ребёнок

Должен твёрдо знать с пелёнок:

Если вас зовут купаться,

В телевизоре сниматься, Обещают дать конфет, Отвечайте твёрдо: «Нет!».

Вам предложат обезьянку,

Или даже денег банку,

Или даже в цирк билет — Отвечайте твёрдо: «Нет!». Позовут лететь к луне, Покататься на слоне...

Есть на всё простой ответ,— Ты ответить должен: «Нет!»

- Физкультминутка (педагог предлагает детям погулять по джунглям):

1. Мы охотимся на льва (ходьба на месте),

Не боимся мы его.

Если встретимся мы с ним, То, конечно, победим.

2. Что это там впереди? (Ладонь ко лбу.)

Высокая гора (руки вверх).

3. Её не обойдёшь (руки в стороны),

Под ней не проползёшь (руки вниз и вперёд),

Над ней не пролетишь (руки в стороны), Надо идти напрямик (руки вперёд):

4. Топ-топ-топ... (дети изображают ладошками шаги)

Повторяется первое четверостишие

Что это там впереди? — Широкая река (руки в стороны).

Повторяется третье четверостишие.

Буль-буль-буль... (движения руками).

Повторяется первое четверостишие.

Что это там впереди? — Густая трава.

Повторяется третье четверостишие.

Будем косить: вжик-вжик-вжик-вжик (дети изображают, как косят траву).

Повторяется первое четверостишие.

Что это там впереди? — Топкое болото.

Повторяется третье четверостишие.

Чав-чав-чав (дети изображают, как идут по болоту).

Повторяется первое четверостишие.

Что это там впереди?

Глубокая нора, а из норы

Выставляется чей-то хвост.

Это лев. Убегаем.

Чав-чав-чав,

Вжик-вжик-вжик-вжик,

Буль-буль-буль,

Топ-топ-топ.

Ух, устали!

* Воспитатель говорит детям, что надо быть очень внимательным, чтобы не попасть в беду; предлагает рассмотреть в рабочем листе изображение гуляющего по улице мальчика и ответить, чего не может быть.

Опасность может подстергать человека и в транспорте. Какой общественный транспорт вы знаете? Автобусы, троллейбусы, трамваи возят нас в детский сад, в гости, в школу, в театр.

В общественном транспорте нужно соблюдать следующие правила.

1. Если на остановке много народа, нельзя становиться в первый ряд: вас могут случайно толкнуть под колёса.

2. Во время движения нельзя стоять на ступеньках и прислоняться к двери: вы можете выпасть, а кроме того,— мешаете входу и выходу пассажиров.

3. Нельзя высовываться и выставлять руки в открытые окна.

Но самое главное правило поведения в любом месте: быть внимательным и слушаться взрослых. (Детям предлагается задание на внимание: дорисовать в рабочем листе недостающие части квадрата.)

Занятие № 9

Правила обращения с огнём

Задачи

1. Учить детей правилам пожарной безопасности, осторожному обращению с огнём.
2. Развивать речь, память, мелкую моторику рук.
3. Воспитывать уважительное отношение к профессии пожарного.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, «обожженное», письмо от Айболита, картинки к стихам С. Маршака, музыка для физкультминутки.

Ход занятия

* Дети вновь получают письмо от Айболита, который пишет, что приходится лечить всех зверей в сказках Чуковского: спасал он Таню и Ваню из сказки «Бармалей», лечил обожженных зверей из сказки «Путаница»:

Лисички взяли спички,
К морю синему пошли,
Море синее зажгли.
Море пламенем горит,
Выбежал из моря кит:
«Эй, пожарные, бегите!
Помогите! Помогите!»

* Айболит предостерегает детей: «Ребята, будьте осторожны!». Воспитатель задаёт детям вопросы: отчего случился пожар? Какие беды приносит пожар? О чем нужно знать, чтобы не допустить пожара? Как можно вызвать пожарную команду по телефону?

* Педагог предлагает рассмотреть рабочий лист, читает надпись, просит детей скопировать её.

Давным-давно люди научились добывать огонь, и с тех пор он служит человеку. Сегодня без огня не обойтись: он согревает и кормит нас. Иногда люди забывают об осторожном обращении с огнем, и он становится смертельно опасен. Огонь, выходя из повиновения, не щадит никого и ничего.

* Воспитатель отмечает, что в письме есть рассказ про девочку Лену, читает стихотворение С. Я. Маршака, сопровождая чтение показом картинок:

Мать на рынок уходила,
Дочке Лене говорила:
«Печку, Леночка, не тронь. Жжется, Леночка, огонь!» Только мать сошла с крылечка, Лена села перед печкой,
В щелку красную глядит. Приоткрыла дверцу Лена — Соскочил огонь с полена,
Перед печкой выжег пол,
Влез по скатерти на стол, Побежал по стульям с треском, Вверх пополз по занавескам, Стены дымом заволок,
Лижет пол и потолок.
Но пожарные узнали,
Где горит, в какой квартире. Командир сигнал дает,
И сейчас же — в миг единый —
Вырываются машины
Из распахнутых ворот.
Вдаль несутся с гулким звоном,
Им в пути помехи нет.
И сменяется зеленым
Перед ними красный свет.
В пять минут автомобили

До пожара докатили,
Стали строем у ворот,
Подключили шланг упругий,
И, раздувшись от натуги,
Он забил, как пулемет.
Заклубился дым угарный.
Гарью комната полна.
На руках Кузьма-пожарный
Вынес Лену из окна.
Он, Кузьма,— пожарный старый,
Двадцать лет тушил пожары,
Сорок душ от смерти спас,
Бился с пламенем не раз.
Ничего он не боится,
Надевает рукавицы,
Смело лезет по стене,
Каска светится в огне.
Вдруг на крыше из-под балки
Чей-то крик раздался жалкий,
И огню наперерез
На чердак Кузьма полез.
Сунул голову в окошко,
Поглядел... »Да это кошка!
Пропадешь ты здесь в огне.
Полезай в карман ко мне!»
Широко бушует пламя...
Разметавшись языками,
Лижет ближние дома.
Отбивается Кузьма,
Ищет в пламени дорогу,
Кличет младших на подмогу,
И спешат к нему на зов
Трое рослых молодцов.
Топорами балки рушат,
Из брандспойтов пламя тушат.
Черным облаком густым
Под ногами вьется дым.
Пламя ежится и злится
Убегает, как лисица,
А струя издалека
Гонит зверя с чердака.
Вот уж бревна почернели...
Злой огонь шипит из щели:
«Пощади меня, Кузьма,
Я не буду жечь дома!»
«Замолчи, огонь коварный! — Говорит ему пожарный.— Покажу тебе Кузьму!
Посажу тебя в тюрьму! Оставайся только в печке,
В старой лампе и на свечке!»
На скамейке у ворот
Лена горько слезы льет.
На качели перед домом — Стол, и стулья, и кровать... Отправляются к знакомым Лена с
мамой ночевать.
Плачет девочка навзрыд,
А Кузьма и говорит:
«Не зальешь огня слезами,

Мы водой потушим пламя. Будешь жить да поживать, Только чур — не поджигать! Вот тебе на память кошка, Посуши её немножко!»

Дело сделано. Отбой!

И опять по мостовой Понеслись автомобили, Затрубили, зазвонили.

Мчится лестница, насос,

Вьется пыль из-под колес.

Вот Кузьма в помятой каске. Голова его в повязке,

Лоб в крови, подбитый глаз — Да ему не в первый раз. Поработал он не даром — Славно справился с пожаром. Вопросы:

1. О чём это стихотворение?

2. Отчего возник пожар?

3. Кто пришел девочке на помощь?

4. Как правильно называются люди, которые тушат пожары?

* Воспитатель предлагает детям провести игру «Пожарные, на пожар!». Дети бегают под музыку, когда музыка прекращается, воспитатель даёт команду: «На пожар!». Дети строятся в шеренгу, педагог обращает их внимание на рабочий лист, где нарисован пожарный, предлагает раскрасить его, но для этого надо решить примеры.

* Физкультминутка (дети выполняют движения, которые показывает воспитатель; можно повторить два-три раза):

У пожарников аврал —

Дом высокий запылал (маршируют на месте).

Дети спичками играли —

Что-то где-то поджигали.

А огонь шутить не стал —

Вырос, как девятый вал (руки вверх, покачивание из стороны в сторону).

Повалил ужасный дым,

«Ноль — один» скорей звоним!

Не кричи, не надо слез!

Все не в шутку, а всерьез! (Маршируют на месте) Адрес четко назови — И пожарные в пути!

Педагог перечисляет правила обращения с огнем, воспитатель называет их, дети схематично зарисовывают, затем повторяют:

• Не разводи огонь без взрослых.

• Самый быстрый способ погасить огонь — лишить его воздуха. Огонь нужно залить водой или набросить на него покрывало или пальто.

• Позвони по телефону 01, сообщи, что случилось, и четко назови свой адрес.

• Немедленно покинь квартиру, выключи электричество, газ; ни в коем случае не прячься!

• В задымленном помещении дыши через влажную ткань, передвигайся ползком или пригнувшись.

Домашнее задание: для выставки нарисовать вместе с родителями плакат по правилам пожарной безопасности.

Занятие № 10

Правила обращения с бытовыми приборами

Задачи

1. Закрепить у детей представление об опасных для жизни и здоровья бытовых предметах, о правилах пользования ими.

2. Развивать память, речь.

3. Воспитывать чувство товарищества.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, письмо от доктора Пилюлькина, предупреждающие знаки «Пользоваться осторожно!», «Нельзя бросать!», картинки «Из истории предметов» (газовая плита, пылесос, настольная лампа), музыка для физкультминутки.

Ход занятия

* Дети получают письмо от доктора Пилюлькина: «Здравствуйте, дорогие ребята! Живут в нашем городе два малыша-умельца Винтик и Шпунтик. Всем они помогают, у кого что

сломается — ремонтируют. Все им спасибо говорят. В гараже у них хранятся инструменты, сломанные вещи, которые умельцы мастерят коротышкам. Но вот в гараж забрался Незнайка. Ему было завидно, что все вокруг хвалят Винтика и Шпунтика. В гараже Незнайка натворил много бед, вытащили его еле живого. Ребята, подумайте, как надо вести себя дома с разными предметами, чтобы они стали вашими друзьями, а не врагами».

* Воспитатель читает детям загадки, дети отгадывают:

В нашей кухне

Круглый год

Дед Мороз

В шкафу живет. (Холодильник)

С большой охотой

Пыль глотает,

И не болеет, не чихает. (Пылесос)

У окошка я сижу,

На весь мир в него гляжу. (Телевизор)

Плывет электроход

То назад, то вперед.

А за ним такая гладь,

Не морщинки не видать. (Утюг.)

На столе, в колпаке,

Да в стеклянном пузырьке,

Поселился дружок —

Развеселый огонек. (Настольная лампа.)

На железной клумбе

Цветы голубые,

Помогают стряпать

Кушанья любые. (Газовая плита.)

Два колеса

Собирают голоса,

Друг от друга тянут сами

Поясочек с голосами. (Магнитофон.)

* Педагог: почему Пилюлькин предупреждает нас, что с этими предметами нужно быть осторожными? (Дети делают выводы.)

* Воспитатель предлагает детям поиграть в игру «Хорошо-плохо»: называет предмет, дети говорят, что хорошо в этом предмете, а что плохо.

* Физкультминутка

Дети бегают под музыку, воспитатель показывает им предупреждающие знаки: «Нельзя брать» — дети останавливаются, прячут руки за спину; «Будь осторожен» — дети стоят по стойке «смирно».

* Затем воспитатель обращает внимание детей на рабочий лист, где нарисованы эти знаки, дети проводят к ним линии от бытовых приборов. Объясняют, почему выбрали соответствующее решение.

Многие сотни лет люди мечтали о подобных вещах. Чтобы готовить себе пищу, они сначала использовали костер, но им хотелось принести огонь в деревянный дом — так люди додумались до печки, а затем уже появилась и газовая плита. Прежде чем придумали пылесос, люди использовали метлу, веник, швабру. А прежде чем в нашем доме появилась лампочка, люди многие сотни лет освещали дома горящими палочками — лучинами, свечами. (Педагог предлагает детям решить задачу в рабочем листе.)

* Физкультминутка. Воспитатель предлагает детям поиграть в игру «оживи предмет»: загадывает загадки, дети отгадывают — «оживляют».

Дом — стеклянный пузырек,

А живет в нем огонек.

Днем он спит, а как проснется,

Ярким пламенем зажжется.

Это что за пароход

Ходит взад и вперед?
Он на каплю налетит,
Жаром дышит и шипит,
На простынке и рубашке
Расправляет он все складки.
Есть у нас на кухне робот
У него огромный хобот.
Любит робот чистоту
И гудит, как лайнер «Ту».

• Педагог предлагает прослушать и зарисовать в правом нижнем углу рабочего листа правила обращения с бытовыми приборами:

• Все острые, колющие и режущие предметы надо класть на свои места. Порядок в доме не для красоты, а для безопасности.

Дом в порядке содержи: Вилки, ножницы, ножи,
И иголки, и булавки
Ты на место положи.

- Уходя из дома, обязательно выключи телевизор и другие электроприборы.
- Никогда не тяни за электрический провод руками.
- Не прикасайся к электроприборам мокрыми руками.
- Спички — не игрушка.

Дети повторяют правила.

Домашнее задание: вспомнить и по памятке рассказать родителям, как нужно обращаться с электроприборами.

Занятие № 11

Как защититься от насекомых. Первая помощь при укусе

Задачи

1. Дать знания о правилах обращения с разными насекомыми, познакомить со способами защиты от их укусов.
2. Формировать осознанное отношение к здоровью
3. Развивать речь, мышление, мелкую моторику рук.

Материал

Рабочий лист, цветные карандаши, зашифрованное послание-предупреждение от Айболита, изображения насекомых, музыка для физкультминутки.

Ход занятия

* Дети получают «зашифрованное» послание-предупреждение от Айболита, который находится в Австралии, где сейчас лето. Воспитатель просит детей посмотреть в рабочие листы и отгадать, что же было нарисовано в послании до того, как его разукрасил мороз {бабочка, муравей). Далее детям загадываются загадки:

Кто над нами вверх ногами? (Муха.)

Не птица, а с крыльями. Над цветами летает, Медок собирает. (Пчела.)

Самого не видно, а песню слышно. (Комар.)

Модница крылатая, платье полосатое,

Ростом хоть и кроха,

А укусит — плохо. (Оса.)

* Воспитатель: Как назвать одним словом всех тех, о ком эти загадки? (О насекомых.)

На нашей планете живёт больше пяти миллиардов людей. Это много, но насекомых гораздо больше — настолько, что никто даже не берётся их сосчитать. Если бы люди и животные не придумали от них защиты, то насекомые очень скоро стали бы единственными хозяевами Земли, а людей на свете вообще бы не осталось.

В левом верхнем углу вашего рабочего листа нарисованы насекомые,— даже на таком маленьком участке их очень много. Найдите картинку, на которой одна мошка летит ниже и впереди других. (Задание зачитывается сразу, повторяется два раза. После анализа выполнения воспитатель продолжает рассказ)

Во всех странах люди стараются обезопасить себя от насекомых и их фантастического аппетита. Если бы мы не боролись с насекомыми, их полчища уничтожили бы все запасы пищи на Земле всего за несколько месяцев. А если бы люди не научились побеждать болезни, которые распространяются насекомыми, то человечество вымерло бы. Всего 200 лет назад целые города вымирали от эпидемии чумы. А распространяло ее крошечное насекомое — блоха, обитавшая в шкуре крыс. Не так давно сотни тысяч людей умирали от тифа, которым заболели после укуса вши. Малярию разносили зараженные комары. А от укуса лесного клеща до сих пор можно заразиться клещевым энцефалитом. Но сейчас люди уже придумали вакцины, которые не дадут заболеть этими заболеваниями.

* Воспитатель предлагает детям рассмотреть насекомого на плакате: голова с щупальцами, 3 или 4 пары членистых ног, крылья, жесткий покров. Затем детям предлагается рассмотреть в рабочем листе паука и дорисовать соседним паучкам недостающие части.

* Физкультминутка (педагог включает музыку и предлагает наполнить групповую комнату летающими насекомыми).

* Воспитатель: Даже если насекомое не заразит болезнью, его укус всё равно не безвреден: он может вызвать сильную аллергическую реакцию — кожа в этом месте покраснеет, а укушенный будет испытывать зуд или жжение.

Давайте познакомимся с правилами защиты от насекомых.

1. Отправляясь на прогулку в лес, надевай длинные брюки и рубашку с длинными рукавами. Открытые участки тела намажь средством, отпугивающим насекомых.

2. После прогулки в лесу одежду надо снять и проверить, нет ли в ней клещей. Пусть взрослые внимательно осмотрят и тебя самого.

3. Пищу надо держать в плотно закрытой посуде, мусор — в закрытых вёдрах, так как запах съестного привлекает мух — разносчиков желудочно-кишечных заболеваний.

4. Летом лучше не пользоваться духами и одеколоном, так как запах парфюмерии привлекает насекомых.

5. Если тебя укусила пчела или другое насекомое, нужно обратиться к взрослым, они уберут жало и приложат к месту укуса холод.

6. Нельзя расчёсывать место укуса, — чем больше расчёсываешь укус, тем больше яда попадает в кровь.

* Воспитатель уточняет, как дети они запомнили правила.

Не все насекомые причиняют вред, некоторые из них выполняют в природе очень важную работу — опыляют цветущие растения. Растения производят кислород, если бы они исчезли, люди просто задохнулись бы.

Но не надо забывать про тех насекомых, которые переносят огромное количество микробов, опасных для животных и человека. От тех насекомых, которые могут укусить, надо держаться подальше. (Воспитатель предлагает детям нарисовать рисунок по клеточкам).

Занятие № 12

Предосторожности в общении с животными. Первая помощь при укусах

Задачи

1. Учить детей определять состояние животных и понимать их поведение; дать понятие о правилах обращения и мерах предосторожности в общении с животными.

2. Развивать мышление, мелкую моторику рук.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, письмо Айболита, изображения разных пород кошек и собак.

Ход занятия

* Дети получают письмо от Айболита. Воспитатель читает: Однажды я встретил бездомную кошку:

— Как ваши дела?

— Ничего, понемножку.

— Я слышал, что вы тяжело заболели?

— Болела.

— Так значит, лежали в постели?

— Лежала на улице много недель.

Бездомной мне некуда ставить постель.

Подумал я: «Странно, что в мире огромном Нет места собакам и кошкам бездомным».

— Послушайте кошка, пойдёте со мной.

Темнеет, а значит — пора нам домой!

Спешил я. Она отставать не хотела.

И рядом со мною тихонечко пела.

О чём она пела? Наверно, о том,

Что каждому нужен свой собственный дом.

* Вопросы к детям: Что произошло с кошкой? Почему?

* Далее воспитатель читает детям стихотворение «Дворняжка»:

На белом свете не одна

Ещё живёт дворняжка.

Хоть не глупа совсем она —

Ей жить на свете тяжко.

Ни родословной нет у ней,

Ни грамот, ни медалей,

И даже кличку поскорей

Ей, как подачку, дали.

Не доверяют ей посты,

В квартиры не пускают —

В квартирах псы для красоты,

Их любят и ласкают.

Здрав спесивые носы,

Её обходят гордо псы:

Эрдели, колли, доги,

Болонки и бульдоги...

(Воспитатель предлагает детям рассмотреть рабочий лист и найти на картинках отличия)

* Далее воспитатель рассказывает:

Бездомными собаки и кошки оказываются чаще всего по вине их владельцев. Прежде чем принести кошку или собаку домой, надо серьезно подумать о том, сможете ли вы

жить с ней в дружбе и относиться к ней как к живому существу, любить ее. Человек не должен предавать своих маленьких друзей, оставлять их без крова и пищи. (Педагог показывает детям, что в рабочем листе по клеточкам изображена кошка, просит нарисовать ее в зеркальном отражении.)

* Физкультминутка (воспитатель загадывает детям загадки, дети отгадывают и изображают животного).

Мордочка усатая,

Шубка полосатая,

Часто умывается,

А с водой не знается. (Кошка.)

Гладишь — ласкается,

Дразнишь — кусается. (Собака.)

Шерстка мягкая, да коготок остр. (Кошка.)

Я и дом сторожу, и поклажу вожу.

Я и в холод, и в зной человеку служу. (Собака.)

* Далее воспитатель продолжает рассказ:

Бездомные животные представляют собой большую опасность для человека. Они ищут себе пропитание на улице, в бачках с мусором и пищевыми отходами. Поэтому на их шерсти появляется и скапливается разная грязь, микробы и бактерии, опасные для здоровья человека, поэтому нельзя бездомную собаку или кошку гладить и брать на руки.

Но даже если кошка ничем не больна, она все равно опасна, т.к. может поцарапать. В мягких лапках кошки скрыто 18 когтей, которые она может выпускать и прятать обратно. Царапины от кошачьих ногтей болезненны и долго не заживают, потому что под когтями находятся болезнетворные бактерии, которые безвредны для самого животного. Оцарапанное место лучше

смазать зеленкой. Незнакомая собака тоже опасна: она может просто напасть на вас, сильно напугать и даже укусить. В этом случае необходимо обратиться к врачу, в больнице окажут нужную помощь.

Если хотите покормить бездомную кошку или собаку, нужно положить корм и наблюдать за ними издали.

Нужно помнить, что и домашние питомцы могут быть опасны, если их дразнить, когда они заботятся о потомстве. Ведь, например, кошка — близкий родственник тигра, леопарда, льва: она может быть одновременно ласковой и хищной, домашней и дикой.

Надо любить домашнее животное, заботиться о нем,— ведь это ваш друг. Какие еще правила общения с животными вы знаете?

* Далее педагог предлагает решить задачи в рабочем листе.

Занятие № 13

Помощь при травмах, попадание инородных тел в ухо, горло, нос

Задачи

1. Закрепить представление детей о поведении во время несчастного случая, об оказании первой помощи. Дать понятие инородного тела.
2. Продолжать воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
3. Развивать мышление, мелкую моторику рук.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, письмо от доктора Пилюлькина, плакаты-изображения детей с гематомой, порезом, ребенка, потерявшего сознание; тарелочка с песком, мелкими предметами, опилками, кусок льда, влажное полотенце, салфетка, кусок марли, вода в кувшине, телефон.

Ход занятия

• Дети получают послание от Пилюлькина: в Цветочном городе началась зима, коротышки повсюду залили горки и устроили соревнование на санках.

Рано утром выпал снег, Замело полянки,

Может каждый человек Сесть теперь на санки.

Чур-чура! Чур-чура! Начинается игра! Осторожно! Осторожно!

(Педагог предлагает детям рассмотреть в рабочем листе коротышек, которые катаются с горы, и найти на картинке предметы, обведенные в прямоугольник)

• Педагог спрашивает детей, почему же доктор Пилюлькин предупреждает детей словами: «Осторожно! Осторожно!». Что может произойти с коротышками? Воспитатель обобщает ответы детей (дети катаются неправильно, второй малыш не дождался, пока спустится первый, поэтому может произойти несчастный случай).

• Далее педагог рассказывает: нужно уметь оказывать первую помощь человеку, с которым произошел несчастный случай, особенно если он при этом потерял сознание. Лучшее, что можно сделать,— позвать взрослого, который обязательно позвонит в «скорую помощь» и вызовет врача. Но бывает так, что никого из взрослых поблизости нет, тогда приходится оказывать первую помощь самостоятельно.

Вот как нужно это делать:

• как можно скорее попросить кого-нибудь вызвать «скорую помощь». Если нужно, кричи, зови на помощь;

• не пытайся двигать пострадавшего: почти всегда человеку, получившему травму, лучше всего лежать на спине, со слегка запрокинутой головой, чтобы подбородок был направлен вверх. Передвижения пострадавшего могут ухудшить его состояние;

• расстегни пострадавшему воротник, сделай все, чтобы ему было легче дышать. Получивший травму не обязательно теряет сознание. Вот что нужно делать, например, в случае пореза:

• промой рану чистой проточной водой с обычным маслом: сначала поддержи поврежденное место под струей воды, чтобы размочить грязь, затем удали ее куском намоченной ваты, туалетной бумаги или салфетки;

• не лей на рану йод, спирт или другие лекарства,— они могут вызвать ожог и затруднят заживление;

- чтобы остановить кровотечение, зажми пораженный участок пальцами через чистый платок, кусок марли или салфетки и дави на рану несколько минут, не отпуская;
- если рана большая и глубокая, не рискуй — покажись врачу, даже если кровотечение остановилось. Закрой рану платком или полотенцем и отправляйся в травмпункт.

Если сильно удариться о тупой предмет, на месте ушиба появится синяк или шишка — гематома. Синяк — это внутреннее кровотечение. Чтобы прекратить его, к месту ушиба нужно приложить лёд или влажное полотенце и показать синяк взрослому.

Зачастую несчастный случай можно предотвратить: для этого достаточно просто быть внимательным. {Педагог предлагает детям решить задачу в рабочем листе*}

* Воспитатель предлагает детям рассмотреть плакаты, где изображены пострадавшие дети (гематома, порез, потеря сознания). Дети вместе с педагогом разбирают, какие предметы понадобятся в каждом из этих случаев для оказания первой помощи.

* Работа в рабочем листе («Третий лишний»)

Задание: найти лишнюю картинку.

* Физкультминутка (педагог спрашивает, какие зимние развлечения знают дети. Они называют и показывают их. Стихотворение повторяется 2—3 раза):

На дворе зима, зима

Заморозила дома. (Дети хлопают себя по плечам)

На деревьях иней,

Лёд на речке синий! (Круговые движения руками перед собой)

Бегут ребята на каток

Резвиться будут здесь часок. (Бег на месте)

* Далее педагог показывает тарелочку с песком и мелкими предметами, которые тоже могут нанести травму, если попадут в глаз, ухо или нос. Когда эти предметы попадают в организм, их называют инородными телами, т.е. не принадлежащими нашему организму. Это могут быть частичка пыли, заноза, осколок стекла или многое другое, в том числе мелкие насекомые.

Нужно запомнить правила: что делать, если в ухо, горло или нос попало инородное тело:

* если инородное тело попало в глаз и не вышло само в течение часа, лучше обратиться к врачу.

* Чтобы вынуть инородное тело из глаза, нужно оттянуть веко и промыть струей воды или закапать воду. Тереть глаз или вынимать инородное тело носовым платком опасно: можно легко повредить нежную оболочку глазного яблока.

* Инородное тело попадает и в нос: маленькие дети любят заталкивать в него мелкие предметы, а еще туда может залезть насекомое. Самый простой способ достать из ноздрей посторонний предмет — пощекотать другую ноздрю или понюхать молотый перец. Человек обязательно чихнет, и инородное тело само вылетит из носа. Если же чихание не помогло, нужно вызвать врача.

* Если насекомое залетело или заползло в ухо, нужно закапать в него воду,— насекомое вылезет наружу.

* Педагог предлагает детям рассмотреть рабочий лист и обвести красным карандашом те изображения, где дети поступают правильно, доставая инородное тело.

Занятие № 14

Лекарства на грядке, в саду, в поле

Задачи

1. Познакомить детей с наиболее распространенными лесными и садовыми ягодами, с лекарственными растениями, дать знания о простейших способах применения некоторых лекарственных растений.

2. Объяснить необходимость ягод в рационе питания человека.

3. Развивать внимание, наблюдательность, мелкую моторику рук.

Материал

Рабочий лист, цветные карандаши, плакат «Лекарственные растения», отвар лекарственной травы, магнитофонная запись музыки для физкультминутки, карточки с изображением фруктов, овощей, лекарственных трав (по количеству детей), таблички «лес», «огород», «сад».

Ход занятия

* Дети получают письмо от Пилюлькина, который приглашает детей в лес рядом с Цветочным городом. Чтобы попасть туда, педагог предлагает детям найти в рисунке на рабочем листе закономерность и продолжить чертёж.

* Педагог спрашивает детей, где они очутились. (На лесной поляне) Здесь в зарослях лесных,

Где все для сердца мило,
Где чистым воздухом так сладостно дышать,
Есть в травах и цветах целительная сила
Для всех,
Умеющих их тайну разгадать.
(Р. Рождественский)

* Воспитатель: в конце строчки вас «встречает» цветок. Это мать-и-мачеха (показывает растение на плакате). Желтые корзинки цветов напоминают одуванчик, только поменьше размером. Листок с одной стороны зеленый, гладкий и прохладный, словно ладонь мачехи, а с другой стороны — бархатный, как нежная ладошка мамочки, именно поэтому цветок и получил свое название — мать-и-мачеха.

Цветки и листья мать-и-мачехи сушат, а потом заваривают, как чай. Отвар мать-и-мачехи пьют при простуде, чтобы облегчить кашель. (Воспитатель просит раскрасить цветок, как показано на плакате)

* Педагог загадывает детям загадку:

Тонкий стебель у дорожки,
На конце его серёжки,
На земле лежат листки —
Маленькие лопушки.
Нам он как хороший друг —
Лечит ранки ног и рук. (Подорожник)

* Воспитатель вновь обращается к плакату: подорожник растет везде — на полях, на лугах, вдоль дорог, в канавах. В народной медицине его засушенные листья употребляют при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени; при сильном кашле листья подорожника используют как отхаркивающее средство. А свежие листья подорожника прикладывают к ранкам, поэтому подорожник еще называют ранозаживляющим средством. (Воспитатель просит детей раскрасить подорожник, как показано на плакате.)

* Педагог вновь загадывает загадку: Горел в траве росистой фонарик золотистый,
Потом померк, потух и превратился в пух. (Одуванчик)

* Воспитатель: одуванчик встречается везде — около жилья, в садах, лугах, огородах. В старину травники считали одуванчик средством от бессонницы: он хорошо влияет на пищеварение, очищает легкие. (Дети раскрашивают одуванчик)

Не только травы имеют лекарственное значение, но и ягоды (воспитатель читает детям четверостишие С. Есенина):

Черёмуха душистая с весною расцвела
И ветки золотистые что кудри завила.
Кругом роса медвяная сползает по коре,
Под нею зелень прятная сияет в серебре.

* Воспитатель: о каком растении говорится в стихотворении? (Черёмуха) Черёмуха тоже имеет лекарственное воздействие. Горсть спелых ягод или стакан отвара сухих

помогает при расстройстве желудка. Настой цветков употребляют при глазных болезнях, а настой листьев — при болезнях легких.

* Воспитатель просит детей рассмотреть ещё одно растение в их рабочем листе, спрашивает, как оно называется.

На припёке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелек
Держит алый огонёк.
Разгибаем стебельки —
Собираем огоньки. (Земляника.)

Земляника — тоже очень полезное растение. Ягоды её содержат большое количество нужных человеку витаминов. Листья сушат, а зимой заваривают и пьют при болезнях сердца, а также используют как хорошее отхаркивающее средство.

* **Физкультминутка**

Воспитатель включает музыку, говорит детям, что они действительно попали в волшебный лес, про который писал Пилюлькин. Педагог предлагает потянуться. Дети «оживляют» лес птицами, животными:

Сосны до неба хотят дорасти,
Небо ветвями хотят подмести,
Чтобы в течение года
Ясной стояла погода.

(И. Токмакова)

* Воспитатель предлагает детям оказаться на отдыхе, на даче в деревне. (В рабочем листе по схеме надо выбрать нужный домик) Воспитатель рассказывает о том, что в деревне люди выращивают на грядках продукты, богатые витаминами, просит детей отгадать загадки:

Лето целое старалась — Одевалась, одевалась...

А как осень подошла,

Нам одёжки отдала.

Сотню одежонок

Сложили мы в бочонок.

Снаружи красна, Внутри бела.

На голове хохолок — Зелёный лесок.

Развалились в беспорядке На своей перине — грядке Сто зелёных медвежат,

С сосками во рту лежат, Беспременно сок сосут

И растут, растут, растут.

Кто его раздевает, тот слезы проливает.

* Педагог делает вывод: овощи, фрукты, ягоды — самые витаминные продукты. Спрашивает детей, где растут фрукты. Потом предлагает карточки с изображением фруктов, овощей, лекарственных растений и таблички «лес», «огород», «сад». Дети под музыку разносят карточки по местам.

* Воспитатель делает вывод: многие болезни людей можно облегчить и даже исцелить с помощью растений. Например, полезно есть больше овощей и фруктов людям с избыточным весом. Низкорослым также полезны овощи. В них нуждаются и люди, страдающие кишечными заболеваниями.

* В конце занятия педагог предлагает детям отвар лекарственного растения.

Занятие № 15

Ядовитые растения

Задачи

1. Дать понятие ядовитых растений, учить распознавать их.
2. Развивать внимание, мелкую моторику рук.
3. Продолжать воспитывать бережное отношение к своему организму.

Материал

Приглашение Пилюлькина, рабочие листы, цветные карандаши, плакаты с ядовитыми растениями, ядовитыми и съедобными грибами, магнитофонная запись (П. И. Чайковский «Вальс цветов»), карточки с изображением лютика, купальницы (по желанию педагога можно дополнить список).

Для опыта: баночка с водой, небольшой лоскут ткани, покрашенный красной гуашью, салфетка на блюдце, ложечка (все — по количеству детей).

Ход занятия

* Дети получают письмо от Пилюлькина, предлагающего детям погулять по лугу, который находится между Цветочным городом и Огуречной рекой:

Цветы полевые просты,

Но мёд в них запряган душистый, Мы любим простые цветы,

Что выросли в зелени чистой.
Мы лютик сорвём золотой
И розовый клевер медовый,
Мы в зелени леса густой
Найдём колокольчик лиловый.
(В. Донникова)

* Педагог сообщает, что, для того чтобы попасть на луг за Цветочным городом, необходимо в рабочем листе найти закономерность и дорисовать предмет.

Кто из нас не любит растений, их красивых цветов и листьев? Люди разводят растения в саду и дома. Без них наша жизнь была бы тусклой и скучной. Растения приносят нам огромную пользу — пополняют драгоценный запас кислорода в атмосфере. А без кислорода, как известно, мы не могли бы жить.

* Воспитатель спрашивает детей, какие растения они знают. Указывает, что в рабочем листе зашифровано слово, прочитать которое можно, если вычеркнуть лишние буквы, как нарисовано в рамочке. (Слово «Осторожно») Педагог спрашивает детей, почему, по их мнению, здесь написано это слово.

Существуют такие растения, которые, если их съесть, могут нас отравить. Чудесные садовые и лесные цветы, если взять их в рот, могут вызвать сильную боль в животе, рвоту, понос и даже судороги. Такие растения называются ядовитыми. Съев некоторые ядовитые растения, человек может даже умереть: ведь достаточно чуть-чуть пожевать и выплюнуть кусочек такого растения, чтобы его сок попал в желудок.

* Педагог предлагает детям провести опыт: давайте представим, что эта баночка — наш желудок, вода — желудочный сок, лоскут — лепесток ядовитого растения. Если опустить лоскут в воду, можно увидеть, как вода в баночке окрашивается в красный цвет: яд из растения попадает в желудок. Куда дальше попадает пища? (В кишечник.) Стенки кишечника похожи на салфетку, они впитывают пищу. Давайте попробуем ложкой капнуть небольшое количество растворенной пищи на салфетку. Посмотрите, как яд впитывается в наш организм.

* Воспитатель предлагает рассмотреть ядовитые растения в рабочем листе, читает стихотворение Е. Серовой:

Родился ландыш в майский день,
И лес его хранит.
Мне кажется, его задень,—
Он тихо зазвенит.
И этот звон услышит луг,
И птицы, и цветы...
Давай послушаем: а вдруг
Услышим я и ты?

У очень красивого растения ландыша, очень ядовитые ягоды и корневища. (Дети раскрашивают растение, глядя на плакат) Следующее растение, пижма, растет везде: на полях, в лесах, возле дорог. Цветёт оно с июня по сентябрь, у него желтые цветки. Растение ядовито. (Дети раскрашивают.)

Интересно, что у некоторых растений ядовиты только отдельные части. Например, калужница болотная (курослеп) растет по сырым лугам, берегам прудов, озёр, болот. Цветёт в апреле-мае, иногда ещё осенью. Цветки крупные, ярко-желтые, ядовита зелёная часть растения. (Дети раскрашивают) Опасное растение и вороний глаз.

Ядовиты не только травы и цветы. Воспитатель загадывает загадку:

Возле леса на опушке,
Украшая темный бор,
Вырос пестрый, как Петрушка,
Ядовитый... (мухомор)

Воспитатель обращает внимание детей, что рядом с мухомором в рабочем листе нарисован другой очень ядовитый гриб — бледная поганка. Опасными для человека могут быть не только ядовитые грибы, но и съедобные: если съесть их сырыми или плохо сварить*. Физкультминутка

На полу раскладываются карточки с изображением ядовитых цветов. Дети под «Вальс цветов» кружатся, изображая цветущий луг, останавливаются, когда стихнет музыка. Воспитатель поднимает карточку с изображением лютика:

Звать его нам нечего, он и так придет,
Расцветет доверчиво прямо у ворот —
Солнцем налитой
Лютик золотой.

Лютик растет везде: на лугах, в полях, в оврагах, вдоль дорог. Цветет с мая до осени мелкими желтыми цветами. Растение ядовито, особенно в период цветения.

Воспитатель вновь включает фонограмму, дети кружатся, останавливаются рядом с карточкой купальницы.

Смотрят из канавки
Желтые купавки.
У них на самом доньшке
Горит кусочек солнышка.

Купальница растет на сырых лугах, в полях. Цветет в мае-июне. Растение ядовито.

Дети кружатся под музыку и садятся на места.

• Педагог: бывает так, что ребенок или взрослый, съев или пожевав какое-нибудь растение, внезапно почувствовал себя плохо. У него нужно немедленно вызвать рвоту. Так мы освободим организм от яда, который не успел еще усвоиться. Как можно вызвать рвоту у человека? (Засунуть палец глубоко в горло.)

Запомни:

• если увидишь красивое незнакомое растение с яркими плодами, не спеши его сорвать, оно может быть ядовито.

- Нельзя жевать и травинки незнакомых растений.
- Вернувшись с лесной прогулки, обязательно вымой руки.
- Будь очень внимательным.
- Педагог предлагает детям в рабочем листе найти ядовитый цветок.
-

Занятие № 16

Правила поведения на воде

Задачи

1. Познакомить детей с правилами поведения на воде.
2. Развивать память, мышление, мелкую моторику рук.
3. Воспитывать чувство сопереживания, желание помочь человеку, попавшему в беду.

Материал

Рабочие листы, карандаши, письмо Айболита, музыка для физкультминутки (поездка на поезде), музыка для имитации плавания, лист ватмана, на котором схематично отмечаются правила безопасности на воде.

Ход занятия

* Дети получают письмо от Айболита, отправившегося лечить больных и несчастных зверят:

И вот передо мною море
Бушует, шумит на просторе,
А в море высокая ходит волна — Сейчас Айболита проглотит она. — О, если я не дойду?
О, если в пути пропаду?
Что станет с ними, больными, Моими зверями лесными?

* Воспитатель спрашивает детей, кто в сказке поможет Айболиту. (Кит.) Предлагает помочь доктору добраться до кита. (В рабочем листе есть числовая цепочка, если число вписывается в квадрат, то прибавляется 2, если в треугольник, то число уменьшается на 1. В последнем квадрате получится число 10) Выполнив задание, дети узнают, что помогли Айболиту, которого кит доставит куда нужно.

* После выполнения задания воспитатель рассказывает: не только люди, но и большинство животных получают удовольствие и пользу от плавания. Попробуйте догадаться, в каком возрасте можно научить ребенка плавать. Когда ему всего несколько недель отроду!

Конечно, с малышом нужно обращаться очень осторожно, иначе он испугается воды и больше не захочет учиться плавать. Тело человека легче воды: находясь в воде, достаточно лечь на спину и спокойно, ровно дышать — вода сама удержит тебя на поверхности. Не тонут даже огромные корабли со стальным корпусом, несущие на борту тяжелые грузы. Так неужели не удержится на поверхности воды ребенок? Дети, которые боятся воды, должны записаться в бассейн на уроки плавания. Тренер объяснит, что с ними ничего страшного не произойдет, если они будут соблюдать правила безопасности.

* Физкультминутка (педагог предлагает детям отправиться в путешествие):

Огуречная река,

Голубые облака.

Мы поедem к ней скорей,

Чтоб увидеть малышей.

В ней резвятся и шалют,

Слушать Пилюлькина не хотят.

Дети становятся друг за другом и двигаются под музыку, имитируя поезд.

* Сев за столы, дети слушают историю про Пончика и Незнайку. Педагог читает рассказ из рабочего листа, дети рисуют план-картинку, который позволит лучше запомнить и пересказать.

Вопрос детям: правильно ли повел себя Незнайка?

* Воспитатель знакомит детей с правилами безопасности на воде. К доске поочередно приглашаются дети и схематично зарисовывают правила.

- Находясь в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в легкие может попасть вода, а это и есть самая большая опасность.

- Плавать лучше всего не в одиночку, а в компании. Тогда в случае опасности товарищ поможет тебе.

- Когда плаваешь, не дерись, не устраивай шумную возню,— в суматохе кто-нибудь из дерущихся может захлебнуться.

- Не следует плавать сразу после еды. Когда желудок полон, многих детей клонит в сон, им не хватает бодрости и внимания, необходимых для безопасности в воде.

- Никогда не плавай в незнакомом месте без взрослых. Взрослые выяснят, можно ли купаться в этом водоеме.

- Никогда не плавай в холодной воде. От холода может свести судорогой ногу. А это опасно.

- Никогда не плавай в грязной воде. Ты можешь вместе с водой наглотаться болезнетворных микробов.

- Даже если умеешь плавать, не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Под водой могут находиться острые камни, которых сверху не видно.

Дети по схеме вспоминают правила поведения на воде.

* Физкультминутка (движения придумывает воспитатель).

Дети под музыку имитируют плавание: задерживают дыхание, приседают, делают вращательные движения руками и т.д.

* Педагог продолжает рассказ: всем людям надо уметь плавать. Плавание — не только приятное, но и полезное для здоровья занятие. А еще ваше умение плавать может даже спасти кому-нибудь жизнь. (Педагог предлагает детям раскрасить в рабочем листе спасательные круги, как показано на образце)

Домашнее задание: нарисовать рисунок о правилах безопасности на воде.

Занятие № 17

«Витаминная семья»

Задачи

1. Продолжать знакомить детей с витаминами, дать знания об основных источниках витаминов.

2. Развивать мышление, мелкую моторику рук.

3. Воспитывать доброжелательность, желание помочь другим людям.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, письмо от доктора Пилюлькина, лист бумаги и конверт для написания ответа, карточки с изображением разных продуктов.

Ход занятия

* Дети получают письмо от Пилюлькина, который сообщает, что все коротышки ударно работали на уборке фруктов, но Незнайка не хотел принимать в этом участие. Пилюлькин просит детей разобраться и сообщить, нужны ли фрукты людям.

Педагог: правильно ли делали коротышки, что собирали фрукты? (Да, потому что в них очень много витаминов.) Витамины — это необходимые для здоровья вещества. Они нужны организму в малых количествах, поэтому при разнообразном питании нам их обычно хватает. Существует около 20 витаминов. Витамин А необходим для клеток кишечника и мозга, а еще он помогает клеткам глаз приспособиться к темноте. Витамины группы В укрепляют нервы человека, улучшают кровь, способствуют росту. Витамин С необходим для кожи, крови, он помогает организму справиться с болезнью, способствует заживлению ран. Витамин С находится во фруктах, которые собирали коротышки, а также в свежих ягодах.

В детский сад, где наши дети Очень весело живут,
Теплым солнышком налиты, Свежим дождиком умыты,
В гости ягоды идут...

* Педагог предлагает решить в рабочем листе витаминный кроссворд.

Черных ягод пышный куст —

Хороши они на вкус!(Смородина)

Что за бусинка вот тут

На стебле повисла?

Глянешь — слюнки потекут,

А раскусишь — кисло! (Клюква)

Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (Малина)

Ярко-желтые капельки

Облепили маменьку. (Облепиха)

* Педагог: витамин С есть во всех фруктах, зелени, картофеле и помидорах. Раньше, несколько столетий назад, многим людям зимой не хватало витамина С. Они болели очень страшной болезнью, которая называлась цингой. От цинги умирало больше моряков, чем погибало в битвах.

Теперь продукты, содержащие витамин С, замораживают, привозят из других стран либо выращивают в теплицах. Если продукты, в которых находится витамин С, сварить, он легко разрушается. Давайте отгадаем, какой напиток можно сделать из свежих ягод и воды. (Дети отгадывают и записывают названия в рабочем листе) Какое блюдо можно приготовить из свежих овощей?

Педагог предлагает детям поиграть в игру «Витаминка»: на столе лежат карточки с изображением разных продуктов, воспитатель называет витамин, говорит, для чего он нужен организму, дети выбирают нужные карточки.

Витамин Е улучшает перенос кислорода кровью. Находится в орехах, кашах, хлебе, яйцах. Витамин D — «солнечный» витамин. Нужен для укрепления костей. Находится в яйце, масле, рыбе. Витамин К нужен для свертывания крови: если бы его не было, человек умирал бы даже от незначительной ранки. Находится в зеленых овощах, масле, фруктах, орехах. Витамин А находится в масле, молоке, яйцах, моркови. Витамины группы В — в горохе, картофеле, печени, сыре, яйцах, рыбе. Чтобы организм получал разные витамины, нужно есть разные продукты.

* Воспитатель предлагает детям рассмотреть рабочий лист и поиграть в игру «Что сначала, что потом». Как зреют наши витамины?

После анализа ответов детей педагог рассказывает, что на фабриках витамины выпускают в виде шариков (драже), таблеток, жвачек. Витамины в таблетках нужно принимать во время или после болезни, когда человеку запрещено есть какие-то продукты.

* Педагог предлагает детям прочитать стихотворение в рабочем листе, но перед этим— зачеркнуть лишние буквы. Дети читают стихотворение. Воспитатель записывает его и отправляет Пиллюлькину.

Занятие № 18

День здоровья

Задачи

1. Прививать детям потребность быть здоровым, поддерживать себя в хорошей спортивной форме.
2. Развивать выносливость, гибкость.
3. Воспитывать желание выполнять движения, характерные для мужчин и женщин.

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, ножницы, лист бумаги и конверт для письма Айболиту, плакат с изображением человека в разрезе, музыка для физкультминутки (силовые упражнения — для мальчиков и девочек, на гибкость — для девочек).

Ход занятия

- Дети стоят в шеренге. Педагог:

День особенный у нас!

День здоровья!

Без прикрас!

Будем мы и веселиться,

Будем многому учиться.

Как здоровыми всем быть,

Физкультуру как любить,

Чтоб быстрее подрастать

И счастливыми всем стать.

В сегодняшнем письме Айболиту мы должны написать, что надо делать, чтобы быть здоровым и бодрым.

Воспитатель достает лист бумаги и начинает писать:

Здравствуйте, дорогой доктор Айболит! Пишут вам ребята из детского сада. Спасибо вам за ваши полезные советы: Мы будем им следовать всегда, чтобы быть здоровыми, веселыми и жизнерадостными.

Педагог продолжает: здоровые люди — это счастливые люди, они веселятся, радуются жизни.

Ну что на земле лучше карусели?

Ну что веселей радости такой?

Тут можно кричать и пищать со всеми,

Тут можно достать облако рукой.

(Воспитатель предлагает рассмотреть рабочий лист, где нарисованы дети, которые катаются на карусели.) Педагог предлагает детям поиграть в прятки — найти предметы, которые «спрятались». После анализа выполненного задания воспитатель продолжает: нужно написать Айболиту, что мы делаем, чтобы быть здоровыми. Дети перечисляют (пишут в письме).

- Физкультминутка

Педагог:

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам мы зарядку делаем.

К солнцу руки поднимаем,

Дружно, весело шагаем,

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем!

Гимнастика — одна из важнейших потребностей вашего тела. Гимнастика выявляет:

- хорошо ли работают мышцы (проверка силы),
- как долго вы можете выносить физические нагрузки (проверка выносливости)
- и насколько податливо ваше тело (проверка гибкости).

(Педагог предлагает детям посмотреть, как влияют на организм человека занятия спортом)

Занятия спортом укрепляют сердечную мышцу. Когда человек занимается гимнастикой, клеткам организма нужно больше кислорода. Поэтому сердце бьется быстрее, а сердце — это тоже мышца, когда оно бьется быстрее, оно укрепляется. Во всем мире болезнь сердца — самая распространенная причина смерти. При здоровом сердце вы легче перенесете такие болезни, как простуда и грипп: здоровое сердце помогает нормально работать всему организму. (Дети рассматривают плакат с изображением человека, в рабочем листе раскрашивают сердце) Занятия спортом укрепляют легкие. Если человек заболел грудной инфекцией, легкие оказываются заблокированы мокротой и вбирают в себя меньше воздуха. К клеткам организма поступает меньше кислорода. Когда грудные мышцы крепкие, кашлять и отхаркиваться гораздо легче. Выздоровление наступает быстрее. (Дети рассматривают плакат и раскрашивают) В организме человека около 600 мышц, это очень много. Благодаря им человек двигается. Если человек не тренирует мышцы, они ослабевают и становятся дряблыми. Это ухудшает фигуру человека. Нужно тренировать свои мышцы, а для этого — выполнять силовые упражнения: отжимание от пола, плавание, катание на велосипеде и коньках. (Воспитатель показывает на плакат с мышцами человека.) Особенно любят развивать мышцы мальчики. (Педагог включает музыку для мальчиков, которые выполняют предлагаемые движения)

Занятия физкультурой развивают гибкость. (Воспитатель показывает на плакат, обращает внимание детей на суставы, которые, надолго оказавшись неподвижными, теряют свою гибкость)

Умение легко сгибаться и хорошо растягиваться называют гибкостью. Гибкость необходима так же, как сила и выносливость. Недостаточно гибкий человек подвержен травмам. Особенно упражнения на гибкость любят девочки. (Воспитатель показывает девочкам упражнения на гибкость, девочки выполняют под музыку)

Чтобы поддерживать спортивную форму, надо тренироваться. Иногда очень трудно заниматься физкультурой в одиночку. Можно играть в спортивные игры с друзьями. Какие вы знаете спортивные игры? Чтобы ваше тело было спортивным и вы знали, какие упражнения нужно выполнять, в рабочем листе есть план ежедневных занятий физкультурой. (Дети совместно с воспитателем разбирают его) * Воспитатель:

Чтоб расти и развиваться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.

Дети заканчивают письмо Айболиту (по желанию педагога).

В правом верхнем углу рабочего листа у нас значок Супермена, давайте вырежем этот значок и будем следовать пожеланиям доктора Айболита.

Занятие № 19

Главное чудо на земле

Задачи

1. Познакомить детей с некоторыми особенностями рождения ребёнка.
2. Воспитывать чувство уважения к женщине-матери.
3. Развивать количественные представления (решение арифметических примеров в пределах 10).

Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, письмо от Питера Пэна, картинка или плоскостное изображение героя сказки Д. М. Барри, магнитофонная запись песни «Маленькая страна» (в исполнении Н. Королёвой), «Карта взросления», таблички с любыми арифметическими примерами (на усмотрение педагога), свадебные фотографии, изображения некоторых стадий развития плода.

Ход занятия

* Дети получают письмо от Питера Пэна, в котором тот предлагает им отправиться в страну Небывалию, где можно играть с утра до вечера, сражаться с пиратами, индейцами, где все дети умеют летать и никогда не станут взрослыми. К письму прилагается карта с указанием, где спрятан клад — «главное чудо на земле».

Звучит магнитофонная запись песни Н. Королёвой «Маленькая страна». Воспитатель предлагает потанцевать, дети кружатся, самостоятельно придумывая движения.

Педагог обращает внимание детей, что карта сокровищ очень похожа на «Карту взросления человека»: мы с вами сейчас находимся на первой ступени (на карте изображены двухлетние дети). Давайте вспомним, что умеют делать такие дети: совсем недавно они научились ползать, а затем ходить, движения их ещё неуверенные. Совсем недавно они научились говорить, и речь их ещё невнятная. (Если есть возможность, детям можно показать небольшой видеофрагмент.)

* Работа в рабочем листе

Чтобы попасть дальше, необходимо справиться с индейцами, а для этого решить примеры.

* (Далее на карте изображены дети дошкольного возраста.) Посмотрите, на карте изображены дети вашего возраста. Что вы умеете делать?

* Работа в рабочем листе

Детям предлагается решить примеры,— так происходит битва с пиратами.

* (Продвигаясь по карте, дети видят школьников) В этом возрасте дети ходят в школу, учат уроки, занимаются в кружках, могут самостоятельно ходить по улице, но всё ещё очень любят играть друг с другом.

* Работа в рабочем листе

Дети решают примеры,— так происходит битва с капитаном Крюком.

* (На карте изображены подростки.) Дети становятся подростками. Они уже не дети, но ещё не взрослые. С мальчиками происходят такие перемены: развивается мускулатура, помогают в этом физические упражнения и спорт; грудь и плечи становятся шире, потому что вырастают сердце и лёгкие; голос становится более грубым; на лице появляются первые волосы, которые нужно сбривать; начинают созревать органы, отвечающие за рождение детей. (Воспитатель предлагает мальчикам отжаться или выполнить какие-либо силовые упражнения.)

У девочек тоже происходят изменения: они становятся очень красивыми, изменяется фигура, становится тонкой талия; развиваются внутренние органы, дающие возможность выносить и родить ребёнка: грудь увеличивается,— ведь когда на свет появляется малыш, он некоторое время питается молоком матери, оно очень полезное. (Педагог предлагает девочкам выполнить танцевальные упражнения)

* Воспитатель обращает внимание на рабочий лист, где изображены юноша и девушка, детям предлагается раскрасить их, превращая в себя.

Подростки вырастают и становятся взрослыми мужчинами и женщинами. Они выбрали профессию, выучились и теперь ходят на работу. А ещё теперь они могут завести семью. (Дети видят на карте и этот этап взросления)

* Работа в рабочем листе

Дети решают следующие примеры с табличек,— так происходит встреча Венди и Питера Пэна.

* Педагог замечает, что следующим шагом на карте становится «Главное чудо на земле». Включается магнитофонная запись голоса Питера Пэна:

«Очень-очень-очень-очень

Маленький мальчонка

Встретил очень-очень-очень

Бойкую девчонку.

Когда они выросли и поженились,

Так получилось, что со мною простились. Сейчас вы узнаете, друзья,

Что главное чудо, конечно, не я.

Где это чудо — мне не известно.

Я остаюсь в детстве. А вы растите, становитесь взрослыми, хорошими людьми. Не забывайте Питера Пэна».

С каждым однажды происходит главное чудо на земле: мужчина и женщина встречаются друг друга. Они много общаются, ходят в театры, гуляют. И наконец понимают, что не могут жить друг без друга. Это и называется любовь,— желание всё время видеть любимого, общаться, помогать ему. Мужчина и женщина женятся, очень часто играют свадьбу. (Детям демонстрируются свадебные фотографии.) Родные, близкие и друзья очень радуются, ведь свадьба — это обычно продолжение жизни. Как правило, в новой семье через некоторое время

появляется малыш. А происходит это так: мужская и женская клеточка встречаются в женском организме. (Педагог предлагает детям игру: решить пример в рабочем листе, получившейся ответ записать в кружке, если получается десять, то мужская и женская клеточка встретятся)

После того как клетки встретятся, они сливаются и превращаются в одну целую клеточку, которая очень быстро начинает расти в организме мамы. Но пройдет ещё много времени, прежде чем ребёнок появится на свет. А пока он даже не похож на человека, и в разные периоды своего развития по форме напоминает разных животных. (Детям демонстрируются некоторые стадии развития плода. Также они рассматривают рабочий лист.)

В это время будущей маме нужны забота и помощь, — ведь ребёнок, который находится в её организме, требует много питательных веществ. Так, если организму беременной женщины не хватает кальция для строительства костей будущего малыша, у неё могут разрушаться зубы. В это время главной опорой будущей матери становится её муж, отец ребёнка. Он должен заботиться о ней.

Наконец, случается долгожданное событие — на свет появляется ребёнок. Во всём мире это событие называют главным чудом природы. (Педагог предлагает детям раскрасить младенца в рабочем листе)

Занятие № 20

Итоговое

Задача

Выявить уровень усвоения программы. Материал

Рабочие листы, цветные карандаши, конверт и лист бумаги для написания письма Айболиту и Пилюлькину, изображения высокого дерева, куста, реки.

Ход занятия

* Педагог предлагает детям написать письмо докторам Айболиту и Пилюлькину. А перед этим вспомнить, с чего надо начинать день, чтобы быть здоровым. Дети выполняют зарядку.

Каждый день зарядку делай —

Будешь сильным, будешь смелым.

На зарядку становись!

Руки вверх и руки вниз.

Раз, два, три,

Дыши ровней!

От зарядки станешь крепче,

Станешь крепче и сильнее!

* Воспитатель достаёт лист бумаги, записывает, что дети делают по утрам, чтобы быть здоровыми. Дети вспоминают, что делают после зарядки. Педагог предлагает им обвести в рабочем листе те продукты, где наибольшее количество витаминов.

Они зимой для деток Сохраняют лето,

И хранят нам всю Витаминную семью.

Анализ результатов

Задание выполнено полностью, без ошибок — 2 балла, допущена 1 ошибка — 1 балл, более 1 ошибки — 0 баллов.

* Педагог загадывает детям загадку:

Наше тело покрывает,

От ненастья защищает,

Будем чаще её мыть,

Чтобы нам красивей быть.

(Дети обводят в рабочем листе, что требуется мыть перед едой.)

Анализ результатов

Аналогично предыдущему.

* Педагог записывает в письме, что дети предлагают вымыть перед едой. Благодарит Айболита: дети стали много знать о бережном отношении к своему здоровью, о правильном питании. А еще они теперь знают, как вести себя при любой погоде.

Начинается гроза,

Потемнело в полдень,

Полетел песок в глаза,
В небе — вспышки молний.
Ветер треплет цветники
На зелёном сквере,
В дом ворвались сквозняки,
Распахнулись двери.

(А. Барто)

Педагог предлагает детям срисовать с доски в рабочий лист правила поведения во время грозы и то, где можно спрятаться. {Схематичное изображение высокого дерева, кустов, реки.}

Анализ результатов
Аналогично предыдущим.

Но бывают ситуации, когда человек всё-таки заболел. Как ему тогда быть? (Воспитатель предлагает детям в рабочем листе обвести предметы, необходимые больному)

Анализ результатов — аналогично предыдущим.

* Воспитатель продолжает писать письмо, спрашивает у детей, что ещё необходимо делать, чтобы укреплять своё здоровье.

* Физкультминутка

Занимайся волейболом,
Греблей, плаваньем, футболом,
Змеев пёстрых запускай,
На коньках зимой гоняй.
Езди на велосипеде
И всегда стремись к победе.
Сильным будь на радость всем,
Славный маленький спортсмен.

(Е. Багрян)

Педагог пишет докторам, что дети знают, как заботиться о себе, чтобы не случилось беды. Детям предлагается обвести в рабочем листе то, чем можно заниматься дома, когда они остаются одни.

Анализ результатов — аналогично предыдущим.

* Воспитатель заканчивает письмо.

Приложение 1

Альтернативные дополнительные занятия (беседы) (педагог адаптирует занятие к своей возрастной группе)

ЦИКЛ БЕСЕД о КОРОНАВИРУСЕ

Конспект беседы № 1 «Коронавирусная инфекция»

Цель: Формировать у детей сознательное отношение к здоровому образу жизни.

Задачи: Уточнить представление о характерных симптомах коронавирусной инфекции и его профилактике. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность. Воспитывать у детей потребность заботиться о своём здоровье.

Материал: иллюстрации по теме.

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня ребята, мы поговорим о новой болезни – короновирусной инфекции. Что это за болезнь?

Воспитатель: Это простудное заболевание, но не как грипп.

31 января в России зафиксированы первые случаи заболевания коронавирусом. Однако паника распространяется быстрее, чем он сам. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) по итогам экстренного совещания 30 января объявила вспышку коронавируса чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение.

Первые сообщения ВОЗ о вспышке новой инфекции появились 31 декабря 2019 года, хотя позднее стало известно, что первые заболевшие появились еще в начале декабря. Они были зарегистрированы в городе Ухане в Китае — это центр страны. Заболевание протекало в

форме пневмонии неизвестного происхождения. Распространение инфекции началось с того, что заболели жители Ухань, которые работали на рынке, где продавали животных сурков, змей и летучих мышей и морепродуктов или же посещали его.

На данный момент коронавирусом COVID-19 заболели в 183 странах по всему миру. У нас в Дагестане официально нет ни одного случая заболевания коронавирусом.

Воспитатель: Коронавирусы — это целое семейство вирусов (40 видов, которые поражают человека, кошек, птиц, собак, крупный рогатый скот и зайцев. Впервые он был выделен в 1965 году у пациента с острым ринитом.

Вирусы, подобные коронавирусу, встречаются у диких животных: нынешний, к примеру, распространён у летучих мышей. Коронавирусы могут передаваться человеку через домашних и диких животных, а в результате мутации и от человека к человеку.

Как протекает заболевание?

Воспитатель: Заболевание протекает так: вирус поражает слизистую дыхательных путей, органы зрения, желудочно-кишечный тракт и нервную систему. Заболевание, как и любая вирусная инфекция, начинается с сильного насморка, кашля, температуры, ощущение сдавленности в грудной клетке, затруднённое дыхание. В дальнейшем развивается бронхит, пневмония, возможен септический шок и острый респираторный синдром.

Как передаётся коронавирус?

Воспитатель: Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Экспресс-тестов на выявление коронавируса пока не разработано.

В Китае тесты проводят в лабораториях при больницах. В России диагноз ставят в лабораториях при научных центрах, больницах и институтах. Средний инкубационный период коронавируса 5,1 дней

А в нашей стране есть заболевшие этой новой болезнью?

Воспитатель: На данный момент в России заболело 373 человек, некоторые пошли на поправку. Анна Попова, глава Роспотребнадзора, заявила, что на заражение коронавирусом было проверено более 1,3 млн человек - это те, кто прибывал в Россию сухопутными и авиационными рейсами. Роспотребнадзор предпринял обычные меры безопасности - усиленный контроль пропуска на госграницу «прибывающих из неблагополучных регионов лиц с использованием стационарного и переносного тепловизионного оборудования», а также выпустил рекомендацию воздержаться от посещения в страны, где карантин по коронавирусу.

А как диагностировать и лечить этот опасный вирус?

Воспитатель: Чтобы определить, вирусное или бактериальное заболевание, врачи предлагают сдать анализ крови.

Основные известные вирусы гриппа можно диагностировать тестами на тип гриппа. Тестов на коронавирус пока нет.

Вакцины от нового коронавируса в настоящий момент нет, но они разрабатываются и пройдут первые исследования в июне.

Сейчас для лечения коронавируса используют антиретровирусные препараты, которые применяют при профилактике ВИЧ. В России их достать непросто, тем более их продают только по рецепту врача. Так что лечат симптоматику.

Что же делать?

Воспитатель: Не паниковать,

- Мыть руки с мылом в теплой воде по 20 секунд.
- Мыть любые овощи и фрукты
- Не контактировать с больными людьми (кашляющими, чихающими, сморкающимися)
- Пользоваться стерильными масками, которые надо менять каждые два часа
- Не контактируйте с дикими и домашними животными,
- Не употребляйте в пищу сырое молоко.

Воспитатель: Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, в общественном транспорте.

- Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам и не касайтесь лица.

- Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другое) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

- Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

- Регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

Как правильно носить медицинскую маску?

Воспитатель: 1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.

2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.

3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.

4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

Можно ли вылечить новый коронавирус?

Воспитатель: Да, разумеется. Однако не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса - так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Вирусную пневмонию, основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции, нельзя лечить антибиотиками. В случае развития пневмонии - лечение направлено на поддержание функции лёгких.

В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?

Воспитатель: Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через 3-4 дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

Итог: О чём была беседа? Причины и профилактика коронавируса.

Конспект № 2 «Сказка «Вирус-коронавирус»

Жили – были дед да баба. Ели кашу с молоком, пили чай с крендельком.

Вдруг, откуда не возьмись, вирус страшный появился. Катится по белу свету, песенку поёт:

Я вирус – Коронавирус.

В Китае побывал,

В Италии побывал.

В Америке я был,

Африку я обошёл

И в Россию я пришёл.

Пустите к себе жить.

Дед с бабой жили, не тужили. Руки с мылом они мыли, чай с малиной и лимоном пили, а когда пришёл Коронавирус, маски и перчатки носили. Заглянул в окошко Коронавирус, видит, нет ему тут места, и покатился дальше.

Катится Коронавирус, катится. Докатился до лесной тропинки, а навстречу ему заяц.

Остановился Коронавирус и говорит:

– Погладь меня, а я тебе песенку спою, – и запел:

Я вирус – Коронавирус.

В Китае побывал,

В Италии побывал.
В Америке я был,
Африку я обошёл
И в Россию я пришёл.
Пусти, заяц, меня к себе жить.
А заяц отвечает:

– Я в маске хожу, перчатки ношу, витамины ем, чистым воздухом дышу, катись ты от меня.

Покатился Коронавирус дальше. Катится, а навстречу ему медведь. Остановился Коронавирус и запел:

Я вирус – Коронавирус.
В Китае побывал,
В Италии побывал.
В Америке я был,
Африку я обошёл
И в Россию я пришёл.
Пусти, медведь, меня к себе жить.
А медведь отвечает:

– Я новости сорокины слушаю, в маске хожу, лапы с мылом мою, малину люблю. Нам с тобой не по пути. Катись ты, вирус, от меня.

Делать нечего, покатился Коронавирус дальше. Катится вирус по лесной дорожке, а навстречу ему волк. Увидел волк вирус и спрашивает:

– Ты кто?
– Я вирус – Коронавирус, хочешь спою? – и запел:

Я вирус – Коронавирус.
В Китае побывал,
В Италии побывал,
В Америке я был,
Африку я обошёл
И в Россию я пришёл.
Пусти, волк, меня к себе жить. Будем мы с тобой дружить.
А волк отвечает:

– Слышал я про тебя, вирусы мне не друзья. Я спортом занимаюсь, зимой и летом закаляюсь. Катись ты, вирус, от меня.

Делать нечего, покатился Коронавирус дальше. Катится вирус по лесной дорожке, песенки поёт, кто маски не носит, руки не моет – всех заражает. Повстречалась вирусу лиса.

Спрашивает лиса:
– Ты кто такой, в короне золотой?

Вирус запел свою песенку:
Я вирус – Коронавирус.

В Китае побывал,
В Италии побывал,
В Америке я был,
Африку я обошёл
И в Россию я пришёл.
Пусти, лиса, меня к себе жить. Будем мы с тобой дружить.

Лиса была непослушной, лесные сорокины новости не слушала, лапы с мылом не мыла, перчатки и маску не носила, витамины не любила.

– Славно, вирус, ты поёшь. Сядь мне на носок да пропой ещё разок, а я послушаю, – сказала лиса.

Сел Коронавирус лисе на нос и запел:
– Я вирус – Коронавирус...

Тут лиса проглотила Коронавирус и пошла по лесу гулять. Идёт лиса по лесной тропинке, песенки поёт.

Вдруг поднялась у лисы высокая температура, горло заболело, кашель сильный наступил, силы стали пропадать, дышать тяжело. Заплакала лиса и стала на помощь звать. Услышали звери, как лиса плачет. Позвали доктора Айболита на помощь.

Айболит из Африки на помощь в лес спешит, не ест, не спит. Прилетел Айболит день и ночь у норки лисы сидит. Микстуры, таблетки лисе он даёт, а лиса Айболита слушает, микстуру пьёт, витамины кушает.

Вылечил Айболит лису. Теперь она лапки моет, перчатки и маску носит. Со спортом дружит, витамины любит.

– Не ходите, звери, без масок, перчаток вы гулять. Там вирус – Коронавирус в лес пришёл, лису заразил и дальше пошёл, – сказал Айболит.

Послушались звери доктора Айболита стали маски, перчатки носить, от дома не стали далеко уходить.

Витамины кушали, советы доктора Айболита слушали. И победили они вирус – Коронавирус, ушёл он из леса навсегда.

Вот и истории конец, а кто внимательно слушал – молодец!

Занятия из методического пособия
«Образование в области здоровья. Основы здорового образа жизни»,
составители М.А. Павлова, М.В. Лысогорская,
часть 1, Саратов, 2003 г.

Занятие 1 «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья»

1. Вступительное слово педагога.

Ребята, когда ваше тело здорово вы чувствуете себя хорошо. Когда у вас что-то болит – вам нужна помощь, и вы должны сказать об этом родителям или другим взрослым. Иногда приходится обращаться за помощью к детскому доктору (он называется педиатр) или зубному врачу (иначе он называется стоматолог). Врач поможет вам, боль пройдет, и вы снова будете ощущать себя сильными и здоровыми. Можно постараться жить и вести себя так, чтобы как можно реже обращаться к врачу. И это называется - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Научиться вести здоровый образ жизни вам помогут наши занятия.

- Наши занятия необычны, их можно назвать школой здоровья. На этих занятиях вы узнаете о себе, об особенностях своего организма и о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми. Как сберечь зрение и слух, как сохранить здоровыми зубы, что и как нужно есть и многое другое, т.е. узнаете, как попасть в страну Здоровячков. В этой стране есть много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. Кто они? Сейчас мы это узнаем.

- Почему вы идете гулять на улицу, а не сидите дома? (Нужен свежий воздух. Вот он первый доктор - доктор Свежий Воздух.)

- Без какого доктора засохли бы деревья и мы не смогли бы жить? (Доктор Вода.)

- Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

- Природа подарила людям еще и других докторов: доктора Упражнение, доктора Красивая Осанка. Тот, кто не дружит с такими докторами, ходит сутулым, горбатым, с кривым позвоночником.

- Три раза в день, а иногда и больше мы едим. Пища должна быть здоровой. Поэтому есть доктор Здоровая Пища.

- Может человек бодрствовать день и ночь, работать непрерывно? (Нет, нужен сон, отдых.) И доктор Отдых подсказывает, как правильно это делать.

- И еще есть один доктор, без которого свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Это доктор Любовь.

- Будем дружить с ними?

- Они помогут нам попасть в страну Здоровячков. Сегодня мы поближе познакомимся с доктором Вода. Итак;

В путь-дорогу собирайся, За здоровьем отправляйся! (Заучивание слов).

2. Беседа по теме.

- Как умывается кошка? (Она вылизывает себя языком.)

- Зачем она это делает?

- А как другие животные ухаживают за собой? (Картинки - слон из хобота обливает себя водой, обезьяны чистят друг друга и др.) Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома. Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются.

- Вспомним сказку "Мойдодыр". (Чтение отрывка стихотворения: "Рано утром на рассвете умываются утята...")

- Зачем, для чего животные купаются и чистят свое тело?

- А зачем моется человек?

- Почему плохо быть грязнулей? (Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - организм плохо дышит. Грязные руки - появляются гельминты и т.д.)

- Где больше всего скапливается грязи на теле человека?

- Как вы заботитесь о чистоте тела?

3. Оздоровительная минутка (вставляем из Приложений - 2, 3)

4. Советы доктора Воды:

- Раз в неделю мойся основательно. Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши. Каждый день мой ноги и руки перед сном. Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

5. Анализ ситуации.

- Я под краном руки мыла, А лицо помыть забыла. Увидал меня Трезор, Зарычал: "Какой... (позор)".

- Как же не быть грязнулей?

6. Вывод.

Нужно самому научиться умываться, купаться, чтобы получать от этого удовольствие.

З а н я т и е 2 «Гигиена тела. Правила личной гигиены»

I. Повторение правил доктора Воды.

II. Беседа по теме.

Послушайте "Сказку о микробах".

Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе - на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: "Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи". И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

- Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел?

- Что помогает нам победить микробов? (Вода.) С водой надо дружить, Вода - доктор. Без воды не может жить человек.

- Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

- Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (Мыло, вода и чистое полотенце.)

- Да, Вода и Мыло- настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

- Когда следует мыть руки?

- Как надо правильно мыть руки? (При обсуждении этого вопроса прикрепите большой лист бумаги и отметьте фломастером каждый шаг.)

- Сильно намочите руки.- Пользуйтесь мылом.- Намыливайте руки с обеих сторон. - Намыливайте руки между пальцев,- Полощите руки чистой водой.- Вытирайте руки насухо полотенцем.

(Попросите некоторых детей, а потом и всех продемонстрировать все стадии мытья и вытирания рук.) Полотенце расправить и положить на одну руку; тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. То же повторить с первой рукой.

III. Заучивание слов:

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

IV. Оздоровительная минутка (вставляем из Приложений - 2, 3)

V. Задание:

- Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот! Когда им говорят: "Умойся!" - они не умываются, Когда им говорят: "Не лезь на дерево!" - они лезут. Для таких детей писатель Григорий Остер придумал "Вредные советы":

Никогда не мойте руки, Шею, уши и лицо. Это глупое занятие Не приводит ни к чему. Вновь испачкаются руки, Шея, уши и лицо, Так зачем же тратить силы, Время попусту терять? Стричься тоже бесполезно, Никакого смысла нет. К старости сама собою Облысеет голова.

Нарисуйте портрет человека, который выполнил эти вредные советы. Это красивый человек?

- Выскажите свое мнение об этих советах.

- Составьте небольшой рассказ о Неряхе, который стал Чистюлей.

VI. Итог. Как правильно мыть руки и лицо?

Занятие 3 «Как живет мое тело? Глаза - главные помощники человека»

I. Повторение.

Как правильно мыть руки и лицо?

II. Беседа по теме.

- Как человек общается с окружающей средой? (С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания - 5 органов чувств.)

- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир? Для того чтобы быть здоровыми, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

Заучивание слов:

Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!

- А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку:

"Два братца через дорогу живут, друг друга не видят". (Глаза.)

- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

- Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте.

- Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

- Почему? (Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.)

- Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза!

- Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые и т.д.)

- Каким бывает цвет глаз?

- Какие по размеру бывают глаза?

- Как глаза расположены?

(Можно показать рисунок - строение глаза.)

- Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его?

- Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка - роговица. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это зрачок. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

III. Опыт (дети наблюдают).

Яркий свет- зрачок сужается, слабый - расширяется.

Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

- Как защищены глаза? {Веки, ресницы защищают их.)

- Что еще оберегает глаза?

Отгадайте загадку: "Под мостом - мостищем, под сободем - соболи- щем два соболька разыгрались". (Брови и глаза.)

- Брови, ресницы и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно.

- А зачем человеку слезы? (Тоже защищают глаза от пыли.)

IV. *Оздоровительная минутка "Гимнастика для глаз".*

- Если глаза устали, выполните такие упражнения:

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

- Делайте круговые движения глазами: налево - вверх -направо- вниз- направо- вверх-налево- вниз. Повторите 10 раз.

- Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.

- Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

V. *Игра "Полезно - вредно".*

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, что вредно. (Педагог показывает рисунки):

читать лежа, смотреть на яркий свет; смотреть близко телевизор; оберегать глаз от ударов; промывать по утрам глаза: тереть глаза грязными руками; читать при хорошем освещении.

VI. *Правила бережного отношения к зрению:*

*Умываться по утрам.

*Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.

*Сидеть не ближе 3 м от телевизора.

*Не читать лежа.

*Не читать в транспорте.

*Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.

*При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.

*Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.

*Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец),

*Делать гимнастику для глаз.

*Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

VII. *Если вы носите очки:*

*Не горюйте! Со временем с помощью очков зрение может улучшиться.

*Берегите свои "вторые" глаза.

*Храните их в футляре.

*Не кладите стеклами вниз.

*Регулярно мойте теплой водой с мылом.

*Снимайте во время занятий спортом.

VIII. *Итог. Что для глаз полезно, а что вредно?* (Можно дать задание нарисовать, что вредно для глаз.)

Занятие 4 «Как живет мое тело? Чтобы уши слышали...»

I. *Беседа по теме.*

- Прослушайте диалог (можно подготовить двух детей):

- Здравствуй, тетя Катерина!

- У меня яиц корзина.

- Как поживают домашние?

- Яйца свежие, вчерашние!

- Ничего себе вышла беседа!

- Авось распродам до обеда.

Что произошло? Почему два человека не поняли друг друга? Речь, звуки помогают нам слышать органы слуха - уши. На предыдущем уроке мы узнали об органах зрения, сегодня узнаем больше об органах слуха. Органы слуха есть у всех жи-вотных. Они помогают животным

поймать добычу, спастись от врагов, найти друг друга. У кого из животных слух "самый-самый" - трудно сказать. Но известно, что лучше слышат звери, у которых большие уши. - Слух - большая ценность для человека.

II. Проведение опытов.

Опыт 1

- Заткните уши ватой. Что произошло?
- Сразу исчезли все звуки. Вы перестали слышать. С помощью органов слуха нам подвластен целый мир звуков: шум дождя, музыка и речь окружающих людей.

Опыт 2

При проведении этого опыта глаза должны быть закрыты. Возьмите часы и медленно приближайте их к уху до момента, когда станет слышно едва заметное тиканье. Измерьте расстояние от часов до уха. Чем больше расстояние звучащего предмета до уха, тем выше слуховая чувствительность. (Далее можно показать рисунок с изображением строения уха.) Ухо состоит как бы из трех частей. Ушная раковина вместе с наружным слуховым аппаратом образует наружное ухо. Наружный слуховой проход заканчивается барабанной перепонкой. За ней, в глубине черепа, расположено среднее ухо. Когда ушная раковина улавливает какой-то звук и по наружному слуховому проходу передает его в ухо, барабанная перепонка под действием этого звука начинает вибрировать и передает его дальше во внутреннее ухо. Внутреннее ухо - сложное устройство. Через него звук передается мозгу. Там превращается в слова. От среднего уха проходит тонкий канал в носоглотку. Он называется евстахиевой трубой по имени итальянского ученого Бартоломео Евстахия, который открыл этот канал. Через евстахиеву трубу полость среднего уха соединяется с наружным воздухом. При сильном насморке, ангине инфекция проникает по евстахиевой трубе из носоглотки в среднее ухо. Воспаление нужно лечить.

III. Это интересно!

Самые чувствительные уши у летучей мыши. Если человеческое ухо может воспринимать колебания в пределах от 16 до 20 тыс. колебаний в секунду, то у летучих мышей - около 1 млн в секунду. Но оказывается, уши - не только орган слуха. На ушной раковине находится много точек, которые невидимыми ниточками связаны со всеми нашими органами (сердце, печень, желудок и др.). Поэтому хорошо делать самомассаж ушных раковин.

IV. Оздоровительная минутка.

"Самомассаж ушей" - педагог показывает, а все дети растирают уши.

Повторение слов: Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!

V. Чтобы сберечь органы слуха, необходимо:

- *Защищать уши от сильного шума.
- *Защищать уши от ветра.
- *Не ковырять в ушах.
- *Не сморкаться сильно.
- *Не допускать попадания воды в уши,
- * Если уши заболели, обратиться к врачу,
- *Правильно чистить уши: намыленным пальцем.
- *Мыть уши каждый день.
- *Каждое утро разминать ушную раковину.

VI. Итог. Для чего нужны уши?

Занятие 5 «Уход за зубами»

I. Игра "Угадайка" (Повторение правил ухода за ушами.)

II. Беседа по теме.

Загадка: "Полон хлевец белых овец" (Зубы.)

- Что помогает переваривать пищу?
- Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменя-

ясь постоянными. Если потеряет человек постоянный зуб - новый на его месте уже не вырастет.

III. Работа со стихотворением С. Михалкова "Как у нашей Любы..."

Как у нашей Любы Разболелись зубы:

Слабые, непрочные - Детские, молочные...

Целый день бедняжкастонет,

Прочь своих подружек гонит:

Мне сегодня не до вас!

Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет,

Неспускаетс дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,

Из бумаги куклу клеит.

Чем бы доченьку занять,

Чтобы боль зубнуюснять?..

- Как вы думаете, почему болели зубы у Любы? (Зуб поврежден, в нем дырочка.)
- Почему появилось повреждение?

IV. Оздоровительная минутка. Упражнение "Держи осанку".

Упражнение выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти поднимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание спокойное (20-30 сек). Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются дырочки (кариес), (Можно использовать рисунок - строение зуба.) Зуб - это живой орган. Каждый зуб состоит из трех основных частей:

- коронка - часть зуба, которая видна в полости рта;
 - корень- часть зуба, которая располагается в челюсти;
 - шейка - часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной.
- Дырка в зубе - всегда больно. А еще больные зубы вредят другим органам - сердцу, почкам...

V. Рисование.

- Нарисуйте зуб-Замок, в котором поселилась Зубная Боль. Где будет вход в Замок? (Это дырочка.) - Что нужно сделать, чтобы Зубная Боль не попала в Замок? (Закрасить дырочку, как будто заделать вход.) Зуб перестанет болеть. Что нужно делать, если возникла боль? (Идти к врачу.)

VI. Итог.

Занятие 6 «Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми...»

I. Беседа по теме.

Что вредно для зубов?

- грызть орехи;
- есть очень холодную и очень горячую пищу;
- есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

II. Упражнение "Спрятанный сахар".

(Дети приносят этикетки от продуктов, которые часто едят дома.)

- Рассмотрим этикетки, найдем слова, которые обозначают сладкое (сахар сироп, мед, мальтоза, фруктоза, цукроза).

- Разделим этикетки на 2 части: с высоким содержанием сахара и низким.
- Как вы думаете, какие продукты питания позволяют поддерживать здоровье зубов? (Доктор Здоровая Пища советует есть творог, молоко, кашу, особенно овсяную, так как в них содержатся кальций и фосфор, укрепляющие эмаль зубов.)

III. Оздоровительная минутка. "Сотвори солнце в себе".

- В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем. (Руки в стороны перед собой.)

IV. Зачем человеку зубная щетка.

- Как надо ухаживать за зубами? (После каждой еды, а также утром и вечером полоскать рот или чистить зубы.)

- Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? (Зубная щетка, паста.) Щетку надо выбирать с ровной, мягкой щетиной. Регулярно ее мыть. Менять раз в 3-4 месяца.

- Как правильно чистить зубы?

Практикум "Чистка зубов". (Все дети выполняют порядок чистки зубов)

- Зубная щетка располагается вдоль линий десен. Движения зубной щетки - сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.

- Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки - снизу вверх.

- Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки - вперед назад.

- Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.

- Не забудьте почистить язык.

Разучивание стихотворения:

Как поел, почисти зубки,
Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идем
В год два раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!
Найди правильный ответ:
Я чищу зубы два раза в день.
Я перекусываю фруктами и овощами.
Я часто ем сладкое.
Я не грызу ручки и карандаши.
Итог. Как беречь зубы? Когда чистить зубы?

Занятие 7 «Внутренняя кухня человека»

I. Повторение правил здоровья, уже известных детям.

- К нам в гости пришел Заболейкин, он хочет научить вас, как заболеть и не ходить в школу:

Говорить плохие слова;

Мало двигаться и целый день смотреть телевизор;

Не мыть руки перед едой;

Каждый день ходить по врачам и придумывать себе болезни и т.д.

- Как вы думаете, ребята, попадет Заболейкин в страну Здоровячков? Почему? О каких докторах-помощниках он забыл? (доктор Вода, доктор Упражнение)

II. Заучивание слов:

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
Аккуратно одевайся,
И делами занимайся

III. Беседа по теме.

- Мы продолжим наше путешествие в страну Здоровячков и сегодня поближе познакомимся с еще одним доктором - доктором Здоровая Пища.

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

- Чем питаются животные?

Одни из них едят только растительную пищу, и называются они тра-воядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

IV. Оздоровительная минутка (начинается словами):

Люди с самого рождения жить не могут без движения.

Упражнение "Гора" (для осанки).

- Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело - как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: "Нет, сила во мне!" и тоже тянется вверх. "Нет! - решили они. - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих". Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

V. Продолжение беседы.

- Чем питается человек? Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? (*Органы пищеварения. Показать рисунок*).

- Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

VI. Продолжи сказку:

"Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда".

- Какая случилась беда с принцессой?

- Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечить принцес-су?

- Какие советы вы дадите? Подробнее о правильном питании мы узнаем на следующем занятии. Поможет нам разобраться в этом доктор Здоровая Пища.

VII. Итог. Какие органы пищеварения вы знаете?

Занятие 8 «Внутренняя кухня человека»

I. Беседа по теме.

- Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что означает умеренность?

Древним людям принадлежат мудрые слова: "Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть". Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

Что значит "разнообразие"? 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 (*мед, гречка, геркулес, изюм, масло*). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (*творог, рыба, мясо, яйца, орехи*). А третьи - фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ,

которые и помогают организму расти и развиваться (*ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы*).

- Объясните, как вы понимаете поговорку: "Овощи - кладовая здоровья".
Придумайте загадки об овощах и фруктах.

- Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника.

- Какие из продуктов вы больше всего любите?

Чтение стихотворения С. Михалкова "Про девочку, которая плохо кушала".

Беседа по содержанию.

Юля плохо кушает, Никого не слушает. -Съешь яичко, Юлечка! -Не хочу, мамулечка! Съешь с колбаской бутерброд. Прикрывает Юля рот. -Супчик?- Нет. -Котлетку?-Нет, Стынет Юлечкин обед. Что с тобою, Юлечка? -Ничего, мамулечка! -Сделай, внученька, глоточек, Проглоти еще кусочек! Пожалей нас, Юлечка! -Не могу, бабулечка! Мама с бабушкой в слезах - Тает Юля на глазах! Появился детский врач Глеб Сергеевич Пугач. Смотрит строго и сердито -Нет у Юли аппетита? Только вижу, что она,	→ Безусловно, не больна. А тебе скажу, девица, Все едят: и зверь, и птица, От зайчат и до котят Все на свете есть хотят. С хрустом Конь жует овес, Кость грызет дворовый Пес, Воробьи зерно клюют Там, где только достают. Утром завтракает Слон- Обожает фрукты он. Бурый Мишка лижет мед. В норке завтракает Крот. Обезьяна ест банан. Ищет желуди Кабан. Ловит мышку ловкий Стриж. Сыр и сало любит Мышь. Попрощался с Юлей врач- Глеб Сергеевич Пугач, И сказала громко Юля: -Накорми меня, мамуля!
---	--

II. Игра "Угадайка"

- Молоко – такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

- Давайте поиграем: назовите молочный продукт, ваш друг - другой молочный продукт и т.д. Название одного и того же продукта нельзя дважды повторять. Выиграет тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

- А вспомнить некоторые продукты, приготовленные из молока, вам поможет текст на доске:

1. Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется...
2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета - ...
3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится...
4. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится

III. Это интересно!

Слово "витамин" придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество ("амин"), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* ("жизнь") с "амин", получилось слово "витамин". Детям 6-7 лет надо съесть в день 500-600 г овощей и фруктов.

IV. Доктор Здоровая Пища дает нам советы:

- ✓ Воздерживайтесь от жирной пищи.
- ✓ Остерегайтесь очень острого и соленого.
- ✓ Сладостей тысячи, а здоровье одно.

🌈 Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности, Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

✓ Овощи и фрукты - полезные продукты.

V. Проведение опыта. (Дать задание на дом, если нет возможности выполнить в группе)

??? Как определить, жирная ли пища?

Взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы и т.д. Срезанной частью положить на лист бумаги. Через 10-15 минут посмотреть. Если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно.

VI. Оздоровительная минутка.

Упражнение "Дерево" (для осанки).

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек) Опустите руки и расслабьтесь.

VII. Игра "Что разрушает здоровье, что укрепляет?"

Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков.

<u>Неполезные продукты</u>	<u>Полезные продукты</u>
Пепси. Фанта. Чипсы.	Рыба. Кефир. Геркулес
Жирное мясо. Торты.	Подсолнечное масло
"Сникерс".	Морковь. Лук. Капуста
Шоколадные конфеты.	Яблоки, груши и т.п.
Сало и т.п. <i>(воспитатель)</i>	<i>дополнит список</i>

VIII. ИЗО "Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть".

Нарисуйте продукты, полезные для здоровья (или раскрасьте, вылепите.)

IX. Золотые правила питания:

- ❖ Главное - не пере едайте.
- ❖ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- ❖ Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- ❖ Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений жи-вотом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании про-дуктов, из которых приготовлена пища.

X. Итог. Какую пищу любят есть в стране Здоровячков?

Занятие 9 «Физическое здоровье. Сон - лучшее лекарство».

I. Игра "Можно - нельзя".

- Вспомним советы доктора Здоровая Пища. Какие продукты он рекомендует есть, чтобы попасть в страну Здоровячков, а какую нет. Повторим слова, которые должны помнить:

➤ Прежде чем за стол мне сесть – Я подумаю, что съесть. Можно составить меню на день.

Игра "Юный кулинар".

Приготовить карточки с рисунками или аппликациями продуктов. Дети должны "приготовить кашу" или "сварить борщ" и т.д. Можно выбрать "повара", который нашел бы среди карточек те, которые нужны для приготовления того или иного блюда.

II. Беседа по теме.

- Советы каких докторов, помогающих попасть в страну Здоровячков, мы уже знаем, а с чьими советами еще придется познакомиться? (Знакомы с советами доктора Воды, доктора Стройная Осанка, доктора Здоровая Пища).

- Без чего, по вашему мнению, не может жить человек? (Без воды, пищи, сна.)

- Сон нужен и животным, и человеку. Как спят животные? Медведи, барсуки, ежи спят всю зиму. Летучие мыши спят днем, причем так, как никто не спит: вниз головой.

- А как спят кошки, лошади, рыбки? Почему?
- Сон необходим человеку. Во сне отдыхает мозг, а мозг для человека - самое главное. Он всем организмом управляет.
- Как спит человек? (*Приучайтесь спать лежа на спине на жесткой постели.*)
- Кому сколько надо спать?

Анализ стихотворения С. Михалкова "Не спать".

Я ненавижу слово "спать"!	И где-то в полусне
Я ежусь каждый раз,	Я слышу чьи-то голоса,
Когда я слышу:	Что спорят обо мне.
"Марш в кровать!	Сквозь спор знакомых голосов
Уже десятый час!	Мне ясно слышен бой часов...
"Нет, я не спорю, я не злюсь-	И папа маме говорит:
Я чай на кухне пью.	"Смотри, смотри, он сидя спит!
Я никуда не тороплюсь.	"Как хорошо иметь права
Когда напьюсь- тогда напьюсь!	Ложиться спать хоть в час! Хоть в два!
Напившись, я встаю	В четыре! Или в пять!
И, засыпая на ходу,	А иногда, а иногда
Лицо и руки мыть иду...	(И в этом, право, нет вреда!)
Я раздеваюсь полчаса,	→ Всю ночь совсем не спать!

- Кто из вас ложится спать, как герой этого стихотворения?
- Почему он заснул сидя?
- Действительно ли иногда можно совсем не спать и это не повредит здоровью?
- Что чувствует человек, когда плохо спал? (*Он вялый, рассеянный, раздражительный*)
- Потребность во сне у людей различная в разном возрасте. Детям 6-8 лет рекомендуется спать 11-11,5 часа, ложиться спать в 20-21 час. Но главное - самочувствие: если человек встает после сна бодрым, не испытывает сонливости, значит, продолжительность сна достаточная. Человек спит треть жизни, около 25 лет.

IV. Оздоровительная минутка "Хожение по камушкам".

V. Игра "Плохо - хорошо" (по гигиене сна).

Хорошо: мыть ноги, руки, принимать душ; чистить зубы; проветривать комнату; гулять на свежем воздухе; спать на жесткой постели, на спине.

Плохо: перед сном много пить, есть; смотреть страшные фильмы; слушать громкую музыку; физически напрягаться; играть в шумные игры.

Снятся ли вам неприятные сны? Как вы думаете, почему?

VI. Итог. Почему сон - лучшее лекарство для человека?

Занятие 10 «Главная опора моего тела»

I. Беседа по теме.

- Как вы думаете, может ли быть такое, чтобы брюки или платье могли сами стоять вертикально? (*Нет.*)
 - Чтобы они не лежали на полу, как тряпка, их надо на что-нибудь или на кого-нибудь надеть.
- Так и 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. (*Показ рисунка скелета.*)
- Посмотрите на рисунок. Череп похож на шлем. Что он защищает? (*Мозг.*)
 - Что защищает грудная клетка? (*Сердце, легкие.*)
 - Назовите части скелета, покажите, где они находятся. (*Череп, скелет верхних конечностей, грудная клетка, скелет нижних конечностей, позвоночник.*)
 - О худых людях иногда говорят: "У него только кожа да кости". Может ли такое быть на самом деле? Если бы это было так, то человек не смог бы двигаться. Чтобы бегать, ходить, поднимать грузы и даже моргать, человеку нужны мышцы. Мышцы - главные силачи. Они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться. Мышцы могут сокращаться или рас-

слабляться. Когда мышца сокращается, она действует на кость, как на рычаг, и заставляет кость двигаться.

Упражнение 1

- Попробуйте согнуть руку: при этом мышца, которая сгибает руку (сгибатель), сокращается, и кость движется. В это время мышца-разгибатель расслабляется. Мышц очень много, они разные.

- Какое значение имеют мышцы?

- Как они помогают человеку? (*Мышцы позволяют прыгать, поворачиваться, размахивать руками, жмуриться, говорить, улыбаться, петь и т.д.*)

- Скелет и мышцы растут и развиваются, поэтому движения человека становятся совершеннее и разнообразнее. Чтобы стать красивым, сильным, здоровым и выносливым человеком, нужно тренировать мышцы.

- Что поможет это сделать? (*Физкультура и спорт.*)

Упражнение 2

- Попробуйте определить силу ваших мускулов. Обхватите одной рукой, например левой, предплечье правой руки и начните разжимать и сжимать правый кулак. Прислушайтесь к себе. Что вы чувствуете?

- Мы напрягаемся, производим работу. На руке появилось твердое образование, оно твердеет. Расслабились, мышца снова становится мягкой. Что напоминает двигающийся мускул?

II. Оздоровительная минутка "Самомассаж ушей"

III. Это интересно!

Мышцы напоминают маленьких мышат, бегающих под кожей. Вот почему слово "мышца" очень похожа на слово "мышь". Оно происходит от слова "мышь", а мускул - от латинского слова "мускулус", т.е. мышонок.

- Что кроме упражнений может укрепить кости и мышцы? Какой доктор нам приходит на помощь? (*Доктор Здоровая Пицца*).

- Какие продукты употреблять? (*Те, в которых в большом количестве соли кальция, - творог, молоко; также полезны овощи, фрукты*)

IV. Если случилось несчастье.

- Что нужно делать, если повреждена мышца или кость? (*Важен покой, не двигаться, ждать, пока на помощь кто-то придет. Если сломана кость, на нее накладывают гипс. Необходим полный покой, иначе кость может неправильно срастись, ее будут ломать уже специально*).

V. Итог. Что помогает укреплять мышцы и кости?

Занятие 11 «Главная опора моего тела»

I. Беседа по теме.

- Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека?

- Конечно, приятно. Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте, у стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

- Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретает им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после восемнадцати лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась костной. Поэтому вам взрослые все время говорят: "Не горби спину. Сиди прямо!" Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

II. Это интересно!

Ученые провели наблюдения. Оказалось, что, если человек низкого роста, но держится прямо, он кажется выше. А вот высокий, но сутулый - ниже.

- Ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книгу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадет.

III. Оздоровительная минутка. "Хожение по камушкам".

(У каждого свой мешочек.)

IV. Нарушения осанки.

- У некоторых детей возникает нарушение осанки. Это называется сколиозом. (Рисунок.) Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается он, как правило, в 8-10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

Позволяет держать осанку позвоночник - основной стержень тела. Он проходит посередине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей-позвонков (*можно показать рисунок*). К позвоночнику присоединены ребра. Их можно пересчитать. Попробуйте сделать это.

- Сколько вы насчитали у себя ребер? (12 пар)

- Какую работу выполняют ребра? (Защищают внутренние органы от повреждения.)

V. Осанка - стройная спина.

- Как вы думаете, может ребенок сам сформировать правильную осанку или, наоборот, деформировать ее?

- Почему искривляется позвоночник у детей?

- Поэтому лучше всего научиться следить за своей осанкой и предупреждать все отклонения.

- Чтобы ощущать себя здоровыми, веселыми и быть жителями страны Здоровячков, вспомним наши заветные слова:

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!

VI. Правила для поддержания правильной осанки.

- Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей?

✓ Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.

✓ Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.

✓ При переносе тяжестей 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. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать,

✓ Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).

✓ Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

VII. Итог.

Занятие 12 «Закаливание»

I. Беседа по теме.

- Вспомните "Сказку о микробах".

- Где поселяются микробы?

Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово "микроб" произошло от двух греческих слов: "микрос", что значит "малый", "биос" - "жизнь". Не все микробы вредные. Многие полезны. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные микробы, попадая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни.

- Как попадают микробы в организм? (*ответы детей*).

Если человек:

❖ при чихании, кашле не прикрывает рот и нос (микробы разлетаются на 10 метров);

❖ не моет руки перед едой (не дружит с доктором Водой);

❖ пользуется чужими вещами;

❖ не моет овощи и фрукты;

❖ не закаляется и т.д.

- Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?

- Почему одни все время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим - все

ни почему? (Они закаляются.)

- Как они это делают? Какой доктор помогает? (Доктор Вода.)

II. Если хочешь быть здоров - закаляйся!

- Утром, после того как помоешь руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивай их водой комнатной температуры.

- Утром обтирай тело влажным полотенцем или принимай душ.

- Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

III. Оздоровительная минутка.

- Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Почему так думаете? (Ответы детей.)

- Можете ли вы себя назвать закаленными? Приведите примеры закаленных людей.

- Что нужно делать, чтобы попасть в страну Здоровячков? Вспомним волшебные слова:
Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!

IV. Сделайте рисунок для выставки "Мы дружим с физкультурой и спортом".

V. Шесть признаков здорового и закаленного человека.

1. Очень редко болеет.

2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.

3. Имеет хороший сон.

4. Живет не менее 80 лет.

5. Может без одышки пробежать пять километров.

6. Если заболел, то быстро поправляется.

- Какие признаки из этих шести – главные и почему?

- Какими способами можно достигнуть этих качеств? Нарисуйте.

VI. Это интересно!

- Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, чтобы получить почетное звание долгожитель?

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет.

Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет - закаленное тело.

Второй секрет - хороший характер. Третий секрет - правильное питание и режим дня.

Четвертый секрет - ежедневный физический труд.

- Как вы думаете, трудно ли выполнять все это и стать долгожителем?

Задание.

- Выберите слова для характеристики здорового человека: красивый сутулый сильный ловкий бледный румяный с т а т н ы й стройный толстый крепкий неуклюжий подтянутый.

Вывод. Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Занятие 13 «Как живет мое тело?»

Материалы к занятию: картинки с изображением тела человека; секундомер; два горшочка с землей; проращенные зерна фасоли или гороха, тетради, цветные карандаши.

Информация для педагога.

Чтобы сформировать у ребенка отрицательное отношение к одурманиванию, необходимо рассказать ему о том, как наркотические вещества влияют на физическое здоровье человека. Это, в свою очередь, предполагает наличие у ребенка общего представления о строении и работе человеческого организма. Используя такие сведения, педагог сможет объяснить, чем конкретно опасно раннее знакомство с одурманиванием, к каким последствиям оно может привести.

Для многих детей формирование восприятия своего тела как части собственного "Я" оказывается замедленным. Именно таким детям, как считают психологи, в большей степени присуще стремление к поведению, связанному с риском саморазрушения, в том числе к наркотизации. Поэтому формирование у ребенка представления о собственном теле, понятия о его красоте, совершенстве и необходимости заботливого отношения к своему организму оказывается одним из важных компонентов содержания педагогической профилактики наркотизма.

Ребенок очень активно растет и развивается. В тот период его организм особенно чувствителен к любым неблагоприятным воздействиям. Особое место среди них занимает ранняя наркотизация. Высокая опасность ранней наркотизации обусловлена следующим:

*у детей, в силу возрастных особенностей развития, не сформированы физиологические механизмы "обезвреживания" наркотических веществ. Поэтому даже незначительные, с точки зрения

взрослых, дозы способны вызвать сильнейшее наркотическое отравление;

*наибольшей уязвимостью к действию наркогенных веществ обладают клетки нервной системы, а также клетки печени и почек. Ранняя алкоголизация и курение обуславливают развитие нарушений в нервно психической сфере ребенка, снижение темпов его умственного развития и интеллектуальных функций,

*ранняя наркотизация в значительной степени замедляет темпы физического созревания организма. К примеру, установлено, что курящие школьники отстают в росте от своих сверстников в 1,5-2 раза,

*и самое главное: у детей гораздо быстрее, чем у взрослых, развивается привыкание к одурманиванию.

Информация для детей.

Кому из вас не хотелось узнать о загадках морских глубин, дальних стран, побывать на других планетах? Но, оказывается, для того, чтобы раскрывать занимательные тайны, вовсе необязательно отправляться в космическое путешествие. Каждый из нас - тоже удивительная "планета", таящая в себе много интересного.

У всех людей тело устроено одинаково. У каждого есть две руки, две ноги, голова, спина, живот. Они называются частями тела. Несмотря на то, что тела всех людей имеют одно и то же строение, выглядеть они могут по-разному. У одного человека тело крепкое, мускулистое, стройное. У другого - дряблое, слабое. Мы можем сделать свое тело красивым и сильным, если будем соблюдать законы здоровой жизни заниматься спортом, закаляться. Внутри нашего тела трудится дружная семейка сердце, легкие, желудок, почки, печень. Они называются органами. У каждого из органов - своя задача. При помощи легких мы дышим, желудок извлекает из пищи питательные вещества, а кровь, которую перекачивает сердце, разносит их по всему телу. Печень и почки очищают тело от всего вредного и ненужного. Каждый орган занимает свое место в теле человека.

Дружная семейка органов, все наше тело в целом, называется "организм". Организм человека обладает удивительными способностями. Действительно, подумайте, как много умеет каждый из вас бегать и прыгать, танцевать, смеяться и плакать, запоминать стихи и решать сложные задачи, придумывать смешные небылицы и рисовать картинки. Ни одна, самая сложная, машина не способна делать то, что может наш организм. Помешать его работе могут злые чародеи из страны Нездоровье - Алкоголь и Никотин. Они заставляют сердце стучать то быстрее то медленнее, затрудняя его работу, загрязняют легкие, печень и почки, разрушают стенки желудка. Алкоголь и Никотин отнимают у человека силу, красоту и здоровье, делают его тело не красивым и слабым. Тот, кто хочет сохранить свое здоровье, не должен знакомиться с чародеями.

План занятия.

I. Обсуждение «Наш организм»

Задание детям:

Рассмотрите изображение тела человека (картинки с изображением тела человека) и покажите на картинке руки, ноги, голову, живот, уши, спину, грудь.

Вопросы детям:

✚ Какое тело может считаться красивым? Назовите признаки красивого тела. (*Педагог обращает внимание на то, что большинство признаков красивого тела зависит от самого человека*).

✚ Жители страны Здоровье утверждают, что красивое тело - здоровое тело. Правы ли они? Докажите.

✚ Расскажите, что нужно делать, чтобы тело стало красивым.

Задание детям:

Рассмотрите картинку, изображающую строение организм человека. Запомните, как выглядят и где находятся сердце, легкие, печень, почки, желудок.

Вопросы детям:

- В какой части тела находятся печень почки, сердце, легкие, желудок?
- Какие органы можно назвать соседями?

II. Игра: "Как работает организм".

Ход игры.

Детям предлагается послушать, как работает их сердце. Для этого педагог помогает им

найти пульсовую точку на теле и подсчитать число сердечных сокращений. Определяется число сердечных сокращений за 30 сек., в состоянии покоя (сидя) и состоянии покоя (стоя), и при физической нагрузке (бег, приседания).

Затем ребенку предлагается понаблюдать за тем, как они дышат. Для этого нужно положить руку на грудь и проследить за частотой дыхания. Подсчитывается число дыхательных движений за 30 сек., в состоянии покоя (сидя), в состоянии покоя (стоя), при физической нагрузке (бег, приседания).

III. Обсуждение: "Осторожно, это враги нашего организма!"

Вопросы для обсуждения:

❖ Почему "плачет" сердечко гномика Почемучки, который подружился с чародеями Алкоголем и Никотином?

❖ Почему легкие гномика Почемучки стали серыми и больными, а желудок - "грустным"?

❖ Как чародеи Алкоголь и Никотин могут пробраться в организм человека?

Подготовка к следующему занятию. Педагог вместе с детьми сажает в два горшочка пророщенные семена фасоли или гороха. Детям сообщается, что в каждом из семян "прячется" большое красивое растение. В течение недели один из горшочков будет поливаться обычной водой, другой - водой, в которую добавляется алкоголь.

Занятие 14 «Расти здоровым!»

Материалы к занятию: музыкальный фрагмент для выполнения упражнений утренней гимнастики; два горшочка с пророщенной фасолью, подготовленные на предыдущем занятии, тетради, цветные карандаши.

Информация для педагога.

Одним из важнейших факторов, обуславливающих резкое снижение уровня здоровья современных детей и подростков, является недостаточность их физической активности, называемая гиподинамией.

Гиподинамия приводит к резкому ухудшению физического развития и состояния здоровья ребенка, снижает сопротивляемость к вредным воздействиям и уменьшает адаптивные возможности организма. Ребенок, который мало двигается, болеет в 2-3 раза чаще, чем его более подвижные сверстники. Обычно нарушается и его физическое развитие, он медленнее растет, имеет избыточную массу тела. Недостаток двигательной активности способствует возникновению нарушений нервно-психической сферы ребенка. Он становится вялым, раздражительным, быстро утомляется.

Дефицит физической нагрузки может быть восполнен многими способами, наиболее простым и доступным из которых является утренняя зарядка.

Недостаточная подвижность ребенка может способствовать возникновению у него состояния физиологического дискомфорта. Такое состояние само по себе является фактором риска развития ранней наркотизации. Стремясь снять неприятные ощущения, ребенок может прибегать к одурманиванию. Достаточная же физическая нагрузка, помимо общеукрепляющего действия, является основой физического благополучия, эмоциональной устойчивости организма, служит одним из эффективных средств ранней профилактики наркотизма.

Регулярные занятия спортом обеспечивают рациональную организацию свободного времени ребенка, делают его менее уязвимым к негативным воздействиям улицы", в том числе и к наркогенному соблазну.

Информация для детей.

Чтобы быть сильным, красивым и здоровым, нужно иметь прочный скелет и крепкие мышцы.

Наш скелет состоит из множества костей (у человека их более 200). Скелет служит надежной опорой телу. А еще скелет защищает внутренние органы. Внутри черепа спрятан мозг, ребра защищают легкие и сердце.

К костям скелета прикрепляются мышцы, которые могут растягиваться и сокращаться. Благодаря им мы можем поднимать и опускать руки, сгибать и разгибать ноги, наклонять голову, бегать и прыгать, кувыркаться. Именно они меняют выражение нашего лица, когда мы смеемся или плачем.

Скелет и мышцы определяют внешний вид нашего тела - его форму, осанку. У людей с хорошей осанкой голова гордо приподнята, плечи расправлены, спина прямая. Говорят, что у

них королевская статья. Красивая осанка - это не только привлекательная внешность, но и здоровье человека. При неправильной осанке, когда плечи опущены, а спина "кривая", легкие и сердце испытывают давление, им становится сложно выполнять свою работу.

Тот, кто хочет быть сильным, здоровым и красивым, должен обязательно подружиться с физкультурой. Физические упражнения делают наш организм выносливым и устойчивым к болезням, а тело - стройным, крепким и красивым.

Самым простым способом добиться успеха является ежедневная утренняя гимнастика. Нужно всего 15-20 минут ДЛЯ того, чтобы потом весь день чувствовать себя бодрым и здоровым. Делать утреннюю гимнастику следует всегда в одно и те же время. Перед началом нужно проветрить комнату, приготовить коврик для выполнения упражнений, после гимнастики - обязательно принять душ или обтереться влажным полотенцем.

Кроме утренней гимнастики для здоровья полезны подвижные игры (футбол, догонялки, бег наперегонки и др.). Вы можете заниматься и в спортивной секции, только при ее выборе обязательно посоветуйтесь с родителями. Многие спортсмены, чьи имена сегодня известны всему миру, начинали свою спортивную карьеру в вашем возрасте.

Физические упражнения помогают человеку справиться с плохим настроением. Если вам кажется, что все вокруг серое и унылое, отправляйтесь на стадион, пригласите друзей поиграть в футбол или просто включите музыку и несколько минут попрыгайте так, как вам хочется.

Алкоголь и Никотин очень не любят тех, кто занимается физическими упражнениями. Человек, который поддался чародеям, быстро теряет красоту и силу своего тела, его мышцы становятся дряблыми и слабыми, а кости хрупкими. Сутулая спина, тяжелый шаг, неповоротливость - вот расплата за дружбу с черными братьями.

План занятия.

I. Обсуждение: "На кого можно опереться".

Вопросы к обсуждению:

- * Почему скелет называют опорой нашего организма?
- * Перечислите, из каких частей состоит наш скелет.
- * Какую работу выполняют мышцы?

II. Игра: "Несколько секретов о самом себе"

Ход игры.

Педагог предлагает детям определить, насколько каждый из них ловок и гибок.

1. На полу при помощи мела проводится черта. Затем каждому предлагается пройти по ней шагом носок к пятке". Побеждает тот, кому удастся дойти до конца линии, не сходя с нее.

2. Дети встают в круг. Педагог называет имя любого и бросает ему мяч. Ребенок должен поймать мяч и, назвав кого-то из ребят, быстро перебросить мяч ему. Тот, кто не сумел поймать мяч, выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется 4-5 человек.

3. Педагог предлагает детям встать в ряд и, не сгибая коленей, дотянуться руками до пола. Побеждает тот, кто сумел коснуться пола ладонью.

Подводя итоги, педагог сообщает, что каждый человек сможет сделать свое тело гибким, ловким и выносливым, если будет регулярно заниматься физическими упражнениями.

III. Игра: "Здоровье в порядке - спасибо зарядке"

Ход игры

Детям предлагается разучить и запомнить упражнения еже-дневной утренней гимнастики. Вместе с педагогом эти упражнения выполняются под музыку.

Упражнение 1. "Потягушечки". Поставить ноги на ширину плеч. На счет "раз" поднять руки, на счет "два, три", встав на цыпочки, потянуться вверх, на счет "четыре" опуститься. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 2. "Жираф". Наклонить голову влево, коснувшись левого плеча, опустить ее вперед, достав подбородком грудь, затем перевести к правому плечу и медленно откинуть назад. Повторить 5 раз.

Упражнение 3. "Ветряная мельница". Ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, выпрямлены и направлены в стороны. На счет "один, два, три, четыре", делать руками круговые движения вперед,. На счет "пять, шесть, семь, восемь" -назад.

Упражнение 4. "Что стоишь, качаясь, тонкая рябина..." Йо-ги на ширине плеч, руки на поясе. На счет "раз" склониться влево, на счет "два" - вперед, на счет "три" - вправо, на счет "четыре" - назад..

Упражнение 5. "Складной ножик". Ноги поставлены вместе, колени выпрямлены. На счет "раз" поднять руки вверх, на счет "два, три" дотянуться кончиками пальцев до носочков, на счет "четыре" выпрямиться. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 6. "Ванька-встанька". Ноги поставить вместе, руки на поясе. На счет "раз" выпрямить руки вперед, на счет "два" - согнуть ноги, присесть, на счет "три" - выпрямиться, на счет "четыре" вернуться в исходное положение. Повторить 8-9 раз.

Упражнение 7 "Прыжок хлопок". Прыжок на правой ноге и хлопок, прыжок на обеих ногах - хлопок, прыжок на левой ноге - хлопок. Повторять в течение нескольких минут.

IV. Демонстрация-обсуждение: "Чем опасны черные братья"

Педагог показывает детям горшочки с ростками фасоли, посаженной на предыдущем занятии, и предлагает сравнить внешний вид и длину проростков.

Вопросы к обсуждению:

*В чем причина наблюдаемых различий?

*Как вы думаете, повлияет ли дружба с Алкоголем и Никотином на рост человека?

*Какими станут мальчик или девочка, подружившиеся с черными братьями? Из перечня характеристик выберите те, которые вы считаете верными: "высокий", "стройный", "неуклюжий", "низенький", "ловкий", "сутулый", "сильный", "слабый", "статный". А какими хотите стать вы?

*Объясните смысл пословиц и поговорок о здоровье.

В крепком теле и ум крепок.

Здоровье даром не дается, за него бороться надо.

Вино с силой не дружит.

Закурил - себя погубил.

Домашнее задание: начать заполнять "Дневник роста моей воли". В тетради в специальной таблице нужно в течение двух недель отмечать выполнение утренней зарядки (если зарядка выполнена - в графе ставится красный кружок). Совет педагогу. Не забывают регулярно проверять заполнение таблицы у детей. Через две недели подведите итоги: определите, у кого из ребят воля оказалась самой "большой".

Занятие 15 «Внутренняя кухня человека»

Материалы к занятию: кубики, на гранях которых помещены изображения различных продуктов питания: фрукты, овощи, молоко, творог, рыба, йогурт (у этих кубков с внутренней стороны прикреплен кусочек пластилина), шоколад, чипсы, мороженое, торт (у кубиков с изображением этих продуктов пластилина нет); несколько кубиков, грани которых имеют одинаковый цвет и не содержат изображение продуктов питания; текст стихотворения С. Я. Маршака «Роббин-Боббин»

Информация для педагога.

Большое значение для нормального развития организма ре-бенка имеет рациональное питание. Его основными принципами являются:

*соответствие количества потребляемой пищи энергетическим затратам человека. Организм ребенка активно растёт и развивается, поэтому недостаточное питание замедляет его физическое и психическое созревание, провоцирует возникновение различных заболеваний;

*наличие в рационе питания всех необходимых для развития организма компонентов: достаточного количества жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов;

*определенный режим питания. Дошкольник должен есть не менее 4 раз в сутки, желательно в одно и то же время.

Уже в младшем возрасте у ребенка должно быть сформировано представление о различной ценности продуктов питания. Важно, чтобы дети знали, что мед более полезен, чем конфеты, а фрукты полезнее торта или пирожных.

Особого внимания требует формирование представлений у детей об алкоголе. Дети часто видят его на праздничном столе и поэтому могут относиться к алкоголю как одному из напитков, такому как сок, лимонад и т. п. Это, в свою очередь, может пробудить желание познакомиться со вкусом напитка. Важно сформировать у детей негативное отношение к алкоголю. Для этого необходимо обратить их внимание на то, что алкоголь не является обычным напитком и в отличие от многих других продуктов питания не укрепляет, а разрушает организм.

Информация для детей.

Для того, чтобы расти, быть сильным и здоровым, человек должен питаться. Разные продукты по-разному влияют на наш организм. Благодаря одним продуктам тело становится крепким и красивым. Именно их чаще всего едят жители страны Здоровье. Это молочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи. Каждый человек может укрепить свой организм, выбирая здоровую пищу.

В некоторых продуктах содержится очень много сахара или жира. Это шоколад, чипсы, пирожные, колбаса, торты и конфеты. Их тоже можно и нужно использовать в пищу, но только понемногу. Но если есть их каждый день, то они могут ухудшить здоровье.

Каждый день нам требуется разнообразная пища. Нельзя питаться только каким-то одним продуктом, даже если он полезный и вкусный.

Плохо, если человек недоедает. Но если он переедает, то ему тоже грозит много бед. Лишняя пища начинает "складываться про запас", и на теле образуются жировые складки, оно становится рыхлым и некрасивым. Избыточный вес мешает человеку двигаться, делает его неуклюжим и неповоротливым.

Есть нужно понемногу, но не менее 4-5 раз в день. Тот, кто питается один раз в сутки, наносит вред своему здоровью, так как организму очень сложно переработать всю пищу сразу.

Иногда на столе рядом с едой можно увидеть рюмки с вином. Какой бы красивой ни казалась эта рюмка, как бы заманчиво ни выглядел напиток, помните, там притаился один из самых коварных жителей страны Нездоровье - Алкоголь. Он ловко маскируется, притворяясь вкусным, безвредным напитком, приносящим веселье. Однако поддаваться на этот обман ни в коем случае нельзя.

Взрослые, ставя напитки с алкоголем на стол, часто не задумываются над тем, как это опасно, или считают, что их организм сумеет справиться с разрушениями, которые наносит чародей. Никогда не используйте его сами. Ваш организм еще растет и крепнет, даже самый маленький глоточек вина способен причинить ему много бед.

План занятия.

I. Игра-демонстрация: "Питание - дело серьезное".

Педагог демонстрирует детям кубики с изображением различных продуктов питания и предлагает выбрать среди них продукты жителей страны Здоровье (*те, которые можно и нужно есть каждый день*).

Из выбранных кубиков строится пирамида (кубики прикрепляются друг к другу при помощи кусочков пластилина, которые должны быть незаметны для ребят).

Затем педагог предлагает выбрать те продукты, которые нужно есть понемногу. Из этих кубиков также строится пирамида.

Педагог объясняет детям, что так же, как из кубиков - пирамидка, из продуктов питания строится наше тело.

Построенные пирамидки проверяются "на прочность". Вторая пирамидка при легком толчке сразу разрушается. Вместе с детьми делается вывод о полезности различных продуктов.

Затем педагог строит рядом с первой пирамидкой пирамидку из кубиков, имеющих грани одинакового цвета.

Вопросы детям:

- Какая из пирамидок вам больше нравится: разноцветная с кар-тинками или построенная из одинаковых кубиков?
- Можно ли использовать в пищу только какой-то один продукт, пусть даже очень вкусный и полезный для здоровья? Делается вывод о необходимости разнообразного питания.

II. Игра: "Отгадай-ка"

Ход игры.

Педагог предлагает детям отгадать загадки о различных продуктах:

Комковато, ноздревато и губато, и горбаго. и кисло, и пресно, и легко, и мягко, и твердо, и ломко, и черно, и бело, и всем людям мило (Хлеб)

Сидит девица в темнице коса на улице (Морковь)

Кто в рюмке прячется - сперва веселит, а потом ум отнимает (Вино.)

Задание детям:

Нарисуйте в тетради продукты жителей страны Здоровье.

III. Обсуждение: "Законы питания"

Задание детям:

Прослушайте стихотворение С. Я. Маршака "Роббин-Боббин" и ответьте на вопросы:

- Почему заболел живот у Роббина-Боббина?
- Чем опасно переедание? Почему даже самые полезные продукты могут стать вредными, если их есть в больших количествах?
- В день каждый из нас ест 4-5 раз. На это тратится очень много времени, да и посуду мыть приходится. Можно ли всю пищу съесть сразу?

IV. Игра: "Сделай правильный выбор"

Ход игры.

Педагог обращается к детям за советом. Он сообщает, что взрослые ребята на улице предлагают гномику Почемучке попробовать пиво, уверяя, что небольшой глоток ему не повредит. Ребята утверждают, что пиво - это такой же напиток, как "Фанта", и изредка его пить можно.

Задания детям:

1. Докажите, что утверждения ребят о безопасности пива не-пра- вильны;
2. Объясните гномику,- как нужно вести себя в такой ситуации.

Совет педагогу. Вы можете предложить детям проиграть ситуацию с помощью кукол.

При этом роль персонажа, предлагающего попробовать пиво, должны исполнять только вы.

Домашнее задание: нарисовать свой завтрак, обед, полдник и ужин, выбрав для них полезные и вкусные блюда.

Информация для детей «Я многому научился» (преобразовать в целевые ориентиры):

1. Я хорошо к себе отношусь. Мне нравится быть собой.
2. Я здоров, чувствую себя хорошо.
3. Я многое узнал о себе. Я знаю, как называются части моего тела.
4. Мое тело - это часть меня. Мне нравится, что оно у меня есть!
5. Я знаю, что нужно быть здоровым и вести здоровый образ жизни.
6. Я научился чистить зубы и выполнять гигиенические процедуры.
7. Я умею правильно питаться и не ем много сладких вещей.

Дополнительные занятия с Интернет-ресурса:

<http://doshkolnik.ru/obzh/8338-sbornik-igr.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/02/21/sbornik-zanvativ-po-zozh>
<https://infourok.ru/cbornik-zanvatij-po-zdorovomu-obrazu-zhizni-doshkolnikov-4256614.html>

Конспект НОД № 1 «Дерево здоровья»

Цель: Сформировать знания детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Формировать знания о здоровом образе жизни;
- Закреплять представления детей о разных видах спорта, о важности для здоровья занятия спортом;

Материалы и оборудование: Картина 40/60 «Дерево», 5 цветков с советами, картинки с изображением спортсменов, ноутбук, экран

Словарная работа: велосипедист, фигуристка, хоккеист, лыжник

Ход занятия: Игровая мотивация:

Воспитатель просит подсказать мальчику Косте, что делать, чтобы быть здоровыми.

Воспитатель. Ребята, я встретила своего соседа, мальчика Костю. Ему было грустно. Я спросила его, почему он грустный? И Костя рассказал, что болеет и не может ходить в детский сад. Ребята скажите, а когда человек болеет он, что еще не может делать?

Ответы детей. Играть, гулять, ходить в гости.

Воспитатель. Костя попросил узнать у вас, что надо делать, чтобы быть здоровым?

Ответы детей.

Воспитатель. Есть такая поговорка «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Воспитатель. Я подумала и решила подарить, Косте **«Дерево Здоровья»**.

Воспитатель прикрепляет на мольберт фотографию дерева.

Но чтобы Костя выздоровел нужно чтобы дерево зацвело, а цветы на нем не простые, а с советами — как быть здоровым. Ребята поможем Косте?

Ответы детей. Да.

Воспитатель. Ребята смотрите кто-то к нам в гости спешит?

Чтобы не был хилым, вялым

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке

Делай каждый день...

(дети отвечают хором - зарядку)

Воспитатель: Ой, да это же «Зарядка».

На экране появляется герой- «Зарядка».

Я веселая Зарядка, я пришла к вам в гости, чтобы было все в порядке со здоровьем Кости.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, что зарядка младшая сестра спорта и физкультуры? Ребята, скажите, а зачем заниматься спортом? А как мы занимаемся спортом?

Ответы детей. Делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем подвижные и спортивные игры, играем в хоккей, катаемся на коньках на велосипеде.

Воспитатель. Ребята, а у нас есть веселая разминка «Любим спортом заниматься, будем очень мы стараться»

Разминка 3 минуты.

Воспитатель. Раз вы ребята так дружны со спортом, то Зарядка проверит ваши знания, и сейчас покажет картинки спортсменов. Посмотрите и скажите, как называются спортсмены, и каких предметов у них не хватает? (Презентация на экране)

Ответы детей. Лыжник - лыжи, фигуристка – коньки, велосипедист – велосипед, хоккеист – клюшка и т. д.

Воспитатель. Ребята «Зарядка» прощается с нами, но она оставила нам в подарок цветок с советом: «Спорт и физкультура».

Воспитатель. А сейчас мы прощаемся с Костей, но он к нам еще вернется, ведь дерево пока не зацвело.

Конспект НОД № 2 «Полезные и вредные продукты»

Цель: Сформировать знания детей о правильном питании.

Задачи: Учить различать полезные и вредные продукты; Закрепить у детей представления о полезности тех или иных продуктов питания; Уточнить знания детей о правилах здорового питания; Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье

Предварительная работа: беседы о продуктах питания, знакомство с обобщающим понятием «продукты питания».

Дидактический и наглядный материал: телефон, посылка, продукты питания, ведро, плакат, корзины, карточка с правилами здорового питания, «витаминовые тарелки» экран, ноутбук.

Словарная работа: вещества, витамины, полезные и вредные продукты, разнообразная еда.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, к нам в гости опять пришел мальчик Костя, давайте поздороваемся. А знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь». Ребята Костя ждет от нас помощи в получении новых советов как быть здоровым. Поможем?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, мне на телефон пришло сообщение, оно от жителей страны Неболейка. Они пишут, что раньше они никогда не болели, бегали, играли, веселились, а сейчас у них болят животы! Надо помочь жителям. А для этого я их попросила прислать нам посылку, и положить в нее то, что они кушают. Давайте, посмотрим, что в этой посылке (в посылке чипсы, сухари, кола). Ребята, а я поняла, почему жители страны Неболейка заболели. А вы поняли?

Ответы детей.

Воспитатель: Посмотрите, чем они питаются, что это? Разве можно кушать чипсы и пить газировку? Почему? Это вредные продукты, они вредят нашему здоровью. (*Выбросить вредные продукты*)

Воспитатель: Посмотрите, у меня есть плакат, что на нем изображено? (*дети перечисляют*) А одним словом – это (продукты)? Ребята, а вы знаете, что бывают продукты полезные для нашего здоровья, а бывают и вредные. А что содержится в продуктах, которые полезны для нас, почему они полезные? (содержатся витамины, питательные вещества). Благодаря им у нас лучше видят глаза, здоровые зубки и кости, лучше работает сердце, мы становимся сильными и не бодем. Продукты, которые вредны для нашего организма – это жареное, соленое, острое, а также вредно есть много сладкого, может заболеть живот, зубки, как у наших жителей страны Неболейка.

Воспитатель: Посмотрите на плакат, давайте подумаем, чем же полезно молоко? (*фрукты, мед, каша и т.д.*). Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду (ответы детей). И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают разные полезные продукты. Еда должна быть разнообразной.

Физминутка.

Воспитатель: А теперь мы немного поиграем. Я называю продукты питания, если это полезный продукт, то вы поднимаете руки вверх, если вредный, то хватаетесь за животики и

Приседаете (молоко, рыба, чипсы, каша, кола, яблоко, кириешки, суп.....)

Воспитатель: Ребята, теперь вы знаете какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровым и не болеть. Помните, что нам нужно помочь жителям страны Неболейка. Давайте наполним эту посылку теми продуктами, которые полезны для нашего организма, от которых у нас не заболят животы, и отправим жителям страны Неболейка.

Игра «Выбери полезные продукты»

Воспитатель: Теперь жители страны Неболейка не будут болеть! Обязательно отправлю эту посылку.

Воспитатель: Ребята, а чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила здорового питания. Я вам буду читать правила, если вы со мной согласны, то хлопаете в ладоши. Если нет – топаете ногами.

- перед едой надо всегда мыть руки с мылом
- есть нужно в любое время, даже ночью
- надо есть продукты, которые полезны для здоровья
- есть надо быстро
- пищу надо глотать не жуя
- полоскать рот после еды вредно
- нужно кушать разнообразную пищу
- есть надо в меру и не переедать

Воспитатель: Теперь мы с вами знаем еще и правила здорового питания. Давайте мы их тоже отправим жителям страны Неболейка, чтобы они тоже знали эти правила (письмо положить в посылку).

Воспитатель: Ребята, теперь вы знаете, какие продукты полезны для нашего здоровья. Смотрите жители страны Неболейка нам прислали еще один цветок с советом: «Правильное питание». Ну, я думаю и Костя тоже понял, что для здоровья важно правильное питание. А теперь давайте попрощаемся с Костей, до следующей встречи.

Конспект НОД № 3 «Режим дня»

Цель: Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

Задачи: Учить понимать значение понятия - «Режим дня»; Закрепить у детей представления о составляющих режима дня; Уточнить знания детей о правилах соблюдения режима дня; Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Материалы: ноутбук, экран, кукла, яблоки, одежда для куклы, дидактическая игра «Режим дня».

Ход занятия: (Дети встают в круг)

Приветствие: Доброе утро, солнце!

Мы тебе рады.

Друг другу улыбнёмся

И за руки возьмёмся.

Учиться будем дружно

Всегда стараться нужно.

Мы будем петь, стихи читать

И друг другу помогать!

На экране появляется мальчик Костя.

Воспитатель: Ребята к нам снова пришел в гости Костя. Посмотрите, что он принес. Это яблоки, вкусные и полезные. Значит Костя научился правильно питаться, и он хочет нас угостить яблоками. Слышите, а кто это плачет? Да, это же кукла Таня. Она говорит, что все делает не вовремя и не правильно, и из-за этого ничего не успевает. Ребята, давайте поможем Тане.

Игра: «Оденем куклу Таню на прогулку» - последовательное название одежды.

Воспитатель: - Как вы думаете, почему кукла Таня ничего не успевает делать?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, она не соблюдает режим дня. А, что такое режим дня?

Ответы детей.

Воспитатель: Я загадаю вам загадку, а вы попробуйте её отгадать.

Они ходят, но не спят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать

Когда можно погулять... (часы)

Обратить внимание детей на часы. Какое время они показывают, в каждой ситуации. (высказывания детей). Рассказать детям о том, что наш организм имеет одну особенность о которой нельзя забывать: он старается соблюдать своё внутреннее расписание (как будто у нас там тоже часы) и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался с друзьями во дворе и забыл, что уже пора обедать. И вдруг, что-то начинает беспокоить в животе. Что же происходит? (*высказывание детей*). Посасывает в желудке, урчит в кишечнике и т. д.

Помощь детям в высказывании о том, что они чувствуют, о своих ощущениях физического дискомфорта.

Воспитатель: то ваш организм даёт сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определённое время, уже готов к пищеварению и сообщает вам об этом чувством голода. Вы понимаете, что проголодались и идёте домой обедать. Вечером вы рассматриваете интересную книгу с картинками и вдруг начинаете зевать, глаза начинают слипаться. В чём дело?

Ответы детей.

Воспитатель: А это ваш организм опять напоминает вам о своём внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил». Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок- организм рассердится, поссорится с вами. Вы садитесь за стол обедать, а аппетита нет, всё кажется невкусным. Ложитесь спать, а заснуть никак не можете. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке

Физминутка:

Утром надо всем вставать
И кроватьку заправлять,
Умываться, одеваться,
Завтраком подкрепляться.
Бодро чтоб прошел наш день
соблюдать режим не лень.
Все успеть нам надо сделать,
Отдохнем тогда мы смело.

Воспитатель: Знаете ли вы режим дня в своём детском саду? Какой режим дня у вас в выходные дни? Как вы узнали о том, что голодны, хотите пить, устали, пора спать?

Ответы детей.

Воспитатель: Кукла Таня хочет проверить знают ли ребята режим дня в детском саду.

Игра: «Составь режим дня»

Воспитатель: Что может случиться, если не соблюдать режим дня?

Ответы детей:

При ответах детей воспитатель объясняет детям, что не нужно очень долго проводить времени у телевизора, что устают ваши глазки, они краснеют и потом будут плохо видеть, нарушается осанка

Воспитатель: Кукла Таня прощается с нами, она благодарит за знания о режиме дня, которые она получила благодаря вам ребята и дарит нам цветок с советом: «Режим дня». А мы прощаемся с мальчиком Костей и посоветуем ему тоже соблюдать режим дня: спать, есть, гулять, играть, заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

Конспект НОД № 4 «Чистота — залог здоровья»

Цель: Сформировать у детей культурно- гигиенические навыки, закрепить и расширить знания о правилах личной гигиены.

Задачи: Учить соблюдать правила личной гигиены. Продолжать закреплять культурно-гигиенические навыки:

- не пользоваться общим полотенцем, зубной щёткой, расчёской, носовым платком;
- не пить из общих стаканов;
- при чихании и кашле закрывать платком рот;
- не есть грязные овощи и фрукты;
- лёжа не рассматривать картинки, книги.

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, внимание к другим детям. Учить оказывать помощь. Развивать умение наблюдать, делать простейшие выводы. Формировать стремление к здоровому образу жизни.

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте ребята, сегодня опять встречаем нашего гостя мальчика Костю. Смотрите, а Костя пришел не один.

В группу входит Костя и неряшливо одетый мальчик (руки грязные, несёт в руке сетку с яблоками, в ней же книга).

Воспитатель: Ребята кто это пришел с Костей? Не приветствовал нас, неряшливый, с грязными руками!

Дети: А почему он не знает, что надо здороваться?

Незнайка: Ну я... ну здравствуйте! Зовут меня Незнайка. Я шёл мимо и решил к вам в гости зайти (Незнайка начинает чихать, вытирать нос рукавом).

Воспитатель: Ой! Ой! Что ты делаешь Незнайка? У тебя есть носовой платок?

Незнайка: А зачем? Я лучше рукавом (показывает).

Воспитатель: Ребята давайте поможем Незнайке. Расскажем ему, для чего нужен носовой платок.

Дети: Платок нужен для того, чтобы вытирать нос при насморке, закрывать при кашле и чихании платком рот, чтобы не заражать микробами других людей.

Воспитатель: Видишь Незнайка, у каждого есть свой носовой платок.

Незнайка: Ну, так это легко исправить (обращается к детям). Дай-ка мне твой платок на минуточку.

Действия детей (они закрывают рукой карман)

Незнайка: У! Жадины!

Воспитатель: Нет, Незнайка, они не жадные. Давайте ребята подарим Незнайке носовой платок и подскажем, что у него должно быть только его: расчёска, зубная щётка, полотенце и т. д. Это нужно для того, чтобы не заразиться друг от друга и не заболеть.

Незнайка: Ну, ладно! Устал я что-то. Книжка у меня есть. лягу, почитаю и включу свою любимую музыку (ложится на живот, низко наклоняется над книжкой, включает громко магнитофон и читает).

Дети замечают, что Незнайка делает неправильно.

Незнайка: Опять неправильно? Почему?

Дети: Лёжа нельзя читать, глаза будут болеть, читать надо за столом, музыка мешает чтению и другим людям.

Незнайка: Сколько же я сегодня узнал. Вы меня многому научили. Спасибо. У меня есть что-то вкусное (достаёт сок). Подождите я глотну (открывает пакет и пьёт) и вам всем дам по глоточку (предлагает детям).

Дети: Да нет же, нельзя! Каждый должен пить из своего стаканчика, чтобы не заразиться.

Незнайка: Я всё понял. Хорошо, что у меня есть ещё пакет сока. А у вас есть стаканчики? (разливает сок в стаканчики и угощает ребят)

Незнайка: А у меня ещё есть жвачка. Я пожую и вам дам пожевать. Ладно?

Дети: Нельзя!

Незнайка: Почему?

Дети: Из рта в рот это плохо.

Физминутка:

Мы с Незнайкою гуляли

Ручки грязными вдруг стали

Надо мыло нам найти

И водички принести.

Руки моем не ленясь,

Чтоб пропала с ручек грязь.

Незнайка: Что-то я есть захотел. Яблоки у меня есть (достаёт и начинает есть).

Воспитатель: Ой! Ой!

Незнайка: Что-то опять не так?

Дети: Посмотри на свои руки Незнайка.

Незнайка: Руки как руки.

Дети: Надо вымыть руки, помыть яблоки кипячёной водой, а то может заболеть живот, потому что на руках и яблоках много микробов.

Незнайка: (схватился за живот) Ой, болит!

Воспитатель: А помните ребята, чему нас учил доктор Айболит?

Дети: Сливы, яблоки и груши

Не спешите сразу кушать

Не кладите сразу в рот

Заболит у вас живот!

Пыль к ним всякая пристала

Отнесите их домой,

И помойте их сначала

Кипячёною водой.

Незнайка: Сколько же я теперь знаю. И для чего носовой платок, и как пользоваться полотенцем, и как надо пить из своего стакана, и нельзя изо рта в рот ничего давать. Хорошо! Эти яблоки я помою кипячёною водой и угощу вас (угощает детей яблоками).

Воспитатель: Ребята, а Незнайка нас не только яблоками угостил, но и подарил еще один цветок с советом: «Гигиена». Ну, а теперь давайте попросимся с Костей и пожелаем ему соблюдать правила личной гигиены и быть здоровым.

Конспект НОД № 5 «Солнце, воздух и вода — закаляют нас всегда».

Цель: Сформировать у детей положительное отношение к закаливанию, понимание важности закаливания для здоровья.

Задачи:

1. Закрепить знания детей о здоровом образе жизни, о влиянии на организм свежего воздуха, солнца, воды.
2. Развивать познавательный интерес, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Предварительная работа:

1. Беседа о здоровом образе жизни.
2. Рассматривание демонстрационного материала на тему: «Чтобы быть здоровым».

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, а вы ждете встречи с нашим другом Костей? Давайте вспомним что такое здоровье? *(ответы детей)*

Воспитатель: Правильно, здоровье – это когда у тебя ничего не болит, когда ты веселый, когда ты можешь ходить в детский сад, играть на свежем воздухе со своими друзьями.

(входит Буратино грустный)

Воспитатель: Ребята, к нам в гости пришел Буратино, давайте с ним поздороваемся! *(дети здороваются)* Но что-то он очень грустный. Что случилось Буратино?

Буратино: Кажется, я где-то потерял свое здоровье, и не знаю, как его найти. Вы мне поможете? *(ответы детей)*

Воспитатель: Конечно, Буратино, мы будем рады тебе помочь! *(обращаясь к детям)* Ребята, давайте подумаем, как же не потерять здоровье? И вспомним, что нужно делать, чтобы его не потерять? *(ответы детей)*

Правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься спортом и физкультурой, соблюдать правила личной гигиены.

Воспитатель: У нашего здоровья есть еще добрые друзья! Я сейчас загадаю вам загадку, и вы поймете кто друг здоровья.

Что ярко светит, согревает

Здоровье людям добавляет?

Ответ найти тебе не трудно

Меня ты видишь днем и утром

И лишь откроешь ты оконце

Как на тебя глядит уж...

(дети хором – солнце)

Воспитатель: Солнце очень полезно для нашего здоровья: оно тоже закаляет организм, уничтожает вредных микробов, помогает организму бороться с болезнями, создает «солнечный витамин» - витамин Д, необходимый для нормального роста и развития.

Игра: «Собери солнышко»

А теперь пора узнать, кто еще друг здоровья.

Мною можно умываться

Я умею проливаться

В кранах я живу всегда


Ну, конечно, я... *(дети хором – вода)*

Воспитатель: Молодцы! Вода закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу от грязи и микробов.

Физкультминутка.


Кто умеет чисто мыться?
Кто водицы не боится?
— Это мы! Это мы!
Чтобы чистенькими быть,
Надо ручки нам помыть (потирают ручки)
— И вот так, и вот так!
Кто не хочет быть грязнушкой,
Хорошенько моет ушки,
И вот так, и вот так (круговые движения по ушкам)
Умываться мы умеем.
Мы мочалкой мылим шею
— И вот так, и вот так! (Потирают шею левой рукой справа и наоборот.)
Чтобы чисто вымыть ножки,
Мы помylim их немножко
— И вот так, и вот так! (Наклоняются, растирают ножки.)
Мы помылись, как большие,
Вот мы чистые какие!
— Посмотри, посмотри! (Дети подпрыгивают и кружатся на месте.)
Воспитатель: Слушайте следующую загадку:
Позабудь ты про компьютер
Марш на улицу гулять
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом... (дети хором – дышать)

Воспитатель: Свежий воздух является источником кислорода, так необходимого нам для жизни. Прогулка на свежем воздухе повышает аппетит и улучшает настроение, закаливает. Очень важно дышать правильно. Давайте покажем Буратино **Упражнения для правильного дыхания.**

 Вырастем большими

Исходное положение – стоя, ноги вместе.

Выполнение. Руки поднимаем вверх, хорошо потянувшись, на вдохе следует подняться на носках. Опустить руки вниз и на выдохе опуститься на всю ступню, произнося «у-у-у-х». Повторить 5-6 раз.

 Часы

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя «тик-так». Выполняем 10-12 раз.

 Дерево на ветру

Исходное положение – сидя на коленях

Выполнение. Во время вдоха руки поднимаем наверх, во время выдоха руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

Буратино: Оказывается так интересно правильно дышать! Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Воспитатель: Молодец Буратино!. Теперь ты знаешь, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята?

Буратино: Да, конечно, спасибо, ребята! А теперь я побегу, расскажу хорошую новость всем своим друзьям. А от меня в подарок ребятам вот этот цветок, я его нашел по пути в детский сад. До свидания!

Воспитатель: Ребята, а ведь Буратино подарил нам последний цветок с советом: «Закаливание» и теперь наше дерево здоровья зацвело. Давайте подарим его нашему другу Косте, он научится соблюдать все правила здоровья, перестанет болеть и вернется к своим друзьям в детский сад. Давайте попрощаемся с Костей и пожелаем ему здоровья.

Цикл «Занятия-беседы»

Занятие № 6 «Кто я?»

Задачи:

- дать детям представление о внешнем виде человека, о его особенностях как живого организма;
- учить замечать индивидуальные черты у себя и у других людей (я – такой, а он – другой);
- знать полезные и вредные привычки.

Ход занятия

1. - Ребята, скажите, пожалуйста, с каким настроением вы сегодня пришли в группу? (Ответы детей).

- Скажите, а как можно определить настроение человека? (По выражению лица.)

- Окружающие нас люди всегда видят наше лицо.

2. Если черты лица даны нам природой и родителями, выражение лица – это то, что мы создаем сами. Лицом нужно уметь владеть, совсем не обязательно всем вокруг знать, что у нас на душе. Иногда о человеке говорят: «У него такое доброе лицо!» А бывают злые люди с добрыми лицами? Как правило, нет. Ведь лицо способно накапливать чувства, которые ему чаще всего приходится выражать. Какое у вас лицо?

Человеку надо следить за своими эмоциями и думать, всегда ли правильно он их выражает. Главное, чтобы наши эмоции были приятны и нам, и окружающим.

- Каких добрых сказочных героев вы знаете?
- Каких злых сказочных героев вы знаете?
- Кто из вас может прочесть веселое стихотворение?
- Кто из вас знает грустное стихотворение?

Задания детям:

- Улыбнитесь, как солнышко;
- Нахмурьтесь, как тучка;
- Рассердитесь, как упрямые бараны на мосту;
- Изобразите хитрую лису;
- Изобразите испуганного зайчика.

Задание «Опиши друга».

Дети становятся спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, лицо, одежду стоящего за спиной ребенка. Побеждает тот, кто оказался более точным в описании друга.

3. - Ребята, скажите, пожалуйста, вы знаете, из чего состоит тело человека? Покажите части тела и назовите их. (Голова, лоб, глаза, ресницы, уши, рот, нос, щеки, подбородок, шея, грудь, спина, живот, ноги, колени, ступни, руки, пальцы.)

- Зачем нужны человеку глаза, ресницы, уши, сердце, ноги, желудок?

Послушайте стихи.

Шепчет ротик: «Эй, послушай,

Что ты, носик, приуныл?

Ко всему ты равнодушен,

Будто свет тебе не мил».

Грустный носик отвечает:

«Разве ты не замечал,

Глазок – двое, ушек – двое,

Две руки и две ноги.

Только мы живем с тобою

В одиночку, чудаки».

Одна дана нам голова,

А глаза – два

И уха – два,

И два виска, и две руки,

Зато два рта, два языка, -

Мы только бы и знали,

Что ели да болтали. С. Маршак

4. - Скажите, должны ли дети заботиться о своем здоровье? И что для этого необходимо делать?

Хочу я по всей прокатиться планете,

Разведать, что делают дети на свете.

Как их зовут?

Хорошо ли живут?

Выяснить надо, кто учится в школе.

Справиться, школа у них далеко ли.

Как их здоровье, сколько им лет?

Есть ли работа у папы, иль нет?

Кто поправляет на них одеяльце,

Кто им лекарство с вареньем даёт? Д. Родари

- Каждый из вас знает, чтобы сохранить здоровье, необходимо гулять на свежем воздухе, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, правильно питаться, закаляться.

Занятие № 7 «Человек и его здоровье»

Задачи:

- рассказать дошкольникам о детском организме;
- сформировать стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью.

Ход занятия

1. - Ребята, что нужно знать, чтобы научиться читать и писать? Надо хорошо знать азбуку. А есть ещё одна, более важная и интересная азбука АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ. Её необходимо знать, чтобы быть здоровым, ловким, выносливым. Сегодня мы поговорим о том, как устроен организм человека, что надо делать, чтобы не болеть и быть всегда здоровым.

Много веков назад люди поняли насколько важно заботиться о своем здоровье, содержать в чистоте и закалять тело. Чтобы оно всегда было крепким и сильным. Нужно быть осторожным, не подвергать опасности свою жизнь, правильно питаться и дружить со спортом.

2. Плакат «Строение тела человека»

- Ребята, посмотрите на плакат и назовите части тела, которые вы знаете.

- Всё наше тело покрыто кожей. Она надежно предохраняет внутренние органы от повреждений и сообщает нам, что происходит вокруг. Жарко нам или холодно. Под горячими лучами солнца кожа загорает, делается более плотной и смуглой, чтобы не перегревались внутренние органы. Ногти и волосы – тоже кожа. Но только ороговевшая.

Если бы каждый из вас увидел, какое множество микробов кишит на руках и прячется под ногтями, вы никогда бы не забывали мыть руки перед едой, стричь и чистить ногти: От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

3. Кто знает, что такое микробы?

Микробы являются причиной многих болезней. Они попадают в наш организм с пищей или воздухом и быстро размножаются. Защитные силы организма вступают с ним в борьбу, у человека поднимается температура. Вот почему врач в первую очередь спрашивает у больного о его температуре.

Если вы заболели, например, гриппом, то окружающие люди тоже могут заразиться, так как при чихании и кашле разбрызгиваются капельки слюны, опускаются на пищу, предметы, летают в воздухе. Их могут вдохнуть находящиеся рядом люди и тоже заболеть. Поэтому, когда вы чихаете и кашляете, надо обязательно прикрывать рот и нос носовым платком.

4. - Кто может объяснить, зачем чистят зубы?

- Кто может ответить, когда надо посещать зубного врача?

Если в зубе образовалась маленькая дырочка, человек ленится или боится пойти к стоматологу, он как будто предоставляет удобную квартиру бактериям, где они быстро размножаются. Но даже если все зубы здоровы, то в щелочках между ними могут застрять остатки еды, это пища для бактерий. Вот почему необходимо чистить зубы после еды.

Чистить зубы надо часто.

Друг зубов – зубная паста.

Чтоб десны были крепкими,

Грызи морковку с репкою.

Чтобы зубы не болели,

Вместо пряников, конфет

Ешьте яблоки, морковку –

Вот вам, дети, мой совет!

В организме человека всё взаимосвязано. Например, у человека больные зубы - тогда может заболеть и желудок, так как пищу нужно тщательно пережёвывать, а больным зубам это сделать тяжело.

5. Знаете ли вы, какая пища полезна, а какая вредна для здоровья человека?

Каждый из вас знает, чтобы сохранить здоровье, необходимо гулять на свежем воздухе, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, правильно питаться, закаляться. Когда человек не болеет, он редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров и всегда будешь таким.

Постарайтесь не лениться:

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!

Занятие № 8 «Витамины укрепляют организм»

Задачи:

- познакомить детей с понятием «витамины»;
- закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
- воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

Ход занятия

1. - Ребята, сегодня к нам в гости пришёл мальчик Ваня Заболейкин. Познакомьтесь с ним, ребята, поздоровайтесь! (дети знакомятся с театральной куклой).

- Ванечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя такая странная – Заболейкин.

- А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится всё время болеть. Я сегодня к вам в детский сад пришёл, а завтра заболею и буду дома сидеть. Потом на денёк опять приду и опять заболею...

- Ну, Ванечка, что-то непонятное с тобой творится. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще, дома сидеть скучно, поиграть не с кем!

- Ребята, а вы любите болеть? (Нет!)

- Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет: если хочешь быть весёлым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддавайся никаким болезням – каждый день принимай витамины.

2. - А что такое витамины? – спрашивает Заболейкин.

- Садись, Ванечка, рядом с детьми. Сегодня мы узнаем, что такое витамины. Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным...

Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины? В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источники жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Так как и у вас, у витаминов есть свои имена. Давайте с ними познакомимся поближе. Их принято обозначать буквами: А, В, С, D, РР, Е, К.

3. У витаминов есть свои домики, где они живут. А еще витамины любят играть в пятки. Вот и сегодня они спрятались от вас, ребята. И нам придется их поискать. Вы согласны искать витамины?

Тогда полный вперед. Но не так-то просто их найти. Для этого нам придется потрудиться. Сейчас мы будем сажать огород.

Игра – имитация

Очень дружный мы народ, (Дети становятся в круг).

И сажаем огород.

Взяли несколько лопат (Копают землю воображаемыми

Стали землю мы копать. лопатами).

Взяли грабли, разрыхлили, (Рыхлят землю, делают грядку

Грядочку вот здесь разбили. воображаемыми граблями).

Просим нас не отвлекать - (Грозят пальцем).

Надо грядку засевать.

Каждый взял пакет семян (Сыпят семена в грядку).

И кидает в землю сам.

Осторожно загребаем (Загребают, поливают).

И водичкой поливаем.

Вот веселый огород, (Показывают руками на грядку),

Что здесь только не растет!

А теперь, друг, не зевай, (Собирают урожай в корзинку).

Собирай-ка урожай!

Теперь отправляемся в сад.

- Кто был в саду? Что растет в саду?

Наш сад

Прекрасен наш осенний сад.

В нем слива есть и виноград.

На ветках, как игрушки,

И яблоки. И груши.

И как фонарики, горят

Айва и слива, и гранат.

А к ночи веет холодок,

И желтый лист шуршит у ног.

Плоды мы утром соберем

И всех соседей созовем,

И солнышку помашем.

«Спасибо, осень!» - скажем.

По ходу сбора урожая дети узнают, в каких овощах, фруктах, ягодах содержатся те или иные витамины.

Но самым хитрым оказался витамин Д. Он спрятался в лучах солнышка. Когда ты гуляешь на свежем воздухе, солнечные лучики дарят тебе витамин Д.

А теперь послушайте, в каких овощах, фруктах и продуктах содержатся определенные витамины.

Витамин А – морковь, сливочное масло, апельсин, мандарин, помидор, абрикос, красный сладкий перец, тыква. Витамин А называют витамином роста.

Витамин В – черный хлеб, горох, фасоль, пшено, гречка, овсянка, печень, свинина, молоко и молочный продукты.

Витамин В способствует хорошей работе сердца. Когда его нет, человек плохо спит, много плачет, и сердце работает кое-как.

Витамин С – смородина, яблоко, лук, лимон, кислая капуста. Витамин С укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой.

Витамин Е – кукуруза, растительные масла, зародыши злаков.

Витамин Д – солнечные лучи, рыбий жир, яйца, икра, молочные продукты.

- Вот здорово! – радуется Заболейкин. – Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержатся витамины. Пойду домой, попрошу маму сварить гречневую кашу с молоком, сделать отвар из шиповника, потереть сырую морковь – и у меня в организме будет целый набор витаминов. Теперь я отгадал загадку, почему я все время болею. Я думал, что все супы, все каши, молоко, лук, чеснок – все это невкусные продукты, и просил маму покупать мне конфеты, лимонад, чипсы... Я-то не знал, что бывают продукты полезные и необходимые. Теперь я буду грамотным, каждый день буду ходить в детский сад, уж ваши-то врачи точно знают, какое полезное меню предлагать детям, и буду крепким и здоровым.

Занятие № 9 «Здоровая пища»

Задачи:

- рассказать детям, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- дать информацию о пользе витаминов.

Ход занятия

1. Сегодня наша беседа пойдет о еде. Скажите, человек может прожить без еды? (Ответы детей). Да, какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался. Ему необходимо каждый день кушать – питаться. Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму – от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать (на завтрак, обед, ужин), организм слабеет. Почему так происходит?

Дело в том, что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают организму расти и развиваться.

Еда дает всем живым существам строительный материал для роста, снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг, приносит бодрость и силу. В овощах, фруктах, молоке содержатся витамины и минералы, необходимые человеку. Организм накапливает жиры от сливочного и растительного масел и использует их для выработки энергии.

Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни, вообще жить. Нам нужно много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.

Люди, которые едят слишком много жирной и сладкой пищи, набирают лишний вес, чем могут навредить своему здоровью и даже заболеть.

Почему люди готовят еду? Нашему желудку легче переваривать приготовленную пищу, чем сырую. Еще при готовке погибают микробы, от которых люди могут заболеть, да и пища дольше сохраняется.

2. Всем людям необходимы витамины. Основные из них – А, В, С, Д. Витамин А содержится в моркови (особенно полезен сок), в рыбе, в болгарском перце, в яйцах.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

Витамин В можно найти в мясе курицы, молоке, зеленом горошке, ржаном хлебе.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен вам –
И не только по утрам.

Витамин С содержится в лимонах, черной смородине, апельсинах, клубнике, луке, капусте, редисе.

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

Витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей.
Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней – лучше жить!

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

3. Что происходит с пищей, которую ты ешь? Ты измельчаешь ее зубами, и она смешивается во рту со слюной. Это помогает ей проскользнуть по пищеводу в желудок. Особые соки в желудке перерабатывают пищу, разбивают ее на мелкие кусочки. Этот процесс называется пищеварением. Затем пища поступает в извилистую трубку, которая называется тонкой кишкой, и превращается там в раствор. Через стенки тонкого кишечника полезные вещества из этого раствора поступают в кровь и разносятся по всему организму. Отходы от пищеварения идут в другую трубку, которая называется толстой кишкой, и выводятся из организма. Вот какие изумительные превращения происходят с едой в нашем организме.

Запомни правила приема пищи:

- во время еды не торопись;
- не ешь на ходу;
- не передай;
- не ешь слишком холодную и слишком горячую пищу;
- не ешь много сладостей;
- пищу тщательно пережевывай.

Упражнение «Полезная и вредная пища»

Под зеленую карточку положите картинки, где нарисована полезная еда, а под красную – где вредная. Картинки: сок, торт, фрукты, овощи, конфеты.

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,
Что пользу приносит не все, что съедаешь.

Запомни и всем объясни очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна,
И очень горячая тоже вредна.

А сладостей разных и чипсов, и «колы»
Желудок боится, как попа уколов.

Большими кусками не стоит глотать,
А тщательно надо ему прожевать.

И помни – желудок у тех не болел,
Кто с детства его понимал и жалел! – К.Луцис

Чтобы вырасти сильным, крепким и здоровым, нужно употреблять разнообразную пищу. Не вертеть носом, как это иногда бывает у ребят, и тогда родители уговаривают съесть их хотя бы еще ложечку.

Занятие № 10 «Микробы»

Задачи:

- дать детям элементарные знания о микробах и о способах защиты от них.

Ход занятия

1. Микроб – ужасно вредное животное:

Коварное и, главное, щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет и спокойно там живет.

Залезет, шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот. – О.Нэш

Ученые нарекли мельчайших представителей этого мира за их ничтожную величину микробами или микроорганизмами (от греческого слова «микрос», маленький). Микроскоп позволил рассматривать микробов поштучно, каждого. Выяснилось: хотя эти существа обычно состоят из одной-единственной живой клетки, они разнообразны по форме, свойствам, образу жизни и своему влиянию на окружающую среду.

Главное место среди микробов занимают бактерии. От них во многом зависит вся жизнь и на земле, в воде и в почве, в растениях и животных. Одни бактерии очень нежны и легко погибают, а другие переносят даже кипячение и замораживание, воздействие кислот, щелочей и ядов. Попадая в организм человека или животного, бактерии могут вызвать опасные заболевания – туберкулез, сибирскую язву, тиф, ангину, чуму, воспаление легких, заражение крови.

Микробы – очень маленькие, невидимые живые существа. Они могут находиться в помещениях, на земле, в воздухе и даже на одежде и теле человека. Могут попасть в организм через грязные руки, невымытые овощи или фрукты, воду, при дыхании. Они живут под ногтями, в больных зубах. При попадании в организм микробы быстро размножаются и вызывают болезни.

2. Ты знаешь, что в мире встречается много болезней. Болезни, которые вызываются микробами и вирусами, называются инфекционными болезнями. Каждая заразная болезнь вызывается определенными микробами.

Чего же боятся микробы?

Как хорошо жилось бы микробам, если бы их все боялись, а они никого.

Оказывается, есть причины, которые мешают микробам размножаться.

Многие виды микробов погибают при высыхании, при воздействии солнечных лучей, при нагревании до 60 градусов и при кипячении до 5 минут. Даже наиболее стойкие во внешней среде болезнетворные микробы погибают при кипячении в течение 20 минут. Вот поэтому безопаснее пить кипяченую воду, а не сырую из-под крана, в которой могут жить микробы.

3. Что же надо делать, чтобы не заболеть:

- есть только вымытые овощи и фрукты;
- не пить грязную и сырую воду;
- всегда мыть руки перед едой, после туалета, после прогулки;
- есть и пить только из чистой посуды;
- при чихании и кашле рот и нос прикрывать платком;
- не забывать делать уборку и проветривать комнату.

Ребята, а вы знаете, что существуют и полезные бактерии. Эти бактерии превращают молоко в простоквашу, кефир, ацидофилин, а виноградный сок – в спирт, уксус, вино. Но самое главное – без полезных бактерий у нас было бы меньше молока, хлеба и мяса. Дело в том, что жизнь животных зависит от растений, а растения лучше всего развиваются на той почве, в которой много азота. Азот же берут из воздуха и переносят в почву живущие в ней бактерии.

Но и это еще не все. Если бы на Земле не было бактерий, вызывающих гниение, наша планета постепенно покрылась бы неразложившимися останками растений и животных.

Бактерии гниения помогают уничтожить эти останки. Так возвращаются в почву все вещества, из которых состояли тела растений и животных.

Занятие № 11 «Личная гигиена»

Задачи:

- развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

Ход занятия

1. Ребята, послушайте отрывок из стихотворения В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо?» (по ходу чтения демонстрируются иллюстрации):

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.

Этот мальчик очень милый, поступает хорошо.

Этот в грязь полез и рад, что грязна рубаха.

Про такого говорят: «Он плохой. Неряха!»

- Какой из мальчиков вам больше нравится?

- Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?

- А другой мальчик кому-нибудь понравился?

- Почему не понравился?

2. Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены. А что же это такое?

Правила личной гигиены – это когда человек следит за чистотой своего лица, рук, тела, зубов.

- Какие туалетные принадлежности помогают человеку быть чистым? Правильно, мыло, полотенце, мочалка, зубная паста и щетка.

Мыло

У меня есть забота,

Мыло ходит на работу.

Сашу мылит, отмывает,

Часто в гости приглашает.

Приглашенье принимай,

Мыльце ты не забывай.

Полотенце (загадка)

Махровое, душистое, мягкое, пушистое.

Любит воду промокать, где что влажно вытирать.

Придут ребята с прогулки – и к крану. Пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется.

Ребята, расскажите, как правильно вымыть руки. (Ответы детей.)

Послушайте 8 правил, как вымыть руки:

1.Закатай рукава.

2.Намочи руки.

3.Возьми мыло и намыль руки до появления пены.

4.Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.

5.Смой пену.

6.Проверь, хорошо ли вымыл руки.

7.Вытри руки

8.Проверь, сухо ли вытер руки – приложи тыльной стороной к щеке.

Мочалка

Вот раскинулась мочалка,

Ей спины твоей не жалко.

Пенит, мылит, отмывает,

Телу чистоты желает.

Ты с мочалкою дружи,

Где что грязно – ей скажи.

- Грязь на теле?

- Не беда!

Ототрет все без труда.

Воспитатель предлагает показать, как дети моют руки и лицо (имитация движений), а затем вспомнить, в каком стихотворении есть слова:

Давайте же мыться, купаться,
Плескаться, нырять, кувыряться
В лохани, в корыте,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и бане.
Всегда и везде
Вечная слава воде!

3. Главный враг зубов - кариес. У него есть помощники – налет и черный камень. Ты почистил зубы, поел, через какое-то время поверхность зуба становится желтой и шершавой. Если вовремя не удалить налет щеткой и пастой, т. е., если ты не почистишь зубы. То придет черный камень и сделает зуб некрасивым и больным. А уж потом начинает действовать коварный кариес, который начинает разрушать зубик.

Кариес и его друзья боятся щетки и зубной пасты. Запомни, именно они лучшие друзья твоих зубов.

Ребята, скажите, как правильно ухаживать за зубами?

Правильно, чистить зубы надо утром и вечером, сгонять противный кариес с зубов. Чуть помедлишь, поленишься – и он тут как тут. А днем после приема пищи нужно прополоскать рот теплой водой. Зубная щетка – зубам верная подружка. Если только ею пользоваться умеючи. А то бывает, проведут ребята легонечко щеткой 2-3 раза по передним зубам кое-как и все, думают, что справились, победили кариес. Да не тут-то было, он – кариес – только того и ждет, чтобы вы ленились да кое-как чистили зубы. Нет, пользы от такой чистки не будет никакой.

4. *Игра с мячом «Что полезно для зубов, а что не полезно»*

Полезно Не полезно
Морковь Шоколад
Яблоко Печенье
Молоко Конфеты
Творог Леденцы
Сметана Зефир
Масло Пирожное
Кефир Мороженое

Торжественное обещание

Чтобы в грязнулю и неряху
Мне не превратиться,
Обещаю каждый день чисто, чисто... (мыться).
Быть хочу я очень чистой.
А не черной галкой,
Обещаю я дружить с мылом и ... (мочалкой).
А еще, два раза в сутки
Обещаю чистить... (зубки).
Обещаю всем кругом
Быть послушным малышом.
Ходить чистым и опрятным
Очень, очень... (аккуратным).

Занятие № 12 «Режим дня»

Задачи:

- сформировать представление о правильном режиме дня и о его значении для организма.

Ход занятия

1. Давайте разберемся, что же такое режим дня. Режим дня – это когда человек делает свои основные дела в определенное время. Вспомните, с чего начинается и как проходит ваш день. (Рассказы детей).

Из ваших рассказов можно выделить основные моменты вашего распорядка дня: подъем, завтрак, обед, сон, ужин, приготовление ко сну, сон.

Режим есть не только в жизни человека. Режим есть в природе.

- Смена времен года: зима, весна, лето, осень.

- Смена дня и ночи.

Отгадайте загадки.

Зажигайте лампы, свечи –

К нам подкрался темный...(вечер).

Слышим птиц мы дребедень:

«Ночь прошла, встречайте...» (день).

Вот сомкнуло солнце очи –

Наступило царство...(ночи).

Убежало солнце прочь,

Спать ложись: настала...(ночь).

Утром смотрит нам в оконце

И лучом щекотит...(солнце).

Ночь темна, темна, темна –

В тучах спряталась...(луна).

2. Режим дня есть у животных. Утром они просыпаются так же, как и вы, а ночью спят. А у некоторых животных есть свой особенный режим. Например, медведь в зиму ложится спать, а весной он просыпается. Но если кому доведется разбудить медведя зимой, ох и худо ему придется. Разозлится медведь, и будет ходить всех пугать в лесу за то, что нарушили его режим, потревожили сладкий сон.

Мишка, мишка, лежебока

Мишка, мишка, лежебока!

Спал он долго и глубоко,

Зиму целую проспал

И на елку не попал,

И на санках не катался,

И снежками не кидался,

Все бы мишеньке храпеть.

Эх ты, мишенька – медведь!

Ночь уходит

Ночь уходит на покой

И уводит за собой

И сверчка, и светлячка,

И ночного мотылька.

Те, кто ночью залетали

К нам в раскрытое окно,

Трепетали, стрекотали,

Где-то спят давным-давно.

Пряча в складки

Запах сладкий,

Лепесток за лепесток,

Сам себя укрыл украдкой

И уснул ночной цветок.

Залетает сыч в дупло.

Рассветает. Рассвело...

3. Режим есть и у растений. Помните, как весной распускаются деревья, а осенью скидывают листья и ложатся спать в зиму до будущей весны. Понаблюдайте за растениями. Утром они раскрывают свои удивительные бутончики, а вечером готовятся ко сну и закрывают лепестки до следующего дня.

4. Во всем есть свой порядок, режим. А теперь представьте, если бы режима не было. Среди лета шел бы снег ни с того ни с сего, деревья бы не знали, что им делать, солнце с луной забыли бы про очередь и выходили, когда кому вздумается. Бедные сверчки и ночные

мотыльки не знали, что им делать – петь песни или ложиться спать, а зимой неожиданно приходила бы весна и будила мишку-лежебоку, и тогда потревоженный и злой мишка ходил бы по лесу и искал, кого бы напугать, а может и съесть за такие проделки. Какая бы неразбериха началась.

Надеюсь, вы поняли, что режим очень важен не только для природы, но и для твоего организма. Приучайся вставать в одно и то же время, принимать завтрак, обед и ужин, готовиться ко сну и ложиться спать. Если ты приучишься так поступать, организм отблагодарит тебя здоровьем, а если нет, то в твоём организме, как и в природе, начнется путаница и неразбериха. Глазки хотят спать, а желудок скажет: «Хочу есть». Кому из них важнее угодить? Важно тому и другому, но... каждому в свое время.

В твоём режиме дня обязательно должны быть игры и прогулки на свежем воздухе, но и не только они. Прежде всего, вы еще и помощники по дому.

Мамина помощница
Спать мне больше не хотелось,
Я умылась и оделась,
А потом метлу взяла
И крылечко подмела.
Чашки, блюда перемыла, ни единой не разбила,
Все на кухне убрала –
Этим маме помогла.
У нее полно заботы,
Много всяческой работы.
Если б я сама смогла,
Я б во всем ей помогла!
Помни, правильный режим дня сделает твой организм здоровым и крепким.

Занятие № 13 «Мой замечательный нос»

Задачи:

- Рассказать детям о том, зачем человеку нос, каково его назначение.
- Объяснить, почему нужно заботиться о чистоте воздуха в помещении.
- Создать у детей представления о здоровом образе жизни.

Ход занятия

1. Сегодня мы с вами поговорим о значении органов чувств. Отгадайте, о чем пойдет речь.

Между двух светил посреди один.
Вот гора, а горы две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит –
То заходит, то выходит (Нос.)

Зачем они только нам нужны, эти носы? Одни страдания с ними: то с горки упадешь, да его разобьешь; то он чихает, даже платок для него придумали специальный – носовой. А дышать мы ведь и ртом можем. Так? Так, да не так. Нос наш важен не менее, чем другие органы, и дышать желательнее именно носом, а не ртом. Почему? А вот послушайте.

Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосиками. Вы сами можете их увидеть, если рассмотрите свой нос в зеркале. Волосики исполняют роль охранников – они не пропускают в нос пылинки.

Далее воздух проходит через лабиринт. Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью – слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм. Кроме того, пройдя по лабиринтам, воздух согревается. Так что в легкие он попадает теплым и очищенным.

Нос первым вступает в бой с микробами. Когда человек простужается, в носу у него начинает вырабатываться много слизи, которая пытается задержать нашествие микробов и не дать им проникнуть в горло и легкие. Если слизи с налипшими к ней микробами становится слишком много, мы чихаем. И нос очищается. Но при чихании необходимо прикрывать нос платком, чтобы своими микробами не заразить тех, кто находится рядом.

Вспомните, что надо делать, если у вас начинается насморк? Во-первых, нужно теплее одеться. Главное, чтобы в тепле были ноги. Вечером дома возьмите тазик с горячей водой, добавьте сухой горчицы, опустите в него ноги и немного погрейте. Затем насухо вытирайте и поскорее наденьте теплые шерстяные носки. Во-вторых, нужно выпить что-нибудь горячее. Подойдет чай с медом, малиной, липовым цветом, с различными лекарственными травами.

Старайтесь, чтобы ноги ваши всегда были теплыми и сухими. Промокли – немедленно домой, переобуться. Опытные туристы и путешественники всегда носят запасные носки и обувь. Они никогда не тронутся в путь, пока не высушат мокрые вещи у костра.

Нос можно закалить. Для этого нужно два раза в день промывать его подсоленной водой. И не в коем случае не дышать ртом! Почему? (Холодный воздух, микробы).

Наш нос первым сообщает мозгу о непригодном для дыхания воздухе: газ, химические запахи, запах гари при пожаре. Как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос? Ученые подсчитали, что человек способен различать до 400 различных запахов. Есть люди с обостренным обонянием, они могут заниматься созданием духов, туалетной воды.

Давайте проверим, умеете ли вы с помощью носа определять знакомые запахи.

2. *Игра «Узнай по запаху»*

Детям предлагается закрыть глаза и определить некоторые знакомые запахи: микстуру от кашля на основе аниса, пихтовое масло, хвойный запах, чеснок, соленья. Еще можно определить, что находится внутри капсул от киндер-сюрпризов с проколотыми дырочками: вата, пропитанная духами; кусочек шоколада, зубчик чеснока; корочка апельсина; кусочек селедки или соленого огурца.

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-он туда положил!

Я ничего не знаю.

Я в духоте сижу.

Нос говорит: «Погуляем!

Очень тебя прошу».

Ходишь с ним и гуляешь.

Он говорит: «А знаешь,

Пахнет уж весной!»

Э.Мошковская

3. Я думаю, все поняли, какую важную роль в жизни человека играет нос. Поэтому соблюдайте *следующие правила*:

- не ковыряйте в носу пальцем и тем более острым предметом;

- не засовывайте в нос посторонние предметы;

- при насморке нельзя сильно сморкаться и втягивать слизь в себя, это может привести к заболеванию уха;

- не пользуйтесь чужим носовым платком, он должен быть личным у каждого человека.

4. Очень неприятно, когда человек не следит за носом и не использует вовремя носовой платок.

Мальчугану скоро шесть.

У него карманы есть,

А добра в карманах этих

И не счесть!

Там – конфетные бумажки,

Пряжки, пробки,

Деревяшки, гвозди,

Пуговицы, катушки,

Старый ключ от кладовушки –
Всякой всячины полно, но!
В двух карманах паренька
Нет места для...платка!
Так и ходит озорник:
Носом – шмыг,
Носом – шмыг,
То и дело: носом – шмыг! – Л.Деляну

В народе говорится: «Береги нос в большой мороз». А вы знаете, как это надо делать? А в жару нужно беречь нос? Что вы будете делать, если из носа потечет кровь? Почему это происходит?

Когда люди говорят: «нос не дорос», - это значит, что младшие учат старших; «нос повесил» - расстроился; «водит за нос» - обманывает; «держи выше нос» - не унывай!

Занятие № 14 «Осанка – красивая спина»

Задачи:

- учить следить за своим здоровьем;
- побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.

Ход занятия

1. В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья – горбунов – была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы все видим, что лежит на земле» (показать иллюстрацию). А семья стойкого оловянного солдата была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся» (показать иллюстрацию).

- Ребята, как вы думаете, в какой семье люди красивее? (Ответы детей).

- Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка).

- У кого более красивая осанка: у горбуна или у солдата?

2. **Игра-имитация** «Покажите, с какой спиной ходили в семье горбунов. Покажите, с какой спиной ходили в семье оловянного солдата».

- Ребята, а как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека или на сутулого? А вам как больше понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись? (Ответы детей).

3. - Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретает им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась на костную.

Об этом знал оловянный солдатик. Потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!»

- Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

- А в семье горбунов родители не учили своих детей держать спину ровно. Они ходили, уткнувшись носом в землю, и не замечали, как прекрасен окружающий мир. Они никогда не говорили своим детям: «Следи за осанкой! Выпрями плечи» подними голову!» их дети часто болели, жаловались на боли в спине. Их спины все больше и больше искривлялись и горбатились.

4. - Ребята, *кто хочет проверить свою осанку?*

Упражнение 1

Сядьте так ровно, как у кого получится. (Воспитатель хвалит детей за ровные спины.)

Упражнение 2

Подойдите к стене и встаньте так, чтобы затылок. Лопатки, пятки плотно прилегли к ней. Отойдите от стены и постарайтесь сохранить это положение как можно дольше.

Упражнение 3

Положите себе на голову мешочек с песком и ходите (медленно, затем быстрее). В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадет.

5.- Ребята, а кто знает, почему у горбунов такие кривые спины? (Ответы детей).

- У горбуна – нарушение осанки. Эта болезнь называется сколиозом. Это значит, что позвоночник деформирован, т.е. искривлен. Эта болезнь лечится трудно и долго. Держать правильно осанку нам помогает позвоночник – это основной стержень тела. Он проходит посередине спины. К позвоночнику присоединены ребра, они защищают внутренние органы от повреждений.

- Ребята, как вы думаете, может ли ребенок сам сформировать правильную осанку, или, наоборот, деформировать ее? Почему искривляется позвоночник у детей?

Оловянный солдатик знал, что, если держать позвоночник в прямом положении, мышцы закрепляются, привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде. Играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепятся, и осанка останется ровной.

В семье горбунов дети были очень ленивые. Они считали, что их спины и так красивые, поэтому не стоит прилагать лишних усилий, чтобы сделать осанку стройной.

Но однажды случилась беда. У всех детей в семье горбунов заболели спины, они не смогли встать с постели, не могли ходить в школу. Что делать? И тут они вспомнили, как стойкий оловянный солдатик приговаривал всегда: «Я позвоночник берегу...Я от болезней убегу...» и решили позвать солдатика, чтобы он помог им. Оловянный солдатик сразу же пришел к ним на помощь и дал следующие **полезные советы**:

1. Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, в школе, на даче и т.д.

2. Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.

3. Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.

4. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранней или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.

5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.

6. При письме или чтении каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутку.

7. Если при работе приходится долго стоять, следует через 15 минут обязательно поменять позу, подвигаться, дать позвоночнику отдохнуть.

8. Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, в баскетбол, в волейбол, в теннис, в городки, играть с прыгалкой, обручами, мячами и т.д.

9. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам напоминать, какая у вас осанка.

- После того, как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдатика, произошло чудо. Все дети выздоровели и стали действительно красивыми, стройными, подтянутыми. А главное – они перестали гордиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться!

Занятие № 15 «Спорт – это здоровье»

Задачи:

- Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.

- Закрепить знания о различных видах спорта.

Ход занятия

1. Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет).

Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом.

2. Спортсмены – это люди, которые посвятили свою жизнь спорту. (Дети рассматривают фотографии спортсменов из различных видов спорта).

Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желаний. Настоящий спортсмен приобретает много качеств. Это выносливость, сила, ловкость, меткость, грациозность, быстрота, стройная фигура, правильная осанка.

Однако, не все знают, чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются. Изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Не каждый способен на такое, да и здоровье не всем позволяет.

Но это совсем не означает, что ты не должен дружить со спортом. «Да, это мне не под силу», - скажет кто-то. А вот и нет! Ты хочешь быть ловким, метким, выносливым? Вот и отлично! Поэтому я предлагаю тебе организовать свой домашний стадион. Обязательный спортивный инвентарь для каждого мальчика – это мяч. Организуйте с ребятами во дворе футбольную команду. Вот ты уже и футболист. А девочки тем временем могут прыгать на скакалках, покрутить обруч, как это делают в легкой атлетике.

Очерти на земле круг. Это мишень теперь отойди на несколько шагов и целясь в него камушком. Попал? Отлично! Вот ты уже проявил меткость. А теперь отойди подальше, увеличь расстояние и пробуй еще.

Наверное, нет ни одного малыша, который не любил бы прыгать. Проведите на земле палочкой ровную черту и прыгайте от нее с ребятами по очереди, кто дальше. Кто дальше прыгнул, тот и чемпион.

А можно устроить пробежку. Выбери ровное место, где ничего не мешает. Начертите ровную линию палочкой на земле. Впереди на некотором расстоянии положите мяч. Теперь встаньте с ребятами у линии и по сигналу: раз, два, три! – добежите до мяча и обратно. Кто первый прибежал, тот и победитель.

Можно придумать еще очень много интересных игр и соревнований. А те ребята, которые хотят всерьез заняться спортом, могут записаться в спортивные кружки и секции.

3. Как вы догадались, спорт – это, прежде всего, физкультура.

Смысл физической культуры

И в красе мускулатуры,

И в здоровье организма –

Чтоб легко идти по жизни!

Трудно в тонусе держаться?

Нужно спортом заниматься!

Сон прервав пораньше сладкий,

Делать по утрам зарядку!

Начинающему физкультурнику

С чего ты начал? С пустяка –

Решил достать до потолка.

Не получилось – не достал,

Но распрямился – выше стал.

А дальше – больше: по порядку

Стал делать сверху вниз зарядку.

Для головы, для рук и ног...

Зарядку сделал – выше толк:

Пусть на чуть-чуть, я стал сильнеей.

Так начинай день веселей.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – здоровье, спорт – помощник,

Спорт – игра, физкульт – ура!

Занятие № 16 «Вот Я какой!»

Рекомендации: сделать сопутствующую презентацию.

Цели и задачи:

Познакомить детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма: я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям; воспитывать чувство гордости, что «Я – человек». Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.

Материалы и оборудование:

Блюдце, 3 стакана с кислой, сладким и соленым раствором, небольшой кусочек хлеба, стакан с чистой водой, 4 ватные палочки, салфетка, ароматические свечи.

Кубики льда, стакан с теплой водой.

Ширма и за ней предметы, с помощью которых воспитатель демонстрирует бытовые звуки (стакан с водой, стакан пустой, бумага, ключи, погремушки, ложки и т.д.)

Ход занятия: СЛАЙД №1.

- Ребята, мы сегодня с вами начинаем увлекательное путешествие в страну, которая называется «Человек». Вы узнаете много интересного и удивительного, неожиданного и необычного про себя и своих друзей, родных, т. е. других людей.

- На Земле живут очень много людей — миллиарды. Каждый человек неповторим по своему характеру, своим взглядом на жизнь, душевным качествам, но все люди одинаковы по физическому устройству: имеют одинаковое строение тела, внешних и внутренних органов. Но кто-то часто болеет, а кто-то всегда бодр и здоров. Некоторые все время чем-то недовольны, любят только себя, а другие веселы и, чем могут, помогают другим людям...

- Как вы думаете, почему так бывает? (Ответы детей)

- Об этом мы узнаем на занятиях, где будем учиться любить и понимать себя, заботиться и помогать себе и другим людям.

- Интересно? Тогда начинаем знакомиться со своим телом.

СЛАЙД №2

- Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека. Семён, подойди ко мне. Голова есть? Есть! Какая часть тела называется головой? (ответы детей. Справка: головой называется часть тела, на которой сосредоточены все органы чувств и в которой расположен головной мозг.)

- Зачем она нужна? (ответы: чтобы думать, есть, дышать и т. д.)

А сейчас пусть ваша голова подумает и отгадает мои загадки: **СЛАЙД №3**

1. Есть у каждого лица, два красивых озера.

Между ними есть гора, назови их детвора... (глаза).

2. Вот гора, а у горы

две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит... (нос).

3. Назовите орган слуха,

Дружно, хором это... (ухо).

4. При необычном каком-то явлении,

Его открывают от удивления... (рот)

Молодцы, ребята вы отгадали части тела которые находятся у нас на голове. А теперь разберёмся вместе, дети для чего глаза на свете? И зачем у всех у нас на лице есть пара глаз? Так зачем человеку глаза? Дети отвечают.

Воспитатель: Правильно, глаза помогают человеку узнать окружающий его мир: мы видим предметы вокруг себя, их цвет, размер, форму, можем определить расстояние, на котором они находятся друг от друга. Глаза очень чувствительны, поэтому их надо беречь. Людям со слабым зрением врач рекомендует носить очки.

- А еще у наших глаз есть помощники и защитники. Посмотрите друг на друга. Поморгайте. Какой орган в этом участвует? (ответ: веки). Зачем нужно моргать?

- Помашите рукой перед глазами своего товарища. Что сделал товарищ? Зачем нужны веки ресницы?

- Рассмотрим, зачем нужны брови. Когда умываем лицо, капельки бегут вниз со лба. Что делаю веки? (ответ: защищают глаза от воды, пыли и т.д.)

Ты закрой глаза ладошкой, Посидим совсем немножко: Сразу сделалось темно. Где кровать, где окно? Странно, скучно и обидно- Ничего вокруг не видно. Дети сидят с закрытыми глазами, включаются музыкальные записи «Звуки леса». Воспитатель. В темноте человеку плохо, неудобно, но у него есть еще один помощник. Что вы слышите? Дети отвечают. Воспитатель. С помощью чего мы слышим окружающие нас звуки? Дети отвечают.

Воспитатель: А какие звуки мы можем слышать? Дети отвечают. Воспитатель: Благодаря слуху мы воспринимаем окружающие нас звуки, ориентируемся в мире. Человек с помощью ушей слышит пение птиц и голоса людей, журчание ручейка и шум ветра, и много разных звуков. А теперь скажите, вы чувствуете аромат в комнате, приятный запах? Дети вдыхают приятный клубничным запах ароматических свечей.

С помощью чего мы ощущаем ароматы? Дети отвечают. - Как вы думаете, для чего человеку нужен нос? Дети отвечают. Воспитатель: Некоторые считают, что нос – это только украшение на лице. Другие думают, что природа дала нам нос, чтобы задрать его кверху. Есть даже выражения: «Ишь ты, нос задрал!», « Ну что ты нос повесил?». Это шутка. На самом деле даже самый маленький нос – весьма важная часть тела. Носом мы дышим. А еще нос помогает почувствовать и различать запахи.

А еще на нашем лице есть удивительная часть тела внутри которой прячется еще две. Что же это? рот. СЛАЙД №4

А что же прячет рот внутри себя? (зубы, язык)

Давайте немного поэкспериментируем:

1. Перед вами кусочек хлеба. Съешьте его.
2. Сожмите губы пальцами с скажите: мама, папа, я иду гулять.
3. И еще один опыт (Педагог раздает стаканы с растворами соленой, кислой и сладкой воды). Что почувствовали?

В нашем ротице живет язычок. С помощью него мы можем определить вкус. А для чего еще человеку нужен язык? Дети отвечают. Воспитатель: Язык помогает издавать самые разные звуки, а главное – разговаривать. Иногда он выполняет роль сторожа, охраняющего вход в дом (рот) и проверяющего пищу на ее пригодность или непригодность к употреблению. Во время жевания язык переворачивает кусочки пищи, а наши зубы измельчают пищу.

На чем у человека держится голова? (на шее) Проверим, нужна ли она нам. Сядьте прямо и запомните, что вы видите. (Дети запоминают) А теперь поворачивайте голову в любые стороны. (Дети выполняют). Вы видите столько же или больше? Зачем нужна шея? Вот оказывается сколько важных частей тела расположено на голове.

А скажите мне, пожалуйста, как называется самая большая часть тела человека? (туловище) Воспитатель показывает, где находится туловище. Какие части тела есть на туловище ? (ответы детей: руки, ноги) Молодцы, всё вы знаете.

- Давайте узнаем, зачем человеку руки. Ариша, подойди ко мне. Убери руки назад за спину и возьми со стола книгу. Не поворачивайся. Зачем тебе руки? (ответ: чтобы брать предметы.)

- А теперь подходите все по группе, только без ног. Зачем нам ноги?

Подвижная игра: «Что мы делаем - не скажем, что мы делаем – покажем»

Цель: водящий показывает действия, а играющие должны догадаться, что это за действия (забивать гвозди, поднимать тяжести, вязать, вырезать, бежать, топтать – идти.)

- Тело человека полностью покрыто кожей. Я предлагаю вам изучить ее свойства изучим . Закройте глаза, я ложу на ладошку предмет (кубик льда). Что почувствовали?

Закрываем глаза, на другую ладошку другой предмет (стакан с теплой водой). Что почувствовали?

- А теперь, каждый легонько ущипните кожу ногтями. Что почувствовали? (ответ: боль)

- Что может чувствовать кожа? (ответы детей: тепло, холод, прикосновения, боль.)

Кожа выполняет защитную функцию, она защищает внутренние органы человека от повреждений. Внутри туловища есть много различных органов, которые отвечают за жизнь человека (это сердце, легкие, мозг, печень, желудок и д.р)

Заключение

- Скажите ребята, есть ли у нас с вами хоть один орган, который был бы не нужен человеку?

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

Занятие № 17 «Здоровье – это жизнь – это наше богатство»

Программное содержание: Дать детям общее представление о здоровье. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Методические приемы: беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, дидактические игры, динамическая пауза.

Материал: Картинки с изображением двух человечков: один веселый, здоровый, второй гном грустный, сутулый; загадки; аудиозапись Железнова Е. С. «Автобус»; лепестки для цветка, с качествами.

Словарная работа: здоровье.

Ход занятия: Когда люди встречаются друг друга, что они делают в первую очередь (ответы детей). Правильно, здороваются, т. е. желают здоровья друг другу. Сегодня я хотела с вами поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье? (суждения детей). Здоровье - это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Если вы заболели, многие ваши планы рушатся: вы не сходите гулять, к вам не придут друзья в гости и др. Некоторые из вас понимают что такое здоровье, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть здоровыми. А кто же должен заботиться о вашем здоровье? (ответ детей). Правильно, вы сами. Сейчас мы с вами отправимся в волшебную страну под названием «Здоровье». Поедем мы с вами на автобусе, путь будет длинный, и мы будем делать остановки. Ну что, все готовы (Да). Тогда поехали. Под музыку Железновой Е. С. «Автобус» (повторяем движения как в песне).

Остановка № 1 Ну, вот и первая остановка. «В гостях у Незнайки». Ребята, здравствуйте. Меня зовут Незнайка. Помогите мне разобраться что вредно, а что полезно.

Игра «Полезно – вредно»
чистить зубы (полезно);
смотреть на яркий свет ... (вредно);
промывать глаза по утрам ... (полезно);
смотреть близко телевизор ... (вредно);

оберегать глаза от ударов (полезно);
употреблять в пищу морковь, петрушку (полезно);
тереть глаза грязными руками ... (вредно);
читать при хорошем освещении (полезно);
заниматься физкультурой (полезно).

Остановка №2. Теперь мы попали к в гости к к двум маленьким человечкам, которых зовут ОХ и АХ. АХ веселый, у него румяные щеки, крепкая стройная фигура. Я думаю, что он занимается спортом, не забывает делать зарядку, много гуляет на свежем воздухе, ест полезную пищу. И он конечно знает, что полезно, а что вредно для здоровья. Вы со мной согласны, ребята? (Да) Может кто-то еще хочет что-то добавить про АХа.

А посмотрите на ОХа, какой он? (ответы детей) Почему он так выглядит? Давайте поможем Оху стать таким же как АХ. И покажем ему на своем примере, проведем сейчас физкультминутку.

А теперь на месте шаг
А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)
Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)
Ну что снова в путь. И вот следующая остановка.

Остановка №3 Загадки от Айболита.

1. Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день (Зарядку)
2. Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом (Дышать)
3. Сок таблеток всех полезней,
Нас спасёт от всех (Болезней)
4. Очень горький — но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг —
Потому что это —(Лук)
5. Я под мышкой посижу
И что делать укажу:
Или разрешу гулять,
Или уложу в кровать. (Градусник)
6. Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины (А, В, С)

Остановка №4 В гостях у Мальвины. Здравствуйтесь ребята, сейчас я вас буду спрашивать, если вы согласны, то отвечаете: «Это я, это я, это все мои друзья, если не согласны — то молчите.

Я умываюсь и чищу зубы с утра.
Я ем фрукты и овощи.

Я ем много конфет.
Я каждый день гуляю.
Я грызу ручки и карандаши.
Я мою руки перед едой.
До еды я не мою руки.
Я люблю долго спать.
Я рано просыпаюсь и делаю физзарядку.
Вечерами я долго сижу перед компьютером.

Остановка №5 «Цветик–семицветик». Давайте сделаем цветочек здоровья. Я буду доставать лепестки с качествами и зачитывать их. Вы должны выбрать качества характеризующие здорового человека. Из этих лепестков мы и сделаем наш цветочек. И потом подарим наш цветок хозяйке волшебной страны «Здоровья». Лепестки (румяный, бледный, ловкий, толстый, сутулый, крепкий, веселый, сильный, неуклюжий, статный, стройный, грустный)

Подведение итогов.

Вот мы и попали в волшебную страну «Здоровье» Давайте подарим наш цветочек. Хозяйка волшебной страны спрашивает: «На каких вы остановках побывали, пока ко мне добирались? Что вы для себя нового узнали? Что здоровье - это волшебная страна, это красота, это то, что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Занятие № 18 «Соблюдай режим дня!»

Программное содержание: Сформировать у детей представление о правильном режиме дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать желания придерживаться правил по его выполнению. Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Методические приемы: Словесные (рассказ воспитателя, беседы, вопросы, стихи, игровые (игровая ситуация с куклой, наглядные (показ картинок).

Материал: кукла бабушки, просто кукла, часы с кукушкой, аудиозапись Е. С. Железновой «Часы», картинки с режимом дня

Словарная работа: Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, кто-то плачет? Кто же это может быть? (*Воспитатель ходит по группе и находит куклу-бабушку*) Ой, смотрите, это бабушка плачет. Бабушка, что с вами? Почему вы плачете?

Бабушка (*отвечает со слезами*): Я не бабушка, я девочка, мне всего 5 лет.

Воспитатель: Девочка? (*удивленно переспрашивает воспитатель*) А как тебя зовут?

Бабушка-девочка: Да, я девочка. Меня зовут Настенька. Я сегодня утром проснулась, посмотрела в зеркало и увидела, что я превратилась в старенькую бабушку. Мама, папа, друзья меня никто не узнают (*плачет*)

Воспитатель: А почему так произошло?

Бабушка-девочка: Мне кукушка из наших часов сказала, что это произошло, потому что я не соблюдала режим дня, тратила время впустую. А что это такое «режим дня» мне не сказала (*снова плачет*). Сказала только, что так научишься соблюдать режим дня, так сразу снова превратишься в девочку.

Воспитатель: Ребята, давайте поможем Наде разобраться, что такое режим дня. Чтобы она снова стала девочкой. Поможем? (*ответ детей*) Составим для нее распорядок дня?

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним, где была кукушка? (*В часах*). Ребята, для чего нам нужны часы? (*ответы детей*). Правильно, чтобы знать, когда надо вставать, когда есть, когда гулять, когда заниматься, когда ложиться спать.

Физкультминутка «Часы» под песню Железновой Е. С.

Воспитатель: А внутри нас тоже есть часы. Они только невидимы и не тикают как обычные часы, но подают нам сигналы. Например, ты заигрался с друзьями во дворе и забыл сходить пообедать. И вдруг, что-то начинает беспокоить в животе. Что же происходит? (*ответы детей*). Правильно, это ваш организм дает сигнал, что пора обедать. Ваш животик привык получать пищу в определенное время, вот и сообщает вам, что пора обедать. И так почти везде. Вы легли поздно спать, утром у вас болит голова, вы не можете проснуться, у вас плохое настроение. Т. к. ваш организм привык спать уже положенное количество часов. Ваш организм понимает, что вы еще не накопили сил, чтобы вставать.

Воспитатель: Вот и наша Настя очень много спала, животик забывала кормить во время, заниматься забывала, гулять тоже. Сидела и смотрела целыми днями мультики. Не соблюдала правильный режим дня, нарушала внутренний распорядок, организм ее рассердился и превратил ее из девочки в старушку

Давайте составим для нашей Насти распорядок дня. Пусть она снова станет девочкой.

Ди «Что сначала - что потом» (серия сюжетных картинок с режимом дня)

Воспитатель: Перед вами картинки с распорядком дня вам нужно их разложить в правильной последовательности и объяснить что сначала, что потом нашей Насти (*обсуждение сделанного*).

Воспитатель: Сначала мы просыпаемся, потом делаем зарядку, умываемся, чистим зубы идем завтракать, занимаемся, играем, идем гулять, обедаем, дневной сон, полдничаем, играем, ужинаем, смотрим «Спокойной ночи малыши», чистим зубы и ложимся спать (это еще раз проговариваем вместе с детьми для Насти и вывешиваем последовательность на доске).

Воспитатель: Ребята, смотрите (*говорит удивленно*) случилось чудо. Наша Настя, снова стала девочкой.

Девочка Настя: Ребята, спасибо. Я снова стала маленькой девочкой. Я теперь знаю что такое распорядок дня, для чего он нужен и никогда-никогда больше не буду его нарушать.

Воспитатель. Но хочу убедиться, что ты Настя поняла все верно про режим дня. Предлагаю поиграть вместе с нами в игру «Когда это бывает?». Объединитесь в пары и возьмите по одной карточке (*утро, день, вечер, ночь*). Отвечая на вопрос, поднимайте вверх нужную карточку.

- Когда мы ходим на утреннюю гимнастику?
- Когда мы обедаем?
- Когда мамы и папы забирают ребят из детского сада?
- Когда спим дома в своей кровати?
- Когда приходим в детский сад?
- Когда пьем кислородный коктейль?
- Когда мы ужинаем?
- Когда смотрим передачу «Спокойной ночи, малыши»?

Молодцы, вы правильно ответили на вопросы и поняли что такое «Режим дня» и Настя тоже. Теперь Настя не забывай распорядок дня соблюдать вы ребята тоже.

Чтобы здоровее стать

Режим надо соблюдать!

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять

Будешь лучше заниматься

Будешь лучше отдыхать.

Занятие № 19 «Сон - залог здоровья»

Программное содержание: Дать детям общее представление о сне. Продолжить работу по расширению знаний о своём здоровье. Способствовать осознанному пониманию значения своего здоровья, необходимости заботиться о нём. Совместно с детьми выработать правила подготовки ко сну. Развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке.

Методические приемы: беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала (презентация, дидактическая игра «Верно-Неверно», динамическая пауза.

Материал: аудиозаписи колыбельных, презентация «как животные спят», альбомные листы, цветные карандаши.

Словарная работа: сон, сновидения, сны.

Ход занятия:

Появляется Незнайка (*он еле идет, зевает, трет глаза и падает на стул*).

Воспитатель: Незнайка, что с тобой случилось? Ты почему такой уставший?

Незнайка: Я всю ночь смотрел мультики, играл. Вот теперь не могу – спать хочу (*снова зевает*).

Воспитатель: Незнайка, разве так можно. Ночью надо спать.

Незнайка: Да ну этот сон, я не хочу. И сейчас немного посижу, отдохну и снова играть буду.

Воспитатель: Ребята, разве можно не спать ночью? (*ответы детей*). Давайте расскажем Незнайке о пользе сна. Дети: Давайте.

Воспитатель: Может ли человек прожить без сна? (*нет*). Если вы не выспались, плохо спали, как вы себя чувствуете? (*ответы детей*) Ребята, зачем надо спать по ночам и ложиться во время? (*ответы детей*)

Воспитатель подводит итоги ответов детей. Сон – это отдых для организма. Во время сна отдыхают даже кости у детей, благодаря этому, они лучше растут. Не зря говорят, что дети растут во сне. Сон необходим для хорошего настроения днём. Дети, когда не выспятся, становятся капризными, раздражительными, учатся хуже. Сон необходим для того, чтобы бороться с инфекцией. Во сне организм сам себя лечит без лекарств. Не зря говорят: «Сон - лучшее лекарство». Сон способствует переработке и хранению информации. Например, если будешь учить стихи перед сном, то их лучше запомнишь.

Физкультминутка " Кто спит в постели сладко?"

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко.

Нам холод нипочём!

Походим мы немножко

И сон с себя стряхнём.

Но чтоб совсем проснуться,

Нам нужно потянуться:

Начинай! Не спеши!

Через нос ровней дыши.

Я возьму мяч большой,

Подниму над головой.

Прогну спину,

Мяч назад кину.

Чтоб ногам работу дать,

Будем дружно приседать.

А теперь детвора,

Умываться нам пора!

Воспитатель: Незнайка, ты понял, как важен сон? Незнайка: Да. Незнайка, как ты думаешь, а животные спят? Незнайка: Не знаю. Воспитатель: Ребята, спят животные. Дети: Да. Сейчас я вам расскажу, как спят некоторые животные (*презентация*).

Лошадь и слон — единственные животные, которые могут спать стоя постоянно. Некоторые лошади ложатся редко, а другие никогда, не теряя при этом своей способности к работе.

Жирафы спят на коленях, заворачивая шею вокруг ног. Львы лежат на спине, сложив передние лапы на груди. Крысы укладываются на бок, а хвост закручивают к голове. Птицы

также могут спать сидя, стоя, а некоторые даже на лету или «на плаву» (например, утки). Летучие мыши спят вниз головой. Вот так разные животные приспособились ко сну.

Незнайка: Вот как здорово. Я тоже буду спать вниз головой или стоя.

Воспитатель: Ребята, давайте расскажем, как надо спать людям (*ответы детей*). Чтобы Ваш сон был правильным и максимально вам полезен, нужно соблюдать правила.

Игра «Верно или неверно?» Если высказывание верно, вы складываете руки как во сне, если нет, то хлопаете в ладоши и стучите ногами.

Перед сном нужно:

почистить зубы и умыться;

попрыгать и побегать;

погулять

принять теплую ванну

проветрить комнату;

посмотреть страшный фильм;

почитать книгу;

послушать спокойную музыку, колыбельную

хорошо покушать.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Мы рассказали Незнайке, как надо готовиться ко сну. А еще Незнайка, сон интереснее мультиков. Когда мы спим, мы видим сновидения и они интереснее любого мультфильма. Ребята вам снятся сны? (*ответы детей*) Что вам снится? (*ответы детей*)

Сейчас я предлагаю Незнайке все-таки лечь отдохнуть. А вам ребята взять карандаши и лист бумаги и нарисовать свой самый хороший сон.

Воспитатель включает спокойную музыку. Незнайка соглашается что сон – это залог здоровья. Благодарит детей, за то, что помогли ему это понять. Незнайка ложится и засыпает. Дети рисуют свой самый хороший сон.

Занятие № 20 «Правильное питание»

Программное содержание: Дать общее понятие о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, фантазию и воображение в составлении меню. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Методические приемы: беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, дидактическая игра «Вредно-полезно», динамическая пауза.

Материал: кукла, картинки с изображением продуктов и названием витамина, картинки изображением продуктов, домики для витаминов, ватман, маркер

Словарная работа: питательные вещества, правильное, здоровое питание, витамин.

Ход занятия:

В группе появляется кукла Маша и плачет.

Воспитатель: Здравствуй. Как тебя зовут? Почему ты плачешь? Кукла: Здравствуйте. Меня зовут Маша. Я вчера целый день ела-ела, а животик у меня так и болит (*плачет и держится за живот*).

Воспитатель: А что ты ела Маша? Кукла: Я ела конфеты, пирожное, чипсы, мармелад, картошку фри.

Воспитатель: Ребята, скажите мне, пожалуйста, правильную пищу ела кукла Маша? Дети: Нет.

Воспитатель: Давайте Маше расскажем о правильном питании, что вредно, что полезно, как надо правильно питаться, чтобы животик не болел.

Дети: Да, давайте.

Воспитатель: Скажите ребята, а человек может прожить без пищи?

Дети: Нет.

Воспитатель: Какое-то время может, а потом человек становится слабым, силы у него пропадают, она начинает худеть. Как вы думаете почему? (*ответы детей*). Да потому что в

продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете? (*ответы детей*). Правильно ребята, витамины.

Чтоб зимою не болеть — витамины нужно есть!

Их так много А, В, С, ну конечно Е и Д,

Укрепить ваш организм и улучшить зрение,

Витаминчик А поможет — это без сомнения,

Им полна и пища наша — надо есть сметанку,

Молоко, яйцо так нужны деткам спозаранку.

Витамином В богаты хлебные продукты,

Ну а С найти помогут овощи и фрукты.

А чтоб Д пришел, дружок, поешь ты сыр и творожок.

Вот и Е спешит на помощь — путь болезням преградить,

Ты поешь орехи, зелень, организм чтоб защитить.

Они спасают от болезней и жить без них никак нельзя,

Ведь витамины — это сила, они надежные друзья!

Воспитатель: Как вы услышали из стихотворения, витаминов очень много но основные это А, В, С, D и Е. У каждого витамина есть свой домик. И мы с вами сейчас посмотрим, в каких продуктах есть витамины и какие (*показ картинок с названием витамина и продуктами*). А теперь ребята давайте проверим, как вы все запомнили. Вот у меня нарисованы домики. И я вам раздаю карточки с продуктами. Давайте заселим их в нужные домики, кукла Маша пусть нам тоже помогает. Молодцы ребята, хорошо мы потрудились, давайте немного отдохнем.

Физкультминутка *«Мы отлично потрудились»*

Мы отлично потрудились

И немного утомились

Приготовьтесь, все ребятки!

(хлопки в ладоши)

Танцевальная зарядка!

(прыжки на месте)

Мы хлопаем в ладоши

(хлопки в ладоши)

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

(топаем ногами)

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

(хлопки по коленям)

Наши ручки поднимайтесь

Выше, выше, выше.

(руки вверх)

Наши ручки закружились

(руки вверх, кружимся)

Ниже опустились,

(руки вниз)

Завертелись, завертелись

(кружимся)

И остановились.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы, животы.

Воспитатель: Правильно ребята. Вот и кукла Маша все это ела, и у нее заболел живот. Для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо

употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным» или «здоровым питанием». И чтобы кукла Маша запомнила, что вредно есть, а что полезно мы поиграем с вами в

игру «Вредно-полезно»

Я буду называть продукты, если полезные продукты вы хлопаете в ладоши, если вредные – ничего не делаете, просто сидите. Готовы, будьте внимательны.

Воспитатель: Молодцы ребята. Ничего не перепутали. Кукла Маша ты запомнила что вредно, а что полезно? Кукла Маша: Да.

Воспитатель: А теперь мы хотим вместе с ребятами составить для тебя меню на день. Ребята составим? Дети: Да. Что кукла Маша будет есть на завтрак? (*ответы детей обобщаем и записываем на ватмане*). Что на обед? (*ответы детей обобщаем и записываем на ватмане*). Что на полдник? (*ответы детей обобщаем и записываем на ватмане*). Что на ужин? (*ответы детей обобщаем и записываем на ватмане*).

Воспитатель: Здорово. Вот мы с вами все вместе разработали меню для куклы. Давайте мы ей это меню отдадим.

Подведение итогов: Воспитатель: О чём мы с вами сегодня говорили? (*ответы детей*). О правильном питании, в пище содержатся полезные вещества – витамины. Научились различать полезные продукты от вредных, научились составлять меню на день.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

Занятие № 21 «Приятного аппетита!»

Программное содержание:

Дать представление детям о питании как необходимом условии жизнедеятельности человека. Научить детей осознанно подходить к своему питанию. Закрепить умение рисовать овощи и фрукты, используя разнообразные изобразительные материалы. Продолжать совершенствовать фразовую речь, умение строить сложные предложения. Развивать эстетический вкус, умение работать вместе, не мешая друг другу. Воспитывать интерес к исследовательской деятельности.

Оборудование:

Костюм Волка и Красной Шапочки. Иллюстрации с изображением продуктов питания, салфетки и нарезанные кусочки колбасы, хлеба, моркови, сала. Композиционная основа «Скатерть самобранка», палитры, гуашь, кисточки разных размеров, восковые мелки, баночки с водой, салфетки, трафареты с изображением фруктов и овощей.

Предшествующая работа

Беседы о продуктах питания. Чтение стихотворения «Сладкоежка», «Про девочку, которая плохо кушала»; беседы по содержанию. Рассматривание и рисование овощей и фруктов.

Ход занятия.

Воспитатель. Сегодня, ребята. Мы продолжим наше путешествие в страну Здоровичков и познакомимся с доктором Здоровая пища.

/Воспитатель одевает колпак, фартук и превращается в Доктор Здоровая Пища/

Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

Чем питаются животные? Правильно. Одни животные едят только растительную пищу и называются они? (Травоядные). Другие животные питаются мясом. Это...(Хищники). И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

/Под песенку «Про Красную Шапочку» в группу входит Красная Шапочка, идет, собирает цветы. Через некоторое время появляется Серый Волк и осторожно крадется за ней. Волк повязывает обеденную салфетку на шею, в руках - сервировочные вилка и ложка. Красная Шапочка садится на пенек, Волк тихо присаживается рядом, облизывается.../

Волк. Здравствуй, Красная Шапочка!

Красная Шапочка Здравствуйте, господин Волк!

Волк. Уж не к бабушке ли ты идешь? Уж не пирожки ли несешь?

Красная Шапочка. Господин Волк, вот уже сколько лет. А вы все об одном и том же спрашиваете: «Куда идешь? Что несешь?» У вас всегда мысли только об одном, как наполнить свой ненасытный желудок. Ходите, целый день по лесу со столовыми приборами, все кого-то хотите съесть! Стыдно! Вы совсем отстали от новых научных открытий. Посмотрите, сколько разнообразных вкусных, полезных продуктов нас окружает. Почитайте, энциклопедию «О вкусной и здоровой пище».

(Предлагает Волку рассмотреть энциклопедию. Волк открывает книгу и удивляется.)

Волк. Ух ты! Вот это да! Вот это еда! Вот здорово! Теперь я буду перестраиваться. Тьфу! (Убирает вилку и ложку.) Не хочу больше трех поросят ловить, да Петушка- Золотого гребешка. Не буду больше за Красной Шапочкой и бабушкой охотиться.

Красная Шапочка. Правильно, господин Волк, читайте энциклопедию, и вам не захочется, поверьте, охотиться за нами, сказочными героями. Ну а мне пора, меня уже бабушка заждалась. Ведь я несу ей гостинец - пирожки и горшочек масла.

Волк. Я теперь буду питаться грамотно, буду выполнять рекомендации врачей и кулинаров.

Доктор Здоровая Пища. Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

Волк. Ребята. А что такое «умеренность»?

Дети. Это значит, что очень вредно переедать. Так как желудок не успевает все переварить.

Волк. Что такое «разнообразие»?

Дети. Это значит питаться разными продуктами питания.

Доктор Здоровая Пища. Правильно, ребята. Ведь не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать(мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и делают его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, овощи и фрукты). Осенью и особенно зимой наш организм нуждается в овощах и фруктах.

Физкультминутка «Дары осени»

Осень в гости к нам пришла
И подарки принесла (поднос)
Яблоки душистые,
Репку золотистую,
Кабачки пузатые
И морковку сладкую.

Волк. Вот здорово! Сейчас все это буду пробовать.

Доктор Здоровая Пища. погоди, волк, не все продукты едят в стране Здоровичков. Есть продукты, которые разрушают здоровье, а есть продукты, которые укрепляют здоровье. Дети помогите Волку разобраться какие продукты полезные, а какие неполезные для здоровья.

Дидактическая игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Дети, выберете те продукты, которые едят в стране Здоровячков.

Полезные продукты	Неполезные продукты
Рыба	Пепси
Кефир	Чипсы
Подсолнечное масло	Шоколадные конфеты

Доктор Здоровая Пища. А еще нужно остерегаться очень острого и соленого. Помни — сладостей много, а здоровье одно. Ребята давайте расскажем Волку, что будет если...

Дидактическая игра «Закончи предложение»

Если кашу не посолить, то она... (будет несоленой).
Если в чай не положить сахара, то .. (он будет несладким).
Если картофель не доварить, то он... (будет сырым).
Если в кашу не положить масло, то(она будет невкусной).
Если есть одни сладости, то (заболят зубы).

- Если питаться одними мучными продуктами, то ... (станешь толстым, заболит желудок).

Если есть очень мало, то .. (будешь слабым).

Если есть много овощей и фруктов, то .. (будешь здоровым).

Если не мыть руки перед едой, то .. (заболеешь).

Если во время еды разговаривать, то... (можно поперхнуться).

- Если хлеб не убрать в хлебницу, то ... (он зачерствеет).

- Если молочные продукты не убрать в холодильник, то ... (они могут прокиснуть).

- Если мясные продукты не хранить в холодильнике, то.. . (они протухнут).

Доктор Здоровая Пища. И последнее правило нежно воздерживаться от жирной пищи.

Волк. А как я узнаю жирная ли пища?

Доктор Здоровая Пища. А тебя, Волк, сейчас дети научат, как определять, жирная ли пища?

Проведение опыта.

Взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, моркови, колбасы и т.д. Срезанной частью положить на лист бумаги. Если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно.

Доктор Здоровая Пища. Чтобы быть здоровым нужно помнить шесть главных правил

Перед едой мыть руки.

Есть продукты, полезные для здоровья.

Кушать в определенное время.

Есть не быстро и не очень медленно

Сладости есть только после обеда.

Не объедаться!

Помни, мы едим, чтобы жить, а не живем, для того чтобы есть.

Воспитатель. Ну что, Волк, запомнил какую пищу любят есть в стране Здоровячков?

Волк. Ой, вы дали мне столько советов, что я их все и не запомнил. А мне так хочется всем в лесу рассказать о том, как правильно питаться.

Воспитатель. Давайте ребята нарисуем «Скатерть самобранку», а на ней только продукты, полезные для здоровья. «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Посмотрите, какой красивый натюрморт нарисован на скатерти.

Какие продукты питания здесь нарисованы? (полезные, овощи и фрукты)

Как они нарисованы? (как живые, спелые, сочные, яркие)

- Давайте эти фрукты и овощи красиво разложим по тарелкам, чтобы получилась композиция из 3-4 продуктов питания.

- Кто, какие овощи и фрукты будут рисовать? Нацелить детей, чтобы не было много одинаковых композиций.

(Дети приступают к рисованию).

По окончании занятия Волк рассматривает детские работы и спрашивает, что они нарисовали. Волк благодарит детей

-Теперь я расскажу всем зверям в лесу о продуктах полезных для здоровья.

После занятия дети вместе с воспитателем устраивают выставку детских работ для родителей.

Занятие № 22 «Путешествие в страну Здоровья» (занятие можно провести, как открытое)

Цель: Формирование предпосылок здорового образа жизни.

- продолжать поддерживать и развивать потребность в здоровом образе жизни;
- закреплять у детей представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться;
- учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью.
- закрепить знания о предметах личной гигиены (зубная щётка, паста, туалетное мыло, расческа).

Материал:

- «Сундук Здоровья» с предметами личной гигиены (зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа, салфетки, кружка, носовой платок);
- набор картинок «Что полезно для здоровья, что – вредно»;
- мяч;
- макет «Дерева Здоровья»;

- корзина со снежными комочками-микробами;
- магнитофон, диски;
- следы красного и белого цвета;
- электронная развивающая игра «Анатомия человека».

Предварительная работа:

- рассматривание детских энциклопедий, иллюстраций;
 - чтение художественной и познавательной литературы по теме;
 - просмотр мультимедийных презентаций «Где живут витамины», «Микробы»
 - беседы с детьми о здоровье:
- «Откуда берутся болезни»;
 - «Как победить простуду»;
 - «Зачем делать зарядку»;
 - «Как стать сильным»;
 - «Для чего чистить зубы»;
 - «Почему щиплет мыло»;
 - «О пользе витаминов».

Ход занятия:

Дети входят в зал и здороваются с гостями.

1. Организационный этап (объявление темы, создание эмоционально-положительного фона)

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. *Дети здороваются.*

А вы знаете ребята, мы ведь с вами не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: - Здравствуйте, т.е. пожелали здоровья друг другу! Недаром русская пословица гласит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

2. Основной этап:

Воспитатель: Ребята, а вы любите путешествовать? Я предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие – **страну Здоровья**, где мы с вами поговорим о здоровье, вспомним, какого человека можно назвать здоровым (настроение хорошее и все получается)? А чем отличается здоровый человек от больного, а также что же мы делаем в детском саду и дома для того, чтобы быть здоровыми.

Как весело, как весело
Отправиться с друзьями
В загадочное путешествие!

- Давайте возьмемся за руки, закроем глаза и скажем волшебные слова «1, 2, 3, друга коснись, в волшебной стране Здоровья, окажись».

- Представьте себе, что мы с вами оказались в волшебной стране Здоровья...

Воспитатель: Ребята, скажите, а как можно узнать жителя волшебной страны Здоровья, они должны быть какими? (веселые, улыбающиеся, занимающиеся творческим трудом, спортом людей и т.д.)

- А жители страны Нездоровья? (грустные, злые, ленивые)

Игра «Угадай музыку жителей страны Здоровья и не Здоровья» (прослушивание музыки разного характера)

Дети слушают музыку разного характера и, отвечая, объясняют; если музыка весёлая – для жителей здоровья, если музыка грустная, печальная – для жителей нездоровья.

Воспитатель: А вы знаете, что каждый человек может сам укрепить и сохранить свое здоровье? А что мы с вами делаем в детском саду и дома, чтобы быть здоровыми.

Игра «Продолжи фразу: Чтобы быть здоровым, я...»

Цель: Уточнять и расширять представления о понятии «Здоровый человек».

Ход: детям предлагается стать в круг. Передавая мяч, ребята называют действия, которые они выполняют в детском саду и дома для того, чтобы быть здоровыми.

Ответы детей:

Чтобы быть здоровым, я... умываюсь по утрам;

- делаю зарядку;
- гуляем на свежем воздухе
- занимаюсь спортом;
- отдыхаю днем;
- чищу зубы;
- делаю гимнастику для глаз;
- сплю с открытой форточкой;

- принимаю душ по утрам;
- соблюдаю режим дня;
- мою руки с мылом;
- пьем чай с лимоном, и шиповником,
- пользуюсь носовым платком
- ухаживаю за ногтями
- полоаскаю рот после еды;
- мою ноги;
- делаю зарядку после сна;
- хожу на прогулку;
- играть на улице;
- принимаю витамины;
- занимаюсь плаванием (хожу в бассейн)
- купаюсь в море;
- загораю летом;

Воспитатель: Как много вы делаете, для того чтобы быть здоровыми! Молодцы!

Воспитатель и дети подходят к дорожке.

На ней белые и красные следы.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, что это такое?

Дети: Следы: белые и красные.

Воспитатель: Как вы думаете, кто оставил эти следы, чьи это красные, горячие следы?

Дети: Это оставила королева Простуда. Это высокая температура.

Воспитатель: А когда бывает высокая температура?

Дети: Когда болит голова. Когда человек болеет. Заразился, простыл. Когда не закаляются.

Воспитатель: Все верно. А по какой дорожке пойдём мы с вами?

Дети: По дорожке здоровья, по белой дорожке.

Воспитатель: Отправляемся в путь.

Ребята идут по белым следам...

Игра «Сундучок Здоровья»

Воспитатель: Ой! А что это за сундук? Сейчас я загляну в него... Ребята, да ведь это не простой сундук, а сундук здоровья, а в нем лежат настоящие наши помощники для борьбы с окружающими нас микробами и для того, чтобы мы были с вами здоровыми.

- Хотите посмотреть, что же там лежит? (Ответы детей)

- Вы должны на ощупь найти предмет и сказать, что это...и для чего он нам необходим...

В «Сундуке Здоровья» – туалетное мыло, мочалка, зубная щетка, расческа, зубная паста, шампунь, носовой платок, салфетки, щетка для одежды и т.д.

Воспитатель выясняет вместе с детьми, для чего нужен каждый предмет, беседует о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма. Напоминает, что все это предметы – личной гигиены.

Чистота – залог здоровья!

Вопросы детям:

- Скажите, сколько раз в день вы должны мыть руки?

- А кто ещё может пользоваться твоей расческой?

- Сколько раз нужно чистить зубы? А что делать, если нет зубной щетки?

Воспитатель: Ой, какие вы молодцы, давайте поиграем в игру:

Упражнение «Моем, чистим...»

Моем шею, моем уши,

Тереть ладонями шею и уши.

Вытираем их посуше.

Имитировать растирание полотенцем.

Чистота всего дороже,

Погрозить пальцем.

Мы и зубы чистим тоже.

Имитировать движениями чистку зубов вправо-влево.

Порошком, порошком.

Пальцы складывают в щепоть и посыпают правой рукой, потом – левой.

Раз, два, три –

Три хлопка в ладоши.

Зубы щеткой чище три.

Имитировать движениями чистку зубов в направлении сверху вниз.

Воспитатель:

Кто спортом занимается,

С болезнями не знает.

А вы ребята занимаетесь спортом? Какие виды спорта вы знаете?

- Зимние виды спорта: хоккей, лыжи, сноуборд, санки, конькобежцы, фигурное катание;
- Летние виды спорта: футбол, бег, велогонки, плавание, баскетбол и др.

Чтобы вы росли стройными, красивыми и сильными необходимо заниматься спортом и взрослым, и детям.

Ребята, давайте поиграем в игру **«Море волнуется раз...»** фигура любимого вида спорта на месте замри...»

- фигура летних видов спорта - на месте замри

- фигура зимних видов спорта - на месте замри

Воспитатель: Смотрите ребята, да это же корзина с микробами, кто-то хочет нас заразить и он оставил на нашем пути эту корзину. Наверное, это проделки королевы Простуды». Что нам нужно сделать, чтобы не заразиться?

Дети: Гулять на свежем воздухе. Правильно дышать носом. Закаляться. Пользоваться носовым платком. Закрывать носовым платком нос и рот.

Воспитатель: чтобы мы не болели, чтобы нам не страшны были никакие микробы и мы росли здоровыми, давайте вспомним самомассаж «Снеговик»:

Самомассаж биологически активных зон «Снеговик» (профилактика простудных заболеваний):

Раз-рука, два-рука (вытянуть вперед одну руку, потом другую)

Лепим мы снеговика (имитировать лепку снежков)

Три-четыре, три-четыре (погладим шею)

Нарисуем рот пошире.

Пять - найдем морковь для носа,

Угольки найдем глаз (кулачками растереть крылья носа)

Шесть – наденем шляпу косо,

Пусть смеется он у нас (приставить указательные пальцы ко лбу «козырьком» и рисуем брови)

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим (погладить колени ладошками)

Воспитатель приглашает детей продолжить путешествие.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, наша дорожка продолжается, а здесь растет какое-то дерево.

Я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим «Чудо-дерево ЗДОРОВЬЯ» (на столе лежат картинки, я предлагаю вам выбрать те карточки, на которых изображены предметы, которые помогают нам быть здоровыми. Ребята прикрепляют на дерево картинки).

Полюбуйтесь своей работой. Вот так чудо-дерево получилось. Полезными плодами оно расцвело.

Давайте назовем, что на нем выросло: чтобы быть здоровыми нам нужно – полезная, витаминная еда, принимать душ, читать книги сидя, ходить к стоматологу, ухаживать за ногтями и постригать их, купаться, ходить к врачу, ранки мазать йодом и др..

Воспитатель: Наше путешествие по волшебной стране Здоровья подходит к концу. Нам пора возвращаться в наш детский сад. Давайте, закроем глаза и скажем слова «1,2, 3...друга коснись, в детский сад вернись». Вот мы с вами и в нашем детском саду.

3 заключительный этап (оценка работы детей):

Воспитатель предлагает детям вспомнить, в какие игры они играли в стране Здоровья, какие задания выполняли, что им было интересно и запомнилось больше всего. Затем воспитатель оценивает работу каждого ребенка. В итоге дарит детям электронную

развивающую игру «Анатомия человека», которая познакомит их со строением тела и внутренними органами человека.

Релаксация «Улыбка»

Цель: снятие мышечного напряжения, позитивный настрой

Воспитатель: Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

Хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!

Занятие № 23 «Соблюдай правила гигиены!»

Цель: создать условия для формирования понятия «личная гигиена».

Задачи: познакомить детей с понятием «личная гигиена»; формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить последовательность действий при умывании.

Оборудование: изображение Неболейки и Хворайки; предметы личной гигиены (туалетная бумага, зубная щетка, носовой платок, расческа и т.д.)

Активизация словаря: «правила гигиены», микробы.

Предварительная работа: Чтение произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр».

Ход занятия:

Организационный момент.

- Доброе утро, ребята! Скажите, что у вас сегодняшним утром вызвало улыбку? (*Ответы детей*)

Воспитатель: Знаете ли вы, что такое «правила гигиены»?

Дети: Это правила, которые нужно выполнять, чтобы быть здоровыми.

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о купании и умывании. Почти всем людям и животным нравится умываться и быть чистыми. Вы видели когда-нибудь, как купаются птицы? (*Ответы детей*). Они это делают с большим удовольствием.

А вы замечали, как умываются кошки? Часто ли они это делают? Нравится ли им это? (*Ответы детей*) А вы любите умываться? (*Ответы детей*)

Воспитатель: К нам в гости пришли Хворайка и Неболейка.

Хворайка. Почему я должна все время мыться, если я все равно опять испачкаюсь?!

Воспитатель: Как вы думаете: права ли она? Почему? (*Ответы детей*)

Воспитатель: А Неболейка сейчас расскажет нам и Хворайке о том, какие неприятности могут случиться, если, придя домой с улицы, мы не смоем с себя грязь.

Неболейка

- Наши невымытые руки и грязная одежда могут выпачкать мебель в доме.
- На грязной коже находится множество микробов, которые так и норовят заползти в какую-нибудь маленькую трещинку на коже, чтобы там началось воспаление.
- За едой мы можем случайно положить грязные пальцы в рот, а от этого легко заболеть.
- Если ты случайно потрешь глаза грязными руками, ты можешь занести туда инфекцию и глаза воспалятся.
- Наконец, просто неприятно смотреть на человека, который садится за стол или ложится в постель грязным.

Воспитатель: Ну что, будем мыть руки? (*Ответы детей*)

Чтение рассказа «Для чего нужен носовой платок?»

Однажды утром, когда Федя пришел в сопровождении Даши в детский сад, воспитательница попросила:

- Ну-ка, дети, покажите свои носовые платки.

Все быстро вынули из карманов сложенные вчетверо розовые, белые, клетчатые платочки. А Федя долго копался в своих карманах, потом даже вывернул их, и на пол посыпались бумажки

от жвачек, камешки, детали от игрушечной машины, и, наконец, последним выпал скомканный шариком носовой платок! Выпал, покатился и спрятался за шкаф.

- Смотрите, — сказал один мальчик, — платочек обиделся на Федю и убежал.

- Да, - улыбнулась воспитательница, - Фединому платочку плохо живется в кармане со всяким мусором. И тебе, Федя, от этого плохо!

Грязным платком нос вытирать нельзя.

- И рот грязным, скомканным платком закрывать нельзя, - добавила Даша.

- А почему надо закрывать рот платком? — удивился Федя

- Потому, когда ты кашляешь или чихнёшь, у тебя изо рта вылетают микробы. Если не закроешь им путь, они разлетятся в разные стороны, попадут в рот и нос другим детям и все начнут чихать и кашлять, — сказала воспитательница.

- А я вот кашляю и никаких микробов не вижу, — заупрямился Федя.

- Это потому, что микробы маленькие премаленькие; — объяснила воспитательница. — Но я вам сейчас покажу их — и показала картинку, на которой огромный дядя стоял и кашлял, из его открытого рта вы летали тысячи крохотных, злых зверушек микробов.

Федя очень внимательно рассмотрел их. А, придя, домой попросил у мамы чистый носовой платок. И с тех пор у него всегда чистый и аккуратно сложенный платок находится в чистом кармане. А у тебя?

Воспитатель: Зачем Федя попросил у мамы чистый носовой платок?

Дидактическая игра «Предметы гигиены»

(На столе лежат предметы, которые относятся к предметам гигиены и любые другие предметы)

- Какие же предметы нужны для того, чтобы соблюдать правила гигиены? Для этого надо выбрать правильно все предметы гигиены.

Практическая часть «Мытье рук».

Воспитатель: Сейчас мы с вами отправимся в умывальную комнату, и будем мыть руки по всем правилам *(все действия демонстрируются)*.

- Закатываем рукава, чтобы их не намочить;
- Открываем кран;
- Берем мыло;
- Намыливаем руки;
- Хорошенько моем руки;
- Смываем мыло водой;
- Закрываем кран;
- Снимаем с крючка полотенце;
- Насухо вытираем руки;
- Аккуратно вешаем полотенце на место;
- Расправляем рукава.

(Дети моют руки по всем правилам)

Воспитатель: В каких случаях нужно мыть руки?

(Ответы детей)

Воспитатель: Перед едой; перед чтением книги; после посещения туалета; после того, как поиграл с кошкой или собакой; после прогулки.

Итог занятия.

Воспитатель: - Что нового вы узнали сегодня? *(Ответы детей)*

- Ребята, если вы будете дружить с водой и ее друзьями, то вы станете настоящими чистюлями и никакие болезни вам не страшны!

- Закончить наше занятие хочу пословицей «Залог здоровья – чистота!».

Будьте здоровы!

Занятие № 24 «Соблюдай правила гигиены. Чистка зубов»

Цель: создать условия для формирования понятия «личная гигиена».

Задачи: формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения и навыки чистки зубов.

Оборудование: набор предметов (различные зубные щетки, зубная паста, мыло, шампунь, полотенце, яблоки, орехи, конфеты, морковка, коробка из под молока), плакат «Как правильно чистить зубы», картинка с изображением кариеса, мягкая игрушка Крокодил.

Словарная работа: кариес, стоматолог.

Ход занятия:

Организационный момент

- Здравствуйте, ребята! Помните ли вы, почему при встрече мы говорим «Здравствуйте!» Что означает это слово? *(Ответы детей)*

- Сегодня мы поговорим еще об одном важном правиле гигиены – о чистке зубов. Как вы думаете, для чего это нужно делать? *(Ответы детей)*

- Ребята, послушайте сказку о тех, кто не хочет чистить зубы.

«Терапевтическая сказка для тех, кто не хочет чистить зубы»

В одной волшебной стране жили-были зубки. Да-да, обычные зубки. Среди них был один маленький зубчик по имени Зубастик. Зубастик очень любил грызть орешки, яблоки и конфетки. В этой волшебной стране у всех зубов были свои домики, где они ели, спали и чистились. Наш зубчик очень любил поспать и поесть, а вот чиститься щеткой ему совсем не нравилось...

Ленился. «Удовольствия от этого дела никакого, пользы тоже не вижу, — рассуждал так Зубастик, — только время зря трачу, лучше бы пожевать вместо этого конфету».

И однажды решил зубчик совсем перестать чиститься. Целыми днями напролет Зубастик грыз орешки и ел разные вкусности. Весело ему жилось и не приходилось дважды в день тратить время на чистку.

Однажды Зубастик пошел в гости на день рождения к другу. Когда он пришел к нему, почему-то никто не хотел с ним разговаривать и играть. «Что это с ними? Раньше же им нравилось со мной играть», — расстроился Зубастик. Там был огромный вкусный торт с шоколадом и орехами. Зубастика тоже достался кусочек торта, но к всеобщему удивлению, как только Зубастик попытался укунуть торт, сразу заорал от боли, заплакал и убежал.

«Что это с Зубастиком? Ранее же ему нравилось есть сладости», — удивились все. А у Зубастика так разболелось все-все от этого шоколадно-орехового торта. Ой, как было больно, даже плакать и шевелиться было ужасно больно. «Наверное, я умираю», — решил Зубастик и побежал быстрее в больницу. В больнице его встретил добрый доктор Чистозуб, осмотрел он Зубастика, покачал головой и сказал: «Да, это очень тяжелый случай, я ничем не могу здесь помочь». «Неужели это все? Неужели я больше никогда не смогу грызть?!» — испугался зубчик и горько-горько заплакал. Врач Чистозуб спокойно ответил: «Будешь ты грызть еще или нет, зависит только от тебя. Каждый сам должен следить за своим здоровьем. Ты, дорогой Зубастик, когда в последний раз чистился, например?» Зубастик задумался... и не смог вспомнить, когда это было в последний раз: «Давным-давно, наверное». «Ммммм, и ты еще удивляешься, что тебе так больно есть? — удивился врач. — Ты что, не знаешь, для чего зубы чистятся?» «Нет...» — неуверенно простонал Зубастик. «Зубы чистятся для того, чтобы на них не накапливались грязь и остатки пищи. Ведь все это остается на зубах, и если не чистить их специальной щеткой, то вся эта грязь начинает разрушать зубки, поэтому у тебя все так болит, Зубастик, — ответил доктор Чистозуб. — Решай сам: если ты хочешь выздороветь, то чистишься утром и вечером, и не жалеешь на это время!» Зубастик кивнул и бегом побежал домой, нашел там свою зубную щетку и долго-долго оттирал с себя всю грязь. Затем зубчик посмотрел на себя в зеркало и увидел, что он весь покрыт маленькими дырочками, которых под грязью было не видно. «Что же я с собой сделал...» — горько вздохнул Зубастик.

С тех пор прошло много времени. Зубастик тщательно каждый день чистился утром и вечером, он снова стал белым и крепким, он снова смог есть орешки и сладости. Только вот маленькие дырочки так и остались, как напоминание о его ленивом поступке.

Воспитатель:

- Почему у Зубастика заболели зубки? *(Ответы детей)*

Воспитатель:

- На зубах скапливается очень много бактерий, которые, питаясь остатками пищи, размножаются и разрушают зубы, появляются дырочки в эмали (кариес) – покрытии зуба, зубы начинают болеть, а иногда и выпадают. *(Показ картинки с изображением зуба с кариесом)*

- Чистить зубы нужно 2 раза в день – после завтрака и ужина, специальной детской зубной пастой. Зубную щетку нужно хранить в специальном стаканчике, после использования щетки, ее нужно хорошо промыть.

- Для зубов и десен полезны сырые твердые овощи и фрукты.

- Какие овощи и фрукты вы любите кушать? *(Ответы детей)*

- Также полезно молоко, в нем много кальция, который укрепляет зубы. А вот много сладкого для зубов вредно. Ни в коем случае нельзя грызть зубами очень твердые продукты, например орехи. Вредна как очень холодная, так и очень горячая пища.

Дидактическая игра «Полезно-вредно»

(Ребятам предлагается из представленных предметов, выбрать те предметы, которые полезны для зубов)

Воспитатель:

- Объясните, в чем их польза для зубов.

- Ой, ребята, слышите, кто-то плачет? Пойду я посмотрю.

(Воспитатель вносит мягкую игрушку Крокодила с перевязанной щекой. Жалеем Крокодила и выясняем, что случилось с ним).

- Оказывается, он был на дне Рождения у Львенка и там съел много сладкого, и у него заболели зубы.

- Милый Крокодильчик, ты как раз вовремя пришел, мы сегодня учимся, как правильно ухаживать за зубами. Садись на стульчик, мы тебя тоже научим.

Практическая часть «Чистим зубки Крокодилу»

(Идет объяснение и показ на мягкой игрушке)

- Зубной пасты нужно брать немного, примерно с горошину. Чтобы хорошенько почистить зубы, надо двигать щеткой сверху вниз так, будто ты «скребешь» и «подметаешь». При этом надо одновременно захватывать 2-3 зуба и часть десны. Сначала со всех сторон чистят те зубы, которые спрятались за щекой. Не забывайте про жевательную поверхность зубов. Обработывайте ее вдоль и поперек. После этого щетку перемещают по направлению к клыкам и резцам (вперед) – вверх-вниз, снаружи и внутри.

Итог занятия.

Воспитатель: Ребята, чем мы сегодня занимались?

Дети: Учили крокодильчика чистить зубы, узнали какие полезные продукты можно кушать, чтобы сохранить зубы.

Воспитатель: Крокодильчик, тебе сейчас нужно отправиться к стоматологу, он тебе обязательно поможет. Вы большие молодцы, и крокодильчик вас благодарит за такое интересное занятие.

До свидания, Крокодильчик, приходи еще к нам в гости! До встречи!

Занятие № 25 «От простой воды и мыла у микробов тают силы»

Цель: формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков.
Задачи: познакомить детей, как нужно заботиться и укреплять здоровье; дать представление о микробах; познакомить детей с понятием «полезная и вредная пища», закрепить знания о пользе витаминов.

Оборудование: карточки с веселым или грустным лицом; изображение мальчика из стихотворения «Мойдодыр»; изображение микробов; портрет Королевы Замарашки; оборудование для дидактической игры: разные игрушки, музыкальные инструменты, одежда, предметы гигиены.

Активизация словаря: лупа, микробы.

Предварительная работа: Чтение произведения К.И.Чуковского «Мойдодыр».

Ход занятия:

Организационный момент.

Воспитатель: Доброе утро, ребята! Покажите, с каким настроением вы сегодня пришли на занятие *(дети показывают карточки с веселым или грустным лицом).*

(На доске изображение мальчика из сказки «Мойдодыр»)

Воспитатель: *(зачитывает отрывок из стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр»)*

Одеяло

Убежало,

Улетела простыня,

И подушка,

Как лягушка,

Ускакала от меня.

Я за свечку,

Свечка — в печку!

Я за книжку,

Та — бежать

И вприпрыжку

Под кровать!

Я хочу напиться чаю,
К самовару подбегаю,
Но пузатый от меня
Убежал, как от огня.

Боже, боже,
Что случилось?

Отчего же
Всё кругом
Завертелось,
Закружилось

И помчалось колесом?

- Почему от мальчика сбежали вещи?

- Как можно назвать такого мальчика?

Дети: Неряха, грязнуля.

Воспитатель: Правильно. Что надо делать, чтобы не стать похожим на этого мальчика?

Дети: Мыть руки, умываться, чистить зубы, стирать одежду, расчесываться и т.д.

Воспитатель: А что может случиться, если не мыть руки? Чем покрыто наше тело? Рассмотрите свою кожу на руках.

(Дети рассматривают руки через лупу)

- Кожа защищает наше тело от болезней. Если кожу долго не мыть, то на ней скапливаются жир и пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать наше тело от микробов.

Микробы - враги нашего организма. *(Показ картинки с изображением микробов).* Микробами называют очень-очень маленькие организмы, микроорганизмы, которые настолько малы, что их не разглядишь человеческим глазом. Микробы живут везде вокруг нас: на земле, на наших игрушках, на нашем теле, на фруктах и домашних животных.

Воспитатель: послушайте «Сказку про то, как микроб Марусю ручки научил мыть» (Автор: Ирина Балмасова)

Однажды Маруся пришла с прогулки и отказалась мыть ручки. «Не хочу», - сказала она, и топнула ножкой.

Взяла хлебушек со стола, кушает. А к правой Марусиной ручке прилип микроб: маленький-маленький, почти совсем невидимый с крохотными черными лапками и пушистым черным животиком. И он вместе с хлебушком попал к Марусе в животик.

Понравилось микробу у Маруси в животике: тепло, уютно. Только не нравилось ему, что к нему на голову сыпались хлебные крошки. Вот и говорит он Марусе: «Не садись Маруся за стульчик, не ешь хлебушек, я не хочу», - и сам лапками шевелит.

Неприятно стало Марусе от того, что кто-то у нее в животике сидит, да еще и командует. Животик заболел. Хотела Маруся поест своего любимого супчика, рыбного.

А микроб опять говорит: «Не ешь Маруся супчик, он невкусный».

Хотела Маруся пирожное вкусное превкусное съесть. А микроб опять за свое: «Не ешь Маруся пирожное. Оно не вкусное».

Возмутилась Маруся: «Как пирожное может быть невкусным? Мама, не хочу, чтобы микроб жил у меня в животике, кушать мне мешал».

«Хорошо, - сказала мама, - дам тебе лекарство. Только впредь будь умной девочкой, мой всегда перед едой ручки».

Делать нечего, выпила Маруся лекарство: горькое прегорькое, и животик сразу перестал болеть. И пирожное потом съела: оно оказалось таким вкусным, что пальчики хотелось облизать, но Маруся не стала этого делать, а пошла и вымыла ручки. Так, еще раз, на всякий случай.

Воспитатель: Что помогло Марусе победить микроба? *(Вода.)* Ребята, как вы думаете, с водой надо дружить? Почему? Что нужно для того, чтобы как следует вымыть руки и избавиться от микробов? *(Вода и мыло.)* Когда надо мыть руки?

Воспитатель:

- Пока мы беседовали, к нам на занятие пришла Королева Замарашка. *(Вывешивается картинка с изображением Королевы Замарашки)*

(Воспитатель от лица Королевы Замарашки говорит)

- А вот и я, Королева Замарашка. Ребята, которые не моют руки, мои лучшие друзья!

Я в гости к вам пришла и микробы принесла.

А микробы страшные, страшные, страшные.

Вредины ужасные, ужасные, ужасные.

Покажите свои руки!

Есть ли среди вас мои подружки?!

Воспитатель:

- Ребята, а разве кто-то из вас не моет руки?
- Давайте, объясним Королеве Замарашке, зачем нужно мыться?
- Почему плохо быть грязнулей?
- Где больше всего скапливается грязь на теле человека? (*На руках*)

Воспитатель: А как же нам защититься от микробов? Как вы думаете?

Дети:

- Есть чистыми руками;
- Руки надо вытирать насухо;
- Обязательно мыть руки с мылом;
- Мыться перед сном;
- Не есть на улице;
- Овощи и фрукты обязательно мыть.

Воспитатель: Королева Замарашка, приглашаем тебя вместе с нами выполнить физминутку.

Оздоровительная минутка.

Для здоровья, настроенья

Делаем мы упражнение:

Руки вверх и руки вниз,

На носочки поднялись.

То присели, то нагнулись

И опять же улыбнулись.

(Королева Замарашка прощается с ребятами)

- Прощайте, ребята, я ухожу. Среди вас я не нашла себе друзей. Пойду в другую группу.

Воспитатель и дети: А на прощанье мы дарим тебе душистое мыло. Прощай!

- Ребята, хотите поиграть?

Дидактическая игра «Предметы гигиены»

На столах лежат разные предметы. Дети делятся на две команды. Каждый участник подбегает к столу, выбирает предмет, необходимый для умывания, кладёт его на поднос, возвращается к своей команде и передаёт эстафету следующему игроку.

Воспитатель: Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» - они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» - они лезут. Для таких детей писатель Григорий Остер придумал «Вредные советы»:

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно,

Никакого смысла нет.

К старости сама собою

Облысеет голова.

- Выскажите свое мнение об этих советах.

Итог занятия.

Воспитатель: Что помогает победить микробов?

(Ответы детей)

Чтобы ни один микроб.

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Занятие № 26 «Режим дня»

Цель: формирование представлений о режиме дня, частях суток и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- закрепить знания о частях суток;
- раскрыть взаимосвязь здорового образа жизни и соблюдения режима дня.

Словарная работа: режим дня.

Оборудование: плакат, разделенный на 4 сектора; картинки с режимными моментами для наклеивания и для дидактической игры.

Предварительная работа: 1. Просмотр мультфильмов: «Аркадий Паровозов. Почему нужно соблюдать режим дня?», «Смешарики: Распорядок. Азбука здоровья». 2. Чтение стихотворения «Я люблю свой режим дня! Он - помощник для меня!»

Ход занятия:

Воспитатель: - Здравствуйте, дети! А вы знаете, что слово «здравствуй» означает «будь здоров!»? Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Так вы дарите друг другу здоровье и радость.

- Как вы думаете, что значит быть здоровым?

(Ответы детей)

Воспитатель:

- Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу. Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье.

Воспитатель:

- Сейчас мы проверим, а знаете ли вы, что для вас полезно, а что вредно?

- Читать лёжа...
- Смотреть на яркий свет...
- Смотреть близко телевизор...
- Оберегать глаза от ударов...
- Употреблять в пищу морковь, петрушку...
- Тереть глаза грязными руками...
- Слушать очень громкую музыку...
- Заниматься физкультурой...

Воспитатель:

- Чтобы быть здоровым, нужно с детства заботиться еще о правильном распорядке дня. Что такое режим дня?

(Ответы детей)

Воспитатель: Режим дня - это распределение времени суток на виды занятий, отдых и развлечения. Чтобы правильно составить свой режим дня, надо знать части суток и правильно планировать время сна, личной гигиены, питания, занятий спортом и отдыха.

- Как вы думаете, каким цветом мы обозначим ночь?

Дети: - Черным. **Воспитатель:** - Утро? **Дети:** - Серым. **Воспитатель:** - День? **Дети:** - Голубым.

В. Вечер? **Дети:** - Фиолетовым.

(Воспитатель наклеивает цвета на плакат,

разделенный на 4 сектора, по количеству частей суток)

Воспитатель: - Давайте повторим части суток. Я загадаю вам загадки, а вы должны их отгадать.

- Слушайте первую загадку:

Солнце яркое встаёт,

Петушок в саду поёт,

Наши дети просыпаются,

В детский садик собираются. *(Утро)*

Воспитатель: Правильно, ребята. Это утро. А что вы делаете утром?

Дети: Умываемся, чистим зубы, делаем зарядку, заправляем кровать, завтракаем, занимаемся.

Воспитатель:

- Правильно, ребята. На столе лежат картинки на тему «режим дня», вам необходимо выбрать те, которые относятся к утру и наклеить их на плакат, разделенный на части суток.

(Дети на столе берут картинки, которые относятся к утру и наклеивают на плакат.)

Воспитатель:

Следующая загадка:

Солнце в небе высоко,

И до ночи далеко,

Коротка деревьев тень.

Что за время суток? *(День)*

Воспитатель:

- А что вы делаете днем?

Дети:

- Гуляем на прогулке, рисуем, играем в настольные игры, обедаем, спим.

(Дети на столе берут картинки, которые относятся ко дню и наклеивают на плакат.)

Воспитатель: (Загадывает загадку)

Солнышко лучистое

Село за дома,

Мы пришли с прогулки,

Ужинать пора. *(Вечер)*

Воспитатель:

- А чем вы занимаетесь вечером?

Дети:

- Ужинаем, рисуем, смотрим телевизор, слушаем сказку перед сном.

(Дети на столе берут картинки, которые относятся к вечеру и наклеивают на плакат.)

Воспитатель: (Загадывает загадку)

Солнце село. Свет погас.

Спать пора всем. Поздний час.

Улетел уж вечер прочь,

А за ним крадется... *(Ночь)*

Воспитатель:

- А что мы делаем ночью?

Дети:

- Спим.

(Дети на столе берут картинки, которые относятся к ночи и наклеивают на плакат.)

Воспитатель:

- Правильно. Соблюдение режима дня очень важно для каждого человека и особенно ребенка. Утром, в обед и вечером нужно обязательно кушать; несколько раз в день ходить на прогулку, дышать свежим воздухом и играть в игры; по утрам и вечером принимать душ и чистить зубы; днем обязательно отдыхать, а вечером в одно и то же время укладываться спать. Те дети, которые не нарушают режим дня, растут крепкими и здоровыми. У них всегда хорошее настроение и на все дела хватает времени.

Воспитатель:

- Послушайте стихотворение про мальчика, который не соблюдал режим дня.

Зачем соблюдать режим?

Я режим не соблюдаю,

Очень нужен мне режим!

Целый день я мяч гоняю,

То с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку

Я, конечно, не встаю.

Нет обеда? Всухомятку

Бутиброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться,

После всех телепрограмм,
И не может добудиться
Меня мама по утрам.
«Ты, сыночек, бледный, вялый
И совсем больной на вид.
Ты с утра уже усталый,
Может, что-нибудь болит?»
А отец сказал с досадой:
«Вот твоя ошибка, сын!
Соблюдать, конечно, надо
В жизни правильный режим!»

Воспитатель:

- Что случилось с мальчиком из стихотворения?

Воспитатель:

- Мы с вами немного устали, и я предлагаю вам подвигаться.

Физминутка:

Утром мы, когда проснулись,
Улыбнулись, потянулись.
Для здоровья, настроенья
Делаем мы упражненья:
Руки вверх, руки вниз,
На носочки поднялись.
То присели, то нагнулись
И опять же улыбнулись.
А потом мы умывались,
Аккуратно одевались.
Завтракали не торопясь,
В садик, к знаниям стремясь.

Воспитатель:

- Ребята, давайте проверим, как вы запомнили, что такое режим дня, и выполним задание.

Дидактическая игра «Режим дня» (в виде соревнований).

Воспитатель:

- Перед вами картинки с различными действиями: завтрак, сон, обед, зарядка и т.д. Вам нужно расставить их все по порядку, как должен проходить ваш день.

Воспитатель:

- Молодцы, ребята! Я вижу, что вы усвоили, что такое режим дня. Режим дня надо соблюдать, чтобы быть здоровым, бодрым, радостным! Для закрепления знаний, я вам подготовила загадки.

Он — холодный, он — приятный,
С ним дружу давно, ребята,
Он водой польёт меня,
Вырасту здоровым я! *(душ)*.
Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.
И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня! *(зарядка)*.
Есть и завтрак, и обед,
Полдник есть, а может, нет,
Он не очень-то и нужен,
Ведь у нас еще есть ... *(ужин)*
Чтобы сил тебе хватало
Бегать, прыгать и играть,
В самый полдень на кроватку
Нужно лечь и отдыхать.

Это значит, что у нас
По режиму... (*тихий час*).
Я повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий... (*распорядок дня*).
Вот совсем закрылись глазки,
И почувствовал я —
он скоро мне покажет сказки.
Мой ночной волшебник... (*сон*).

Итог занятия.

Воспитатель:

- Ребята, для чего нужно соблюдать режим дня детям и взрослым?

(*Ответы детей*)

А теперь пора прощаться.

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

И режим соблюдать.

- Желаю Вам здоровья! Отличного настроения! До свидания!

Занятие № 27 «Будешь правильно питаться, будешь ты здоровым!»

Цель: способствовать формированию у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи: рассказать детям о продуктах питания, их значении для человека; познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание», «разнообразная пища».

Оборудование: кукла Хрюша, корзинка с конфетами, искусственный цветок, зеленые и красные сигнальные карточки на каждого ребенка, зеленый и красный поднос, карточки с изображением продуктов, фрукты для угощения.

Активизация словаря: «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание», «разнообразная пища», вредные и полезные продукты, витамины.

Предварительная работа:

Чтение «Сказки о здоровом питании» (автор Марина Соболева)

Ход занятия:

Воспитатель: - Ребята, когда я к вам шла, я встретила Хрюшу, который шел к нам в гости. Давайте с ними поздороваемся.

Дети: - Здравствуй, Хрюша!

Хрюша: - Я пришёл к вам в гости, чтобы угостить вас моими любимыми конфетками. Они у меня в корзинке, посмотрите.

Воспитатель: - Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Хотите сыграть в игру «Волшебный цветок»?

Проводится игра «Волшебный цветок»,

где дети поочередно передавая цветок, называют свой любимый продукт.

Воспитатель: - Да, Хрюша, оказывается большинство наших детей, как и ты сладкоежки. Ребята, как вы думаете, это полезные продукты?

(*Ответы детей*)

Воспитатель: - Хрюша, разве ты не знала, что всё, что ты принёс не полезные, а очень вредные продукты? Ребята, запомните! Эти продукты можно кушать совсем чуть-чуть, а лучше вообще отказаться от их употребления. Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем есть одни сладости: торты, пирожное, мороженое?

Дети: - Заболят зубы, животы, и т.д.

Воспитатель: - Конфеты и пирожные очень сладкие, они разрушают зубы, поэтому считаются вредными продуктами. Ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми, необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется

«правильным», или «здоровым питанием». Ребята, а как вы думаете, какие продукты полезные, а какие — вредные? *(Ответы детей)*

Воспитатель:- Полезные - содержат в себе полезные вещества: витамины, белки, углеводы и т.д. Вредные - жирные и сладкие, если их есть часто, они принесут вред для организма. Чтобы быть здоровым, нужно есть полезные продукты чаще, а сладкие и жирные — реже.-

Ребята, как вы понимаете «разнообразная пища»? *(Ответы детей)*

Воспитатель:- 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 (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи - фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

- А вы знаете, что во всех продуктах питания есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами? Они очень маленькие, даже под микроскопом их невозможно увидеть. Витамины - важнейшие компоненты, которые не образуются в организме, а поступают только с пищей. Витаминов много - но самые главные для нашего организма — это А, В, С.

- Теперь ребята мы знаем, что нужно обязательно есть овощи и фрукты, они помогают нам с вами сохранять наше здоровье и не болеть, потому что в них очень много витаминов. Они помогают вам расти здоровыми, сильными и крепкими. Это называется «правильным» или «здоровым питанием». Но здоровье еще зависит и от того как много двигается человек. Давайте и мы с вами подвигаемся.

Оздоровительная минутка «Витамины - наши друзья»

Пейте все томатный сок, *(Ходьба на месте)*
Кушайте морковь! *(Руки к плечам, руки вверх)*
Все, ребята, будете *(Руки на пояс, наклоны в стороны)*
сильными и ловкими.

Грипп, ангину, скарлатину *(Руки на пояс, прыжки)*
Всё прогонят витамины! *(Ходьба на месте)*

Воспитатель:- Так какими же продуктами питался Хрюша?

Дети:- Вредными.

Хрюша:- Не буду я больше много есть конфет.

Воспитатель: - Теперь давайте закрепим ваши знания.

Игра «Светофорик»

Воспитатель: - Приглашаю сесть за столы. У вас на столах сигнальные карточки: зеленые и красные. Я показываю продукт, а вы определяете какой он. Если полезный - поднимаете зеленую карточку, если вредный — то красную. Полезные продукты я буду складывать на зеленый поднос, вредные – на красный. И мы посмотрим, каких продуктов больше.

Воспитатель: - Ну, теперь, Хрюша, запомнил какие продукты полезные?

Хрюша:- Да.

Воспитатель:- Ребята, давайте угостим Хрюшу фруктами.

Хрюша: - Ну что же, друзья, спасибо за угощение и науку, а мне пора домой. *(Дети прощаются с Хрюшей)*

Воспитатель: Ребята, чтобы расти здоровыми, сильными и крепкими, Вам совет даю один, чтобы скушать витамин
Ешьте овощи и фрукты.
Уважайте все продукты!

Итог занятия.

Воспитатель:

- Ребята, вам понравилось наше занятие?
- Что вы узнали нового?
- Чему научились?
- Какие бывают продукты?
- Как нужно правильно питаться, чтобы быть здоровыми?
- Что нового вы узнали о витаминах?

- Какие витамины вы сегодня узнали?

Воспитатель: - Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, соблюдать режим дня и гигиену.
В конце занятия угостить детей любимыми фруктами.

Приложение 2
к парциальной компилятивной программе
«Здоровый дошкольник»

КОМПЛЕКС ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА В ИГРОВОЙ ФОРМЕ
для детей от 3 до 7 лет



«Волшебные пальчики»

Пояснительная записка

Данное приложение воспитатели могут использовать на занятиях по курсу программы «Здоровый дошкольник», как элемент здоровьесберегающей технологии.

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру "Скульптор". В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным массажем при создании образа можно только "руками любви", так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. У него появляется доверие к создателю образа - внутреннему Я.

Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осознательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на

эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.

При проведении точечного массажа происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода Шиацу, ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (проводятся во всех группах)

I. Потягивание

И. п. - из позиции лежа на спине.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела (происходит прочистка левого энергетического канала).

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Обе ноги тянутся пятками вперед по полу, обе руки - вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

II. Массаж живота

И. п. - лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Цель: воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

III. Массаж грудной области

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

2. "Заводим машину". Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком "ж-ж-ж-ж". Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв все пальцы с грудины со звуком "пи-и-и", нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - "машина завелась").

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения.

IV. Массаж шеи

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любит ее, как будто она отражается в зеркале.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

V. Массаж ушных раковин

И. п. - сидя по-турецки.

Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими).

5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

VI. Массаж головы

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

VII. Массаж лица

Лепит красивое лицо.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

VIII. Массаж шейных позвонков

Игра "Буратино"

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

IX. Массаж рук

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и "стряхивают воду".

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

Игра "Солнечные зайчики"

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладонки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

Игра "Птичка"

1. Руки сложены ладонками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

X. Массаж ног

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассивные движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах.

Прочистка энергетических каналов ног.

Игра "Покачай малышку"

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения ног.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ



Данное приложение воспитатели могут использовать на занятиях по курсу программы «Здоровый дошкольник», как элемент здоровьесберегающей технологии.

Цель.

Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

Задачи.

Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфа- и кровообращение в легких.

Основные правила.

- ❖ Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
- ❖ Концентрировать внимание на дыхательном упражнении - это увеличивает его положительное действие.
- ❖ Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
- ❖ Дышать носом.

Упражнение 1

1. Погладить крылья носа от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (пять-шесть раз).
2. Сделать восемь-десять вдохов и выдохов сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При выдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».
6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (три-четыре раза).

7. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (пять—

шесть раз).

Упражнение 2

1. **«Трактор»**. Воспроизведение звучания мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произнесение этих звуков укрепляет мышцы языка).

2. **«Стрельба»**. Представить, что мы находимся в тире и стреляем из пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы глотки).

3. **«Фейерверк»**. Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и разноцветные огни фейерверком рассыпаются в воздухе. Энергично произнести «п-б-п-б» (укрепляются мышцы губ).

4. **«Соня»**. Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовые состояния).

5. **«Гудок парохода»**. Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинён).

6. **«Упрямый ослик»**. Дети делятся на «осликов» и «погонщиков». Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются – не хотят идти дальше. Погонщики уговаривают осликов, но те начинают кричать: «Й-а, й-а». «Что ты хочешь, мой милый Й-а? Сена, лепешек или молока?» - обращается погонщик к ослику. Ослик, получив желаемое, прекращает кричать. (Звук «й» укрепляет связки гортани)

7. **«Плакса»**. Один ребенок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы», другой обращает к нему со словами:

Что ты плачешь - «ы» да «ы»?

Слезы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

После этого «плакса» перестает плакать, и дети пляшут (звук «ы» снимает усталость головного мозга).

Упражнение 3

1. **«Большой и маленький»**. **И.п.** - основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой!»). На выдохе опуститься в **и.п.** и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький!»).

2. **«Паровоз»**. Ходить по комнате, согнутыми руками имитируя движение колес паровоза, и произносить: «Чух-чух». Двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произношения.

3. **«Аист»**. **И.п.** - основная стойка. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, горделиво вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося: «Ш-ш-ш» (шесть-семь раз).

4. **«Дровосек»**. **И.п.** - основная стойка. На выдохе руки складывают топориком и поднимают вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки опустить, наклониться, позволяя рукам прорезать пространство между ног, произнести «бах» (пять—восемь раз).

5. **«Гуси летят»**. Медленная ходьба, имитирующая полет: на вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося: «Г-у-у» (восемь-десять раз).

6. **«Гуси»**. **И.п.** - стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, произнести «бах» (пять—восемь раз).

7. **«Часы»**. **И.п.** - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со словом «тик» наклониться влево до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со словом «так» вернуться в **И.п.**, сделать глубокий вдох, затем то же вправо.

8. **«Часы»**. **И.п.** - сидя по-турецки. Положив руки на затылок, произнести «тик», выдохнуть и наклониться влево. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». Затем наклониться вправо.

Упражнение 4

1. **«Погремся»**. **И.п.** - стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью, произнося: «У-х-х! У-х-х!»; вернуться в **и.п.** (восемь-десять раз).

2. **«Мельница»**. **И.п.** - стоя, ноги вместе, руки вверху, чуть шире плеч. Медленно вращать прямыми руками, произнося: «Ж-р-р»; с увеличением темпа движения увеличивается и скорость произношения. Вернуться в **и.п.** (шесть-семь раз).

3. **«Конькобежец»**. **И.п.** - стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туловище слегка наклонено вперед. Подражая движениям конькобежца, стигать то левую, то правую ногу; при этом всем телом разворачиваться в сторону согнутой ноги и произносить звук движущихся коньков: «К-р-р» (пять-шесть раз).

4. **«Сердитый ежик»**. **И.п.** - стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ежа («П-ф-ф-ф», затем «Ф-ф-р») (три - пять раз).

5. **«Лягушонок»**. **И.п.** - стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, а в перерыве квакает. Слегка присесть, вдохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед.

На выдохе протяжно произнести: «К-в-а-а-к».

6. **«В лесу»**. **И.п.** - основная стойка. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать: «А-у-у».

7. **«Веселая пчелка»**. Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчелку).

8. **«Великан и карлик»**. Встать прямо, поднять руки, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох; опустить корпус вперед-вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох; сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить; откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох; сесть, сложив ноги ступня к ступне, руки на коленях; раздвинутые колени прижаты к полу; на выдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову; на выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

Упражнение 5

1. **«Поиграй на трубе»**. **И.п.** - стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: «Ту! Ту! Ту!» (15-20 секунд).

2. **«Косарь»**. **И.п.** - стоя прямо, ноги врозь, слегка согнутые руки подняты вперед, пальцы сжаты в кулаки. Подражая движениям косаря, поворачиваться направо и налево, делая широкие, размашистые движения руками, и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х! Ж-у-х!». Выполнять в среднем темпе (пять – восемь раз).

3. **«Дровосек»**. **И.п.** - стоя прямо, широко расставить ноги, руки поднять, пальцы сцепить над головой. Быстро наклониться вперед, опуская руки между ногами (пять—восемь раз).

4. **«Лови комара»**. **И.п.** - стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произнося: «З-з-з-з! З-з-з-з!» (четыре - пять раз).

5. **«Помашки крыльями, как пелух»**. **И.п.** - то же. На вдох поднять руки в стороны, на выдох хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!» (пять-шесть раз).

6. **«Паровоз»**. Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками, приговаривая: «Чух-чух!» (20-30 секунд).

7. **«Погремся»**. **И.п.** - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны, обхватить плечи руками, произнося: «Б-р! Б-р! Б-р!», опустить руки. Выполнять в среднем темпе (четыре-шесть раз).

8. **«Вертушка»**. **И.п.** - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками, приговаривая: «Х-р-р-р! Х-р-р-р!». Выполнять в среднем темпе (пять-семь раз).

9. **«Маятник»**. **И.п.** - сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо-влево, приговаривая: «Т-а-к! Т-а-к!». Выполнять в среднем темпе (8 – 9 раз).