

*Конспект непрерывной образовательной  
деятельности по формированию здорового образа  
жизни детей старшего дошкольного возраста*



**ЗДОРОВОЕ  
ПОКОЛЕНИЕ**

# СОДЕРЖАНИЕ:

1. Где спрятано здоровье?	3
2. Из каких частей состоит наше тело?	7
3. Как устроено наше тело внутри?	14
4. Что такое органы чувств?	20
5. Какие особенности имеют наши органы чувств?	24
6. Для чего нужна кожа?	28
7. Откуда берутся болезни?	32
8. Как воздух влияет на наше здоровье?	37
9. Как солнце, воздух и вода влияют на наше здоровье?	41
10. Как растения влияют на здоровье человека?	47
11. Каким образом наши привычки влияют на здоровье?	54
12. Почему для крепкого здоровья нужно закаляться?	59
13. Как связаны чистота и здоровье?	69
14. Какие продукты полезны для здоровья?	72
15. Хорошее настроение необходимо для здоровья?	79
16. Как физические упражнения, правильная осанка и режим дня влияют на наше здоровье?	83

## Тема 1: «Где спрятано здоровье?»

**Цель:** формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни. Создание условий для самопознания и самосохранения каждого воспитанника.

### Задачи:

- закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения;
- упражнять в регулировании мышечного тонуса с использованием контрастотерапии и криоаппликации;
- развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья;
- развивать стремление к самостоятельному поиску знаний;
- воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Материалы и оборудование:** модель солнца, наглядный материал «Продукты питания», макет дерева, фонограмма песни, стаканчик, кусочки льда, подносы, салфетки.

### Ход непосредственно-образовательной деятельности:

Воспитатель:

- Доброе утро, ребята! Сегодня в наш детский сад пришло письмо, адресованное вам, ребятам! Посмотрите! (Воспитатель показывает конверт).
- Давайте посмотрим, что же там внутри? (Достает из конверта письмо, раскрывает его и показывает детям).
- Что вы видите? (В письме помимо текста дети видят эмблему солнышка).
- И так, нас приглашают принять участие в проекте «Я и моё здоровье». Вы согласны? Но сначала нужно пройти по дорожке здоровья (ребристая дорожка). Дети по дорожке здоровья проходят на коврик.

Воспитатель: Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровыми, бодрыми и веселыми! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух» (Mens sana in corpore est).

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Как вы думаете, на какое слово похоже слово здоровье? Правильно, на слово «Здравствуй!» Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы с вами поздороваемся! Кому бы вы хотели пожелать здоровья? Ответы детей. А как это сделать без слов, при помощи рук?

Дети показывают (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)

**(Коммуникативная игра «Здравствуй!»):** 1 часть музыки – бег или подскоки врассыпную по одному.

2 часть – выбрать себе пару, взяться за руки и сказать «Здравствуй!»

Можно поздороваться спинками, коленками, мизинцами и т.д.)

Воспитатель:

Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Вопрос: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? Давайте разберемся в этом вопросе.

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья – это **сила**. (Открываю лучик.)

Вопрос: Каких людей вы считаете сильными? А твой папа сильный? А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

Воспитатель: Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (...), посмотрите, ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки были сильными?

Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг).

Кто зарядкой занимается,

Тот здоровья набирается!

Дети выполняют **комплекс ритмической гимнастики** по показу воспитателя под весёлую мелодию.

Мы веселые ребята,

мы ребята-дошколята,

Спортом занимаемся,

С болезнями не знаем!

1 – 2, 2 -1 много силы у нас,

Мы наклонимся сейчас,

Полубуйтесь–ка на нас!

1 - 2 не зевай! С нами вместе приседай!

1 – прыжок 2 – прыжок,

Прыгай весело, дружок!

Носиком сейчас вдохнем,

Ш-ш-ш скажем потом.

Вопрос: Добавилось силы у вас после зарядки?

Воспитатель: Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!

Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

Вопрос: Что там лежит? Сейчас мы увидим, кто там прячется! «Один, два, три невидимка из стаканчика беги» - опускайте трубочки в свои стаканчики

Вопрос: Что за невидимка сидел в стаканчике?

Воспитатель: Мы увидели воздух, который был в стаканчике. Ребята, все мы знаем:

Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

Опыт: Попробуйте глубоко вздохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

Вопрос: Что вы чувствуете? Почему не смогли долго находиться без воздуха? А ты что чувствовал?

Воспитатель: Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

Воспитатель: Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? Давайте вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем. (Ответы детей).

Воспитатель: какой воздух считается чистым? И где самый чистый воздух?

Когда воздух свеж и чист – дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение.

Как же зовут второй лучик здоровья? (Открываю лучик)

Воспитатель: Чтобы быть здоровым нужен **чистый свежий воздух**.

Вопрос: А вот после следующей игры вы сможете сказать, как зовут ещё один лучик.

Воспитатель: В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

### **Игра «Садовники здоровья»**

Ребята, я предлагаю вам стать садовниками и вырастить чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево). Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна **полезная еда**. (Открываю лучик)

Воспитатель: Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. Пусть ваши руки помогут вам отгадать, что под салфеткой лежит? (На подносе кусочки льдинок). Возьмите льдинки и разотрите ими щечки.

Смолоду закалишься,

На весь век сгодишься.

Воспитатель предлагает детям сесть за столы, на которых находятся комплекты для каждого ребёнка, состоящие из: 1 блюда со льдом

### **Пальчиковый массаж:**

Мы научимся ледок.

Между пальцами катать,

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать.

Дети вытирают руки.

Вопрос: Что такое закаливание? Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек? А вам нравится закаляться? Какие виды закаливания вы знаете? Какую поговорку про закаливание вы знаете? А сейчас отгадайте загадку: Что за звездочки сквозные на пальто и на платке? Все сквозные, вырезные, а возьмешь - вода в руке (снежинка) А сейчас я предлагаю вам выложить снежинку на своем листочке из любого материала, который вам нравится. Дети выбирают и выкладывают.

А что надо делать, чтобы стать здоровым? **Закаляться!** (Открываю лучик)

Воспитатель: А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у (...) сверкают глаза? Почему у (...) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? **Хорошее настроение** –

Вот имя последнего лучика. (Открываю лучик) Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вы сможете беречь его? А что вы для этого будете делать?

Воспитатель: **Значит здоровье, оказывается, спрятано в каждом из нас.** Молодцы, я был уверен, что вы сможете найти место, где спрятано Здоровье! Спасибо что вы помогли разобраться в этом вопросе. Давайте послушаем песенку о здоровом образе жизни: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!».

**Закаляйся, если хочешь быть здоров** — Владимир Володин песня из кинофильма «Первая перчатка».

Закаляйся,

Если хочешь быть здоров!

Постарайся

позабыть про докторов.

Водой холодной обливайся,

если хочешь быть здоров!

Нам полезней солнце воздух и вода

От болезней

Помогают нам всегда

От всех болезней нам полезней

Солнце, воздух и вода!

## Тема 2: «Из каких частей состоит наше тело?»

**Цель:** познакомить детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма.

### Задачи:

#### *Образовательные:*

- развивать навыки словообразования;
- развивать навыки связной речи.

#### *Коррекционные:*

- учить координировать речь с движениями;
- развивать фонематическое восприятие;
- развивать дыхание, голос и мимическую мускулатуру;
- развивать общую и мелкую моторику.

#### *Развивающие:*

- расширять и активизировать глагольный словарь;
- развивать самоконтроль за речью.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать умение слушать друг друга.
- активизировать 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.

2 ватные палочки, одна из которых пропитана духами, а второй соком чеснока, завернутые в полиэтиленовый пакет, чтобы запах не улетучился.

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.)

Магнитная доска и магниты, маркер, картинки с изображениями эмоциональных состояний, ароматическая лампа, эфирное масло мяты и эвкалипта, массажные шарики су-джок по количеству детей.

### **Ход непосредственно-образовательной деятельности:**

- Ребята, мы сегодня с вами начинаем увлекательное путешествие в страну, которая называется «Человек». Вы узнайте много интересного и удивительного, неожиданного и необычного про себя и других людей.



- Каждый человек неповторим по своему характеру, своему взгляду на жизнь, своим душевным качествам. Люди могут быть худые или толстые, высокие или низкие, 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. А сегодня мы узнаем о том, что каждый из вас, и вообще любой человек, - почти волшебник, который может и умеет, а если не умеет, то может научиться делать много-много разных дел, всевозможных чудес. Этого не может никакое другое существо на Земле.

- Интересно? Тогда начинаем знакомиться со своим телом, которое помогает нам в каждую секунду.

### **Блок 1 – дифференциация понятий «части тела» и «органы».**

- У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека. Илья, 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.)

- Туловище есть? (показ туловища.) Есть! Какие органы есть на туловище? (ответы детей: руки, ноги и т.д.)

Голова имеет лицо и затылок.

– Ребята, а что умеют делать наши лица?

– *Улыбаться.*

– Конечно, и не только улыбаться. На наших лицах можно прочесть различные эмоции. Какие вы знаете?

– *Радость, грусть, удивление, испуг, восторг, восхищение, злоба.*

– Очень хорошо, давайте представим, что летом выпал снег. Что кто-то заболел. А вскоре выздоровел. Что кто-то сломал вашу любимую игрушку. Что вам подарили долгожданный подарок. (*Дети изображают различные эмоциональные состояния*). **Мимическая гимнастика.**

### **Блок 2 – волосы.**

Отгадайте загадку:

Не сеют, не сажают,  
Сами вырастают. (волосы)



- Что располагается выше всего? (Педагог кладет руку на голову, перебирает волосы.)

Познакомимся с их свойствами. Потрогай свои волосы... Подавите их... Подергайте...

Закройте глаза, осторожно прикоснитесь к волосам соседа. Почувствовали? А теперь подергайте – тихонько. Что почувствовали? (ответы детей: боль)

- Кто догадался, зачем нам нужны волосы? (ответы детей: защищать голову, воспринимать некоторые воздействия, согревать и защищать от жарких лучей солнца.)

### **Блок 3 – кожа.**

- Что располагается ниже? (ответ: лоб)

- Что внутри? (ответ: мозг)

- Зачем нам мозг? (ответ: чтобы думать)

- Чем сверху покрыт лоб? (ответ: кожей)

- Кожа есть не только на лбу, но и на всех остальных частях тела. Мы изучим и её. Закройте глаза, я ложу на ладошку предмет (кубик льда). Что почувствовали?

Закрываем глаза, на другую ладошку другой предмет (стакан с теплой водой). Что почувствовали?

- Оля, закрой глаза и определи, что я сделаю.

- А теперь, каждый легонько ущипните кожу ногтями. Что почувствовали? (ответ: боль)

- Что может чувствовать кожа? (ответы детей: тепло, холод, прикосновения, боль.)

### **Блок 4 – глаза.**

Отгадайте загадку:

Оля смотрит на кота,

На картинки-сказки.

А для этого нужны

Нашей Оле ..... (глазки)

- Что находится ниже лба? (ответ: глаза). Сейчас узнаем, зачем они нужны. Все закройте глаза и не открывайте, пока я не скажу. Скажите, что я делаю? Глаза не открывайте. (Педагог показывает книгу. Молчание.) А теперь? (Педагог берет книгу. Молчание.)

- Откройте глаза. Вот что я делала. (Педагог повторяет свои действия). Зачем нужны глаза? (Чтобы видеть).

Ребята, когда наши глаза долго-долго что-то рассматривают, они очень устают, напрягаются. И нужно делать?

– *Давать им отдых.*

– Конечно, скоро вы пойдете в школу. Вашим глазам придется много трудиться, и чтобы сохранить свое зрение, нужно уметь снять напряжение с глаз. **(Гимнастика для глаз)**

- У 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 делают веки? (ответ: защищают глаза от воды, пыли и т.д.)

### **Блок 5 – нос.**

Отгадайте загадку:

Вот гора, а у горы  
Две глубокие норы.  
В этих норках воздух бродит,  
То заходит, то выходит. (нос)

- Что ниже? (ответ: нос)
- Проверим, зачем нужен нос. Зажмите нос одной рукой, а губы другой рукой. Зачем нужен нос? (ответ: чтобы дышать).
- Закройте глаза (Педагог подносит ватную палочку к носу ребенка). Что почувствовали?
- Так зачем нам нос? (ответ: дышать и различать запахи)

### **Блок 6 – уши.**

Отгадайте загадку:

Оля слушает в лесу,  
Как кричат кукушки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле.... (ушки)

- Что находится немного ниже? (Педагог указывает на уши.)
- Проверим, зачем нам нужны уши. Плотно закройте уши ладошками, прижмите ладошки к ушам. (Педагог произносит 2-4 слова). Откройте уши. Что я только что делала? (ответ: говорили, мы видели по губам). А что я говорила? (не слышали?)
- Так зачем нам уши? (ответ: чтобы слушать).
- Ребята, замечательно, все правильно. Давайте посмотрим, послушаем и понюхаем. **(Элементы музыкотерапии, ароматерапии, хромотерапии)**
- Понравилось, приятно?
- *Очень приятный аромат, красивая музыка, картины природы.*

**Блок 7- рот.**

- Что располагается на лице ниже ушей и носа? (ответ: рот).
- Проверим, зачем нам нужен рот. Перед вами кусочек хлеба. Съешьте его.
- Теперь сожмите губы пальцами и скажите: мама, папа, я иду гулять.
- И еще один опыт (Педагог раздает стаканы с растворами соленой, кислой и сладкой воды). Что почувствовали?
- Так зачем нам рот? (ответ: чтобы есть, разговаривать и чувствовать вкус.)
- Конечно, ребята. А чтобы, красиво и понятно говорить, рот, и все что во рту должно хорошо работать. (**Артикуляционная гимнастика**)

**Блок 8 – шея, грудь, спина, живот.**

- Что ниже? (Педагог показывает на шею.) 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?
- А что расположено ниже шеи?
- *Грудь, спина, живот.*
- Так, отлично.
- Ваши спины уже устали, давайте встанем в круг и легко похлопаем друг друга по спине.

**Блок 9 – руки и ноги.**

Отгадайте загадку:

Оля весело бежит

К речке по дорожке.

А для этого нужны

Нашей Оле .... (ножки)

Оля ягодки берет

По две, по три штучки.

А для этого нужны

Нашей Оле ..... (ручки)

- Узнаем, зачем человеку руки. Дима, 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.)

- Ребята, вы уже такие большие, скоро пойдете в школу, в первый класс. И там вашим пальцам придется много работать. Чтобы пальцы не уставали от нагрузок, их тоже нужно уметь расслаблять. Смотрите, с помощью этих шариков мы сделаем массаж пальцев.

– Давайте порадуем свои пальцы.

**(Пальчиковая гимнастика с использованием су-джок массажера)**

– Один, два, три, четыре, пять!

Будем пальцы мы считать.

Пять – на правой, пять – на левой,

Знают это Дима с Евой.

– Что-то мы засиделись, давайте все, о чем мы сказали, сейчас повторим вместе с движениями. Вставайте в круг. **(Динамическая пауза)**

–Что такое наше тело, что оно умеет делать?

Прыгать, бегать и смеяться,

Наклоняться, подниматься...

**Блок 10 – внутренние органы.**

- Внутри туловища есть очень много органов. Давайте послушаем, как работает сердце. Положите руку на грудь и послушайте свое сердце.

- Есть в туловище и другие органы: желудок, кишечник, но о них мы будем говорить позже.

**Физкультминутка.**

У меня есть голова Направо - налево, раз – два.	Повороты головы направо – налево, наклоны головы.
Она сидит на крепкой шее, Повертели – повертели.	Круговые повороты шей.
Затем туловище идет, Наклон назад, наклон вперед, Поворот – поворот.	Руки на поясе, наклоны, повороты.
Умелые руки есть у всех, Вверх- вниз, вниз – вверх.	Рывки руками вверх – вниз.
Ноги нам нужны, чтоб бегать, Прыгать, присесть, стоять...	Бег на месте, подскоки, приседания.
Вот какое мое тело! С ним все сделаешь на «пять»!	

**Практические упражнения:**

- Покажи где у тебя голова
- Дотронься до головы своего соседа, погладь ее.
- Вытяните шею, как гусь.
- Втяните голову в плечи.
- Погладь свой носик.

- Погладь носик своего соседа.
- Покажи свои ушки.
- Открой и закрой рот.
- Улыбнись. Подари улыбку своему соседу.

## Чтение детям

### Тело человека

(М. Ефремова)

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!

Вот и закончилось путешествие по нашему телу.

– Ребята, много мы сегодня сказали о нашем организме. И многое узнали.

- Скажите ребята, нашли ли мы с вами хоть один орган, который был бы не нужен человеку?

- А такой орган, который бы ничего не делал? Вот и молодцы, хорошо поработали.

### Тема 3. Как устроено наше тело внутри?

**Цель:** дать детям представление о внутренних органах человека (мозг, сердце, система пищеварения), расширив знания детей о строении организма.

**Задачи:**

- познакомить детей с функциями внутренних органов человека;
- дать детям представления о работе пищеварительного тракта;
- показать способность желудка растворять пищу.
- развивать произвольное внимание, умение экспериментировать и моделировать.
- активизировать в речи детей слова: мозг, сердце, пищевод, желудок, желудочный сок, питательные вещества.
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Материалы и оборудование:**

Стаканы с водой, сахар, ложечка, кусочек хлеба, ватный диск, блюдце, слабый раствор марганцовки, схема пищеварительного тракта на каждого ребенка, ягода, фото: ребенка, подростка, старика, женщины, макет пищеварительного тракта в разрезе, экран, проектор, ножницы, указка.

**Ход непосредственной образовательной деятельности:**

Звучит музыка. Дети проходят на коврик (или входят в зал). Музыка выключается.

- Ребята, мы сегодня продолжим увлекательное путешествие в страну, которая называется «Человек».

Давайте возьмемся за руки и сделаем круг.

-То ли праздник, то ли будни,

Повелось с давнишних лет,

Что друг другу молвят люди:

- Добрый день!

- Салют!

- Привет!

- Скажем «Здравствуй!» мы друг другу,

И всем станет веселей.

- Здравствуйте, дети!

Сегодня на занятии я расскажу вам о том, как устроено тело человека внутри. Пройдите к стульчикам и присядьте. Посмотрите на экран (Слайд № 1 - фотографии младенца, ребенка 5-6 лет, подростка, взрослого и пожилого человека)

Кто изображен на экране?

Расскажите, чем отличаются люди друг от друга на фотографии?

Все это люди. Они отличаются друг от друга возрастом, ростом, цветом волос, глаз. Но что же общего у таких разных на вид людей?

Конечно, люди похожи друг на друга формой своего тела, у всех - туловище, голова, шея, две ноги, две руки.

Точка, точка

Два крючочка,

Ротик, носик,

Оборотик, (Слайд № 2 - Рисуетя человек в соответствии со словами)

Палка, палка,

Огуречик –

Вот и вышел

Человечек.

А сейчас отгадайте загадку.

У всех людей она одна

Сидит на шее... голова.

Хочу предложить вам послушать сказку про орган, который находится в голове. А поможет нам в этом волшебный экран.

Включить музыка

«В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь. (Слайд № 3)

А звали его - Мозг. Он был серый, толстый и извилистый. Мозг жил в голове, у него было огромное царство – нервная система. Мозг был великий царь, ведь он мог управлять руками, ногами, туловищем, даже глазами и носом».

Выключить музыку.

Теперь, ребята, встаньте, я вам буду загадывать загадки, а вы будете хором отвечать и показывать отгадки на себе.

Ей окрестность вся видна,

Сидит на шее ... (голова) .

Бегут по дорожке

Детские ... (ножки).

Бабушка ругает внука:

- Почему не вымыл (руки)?

Съел еду я всю и вот

Мой наполнился ... (живот)

Спотыкнулся через Генку

И ушиб себе (коленку)

Моя бабушка больна,

У нее болит (спина)

Молодцы, ребята, справились с заданием, садитесь на стульчики.

В середине человечка

День и ночь стучит ... что? Сердечко.

Ребята, положите правую руку на грудную клетку слева, как я. Давайте тихонько посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри, что-то стучит. Это **сердце**. Сердце очень важный орган. Его увидеть мы не можем,



но можем услышать, как только что сделали. А вот как выглядит сердце. (Слайд № 4) Посмотрите на экран (показываю сердце). Сердце человека невелико, размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и вы увидите какое у вас сердце. Оно все время сжимается и разжимается, не останавливается ни на секунду. Все другие органы человеческого тела работают то сильнее, то слабее, а иногда вообще отдыхают. А сердце трудится, не переставая, с самого нашего рождения. Если остановится сердце, человек погибнет. Поэтому работу сердца можно сравнить с работой насоса. Оно перекачивает нашу кровь. От него она движется по сосудам-трубочкам по всему телу и разносит вещества, которые очень важны для нас. Посмотрите на свои ладони. Видите голубые дорожки или полосочки. Где-то они шире, где-то уже. Это и есть **кровеносные сосуды**, по которым движется кровь. Когда мы устаем, то сердце стучит чаще, а когда отдыхаем, то и сердце отдыхает и стучит медленнее.

Сердце необходимо тренировать, тогда оно будет здоровым и сильным.

А какое хотите, чтобы у вас было сердце? Что для этого нужно делать? (больше гулять, выполнять физические упражнения, заниматься спортом) (Слайд № 5)

### **Физкультурная минутка.**

Включить музыку

Будем весело шагать (шагают на месте)

Сердце свое тренировать.

Шея крутит головой, (круговые движения головой)

Повторяй скорей за мной.

Руки в стороны и вниз, (разводят руки в стороны)

Все присели, поднялись. (приседания)

Вправо, влево повернулись (повороты туловища)

Раз нагнулись, два нагнулись. (наклоны вперед)

Ручками похлопали, (хлопки)

Ножками потопали. (шагают)

Стали, дружно потянулись. (потягиваются)

И друг другу улыбнулись. (улыбаются друг другу)

Выключить музыку

Отлично, а теперь пройдите и тихонько сядьте на свои места.

Нашему телу для роста и развития нужны **питательные вещества**, то есть полезные вещества. Они поступают вместе с пищей, которую мы едим. Как пища попадает к нам внутрь? Правильно, через рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи. Зубы во рту измельчают и перетирают пищу на мелкие кусочки. **Слюна** смачивает пищу, чтобы она легче прошла свой дальнейший путь, по пищеводу в желудок.

Давайте посмотрим.

(Слайд № 6 - Рассказываю, сопровождая показом на экране)

Берем ягоду и кладем ее в рот. Что происходит с нею во рту? Мы ее пережевываем, а потом что делаем? Да, мы её глотаем. Ягода попадает в **горло**. А из горла она движется в **пищевод**. Прислушайтесь к слову пищевод. Он ведет пищу. Пищевод длинный, вот такой, и он привел ягоду в желудок. **Желудок**, ребята, вырабатывает специальную жидкость – **желудочный сок**, который пропитывает ягоду и растворяет её, а затем в виде питательных веществ попадает в кишечник. Затем питательные, полезные вещества из ягоды всасываются в **кровь**, а она разносит их по всему телу, а в твоём организме прибавляется еще немного сил и здоровья. **Бесполезные вещества через кишечник выводятся из организма.**

Подойдите к столам и станьте каждый возле подноса. На столе лежит лист, возьмите его, переверните и положите перед собой.

Перед вами бумажный человечек с изображением пищеварительных органов, и мы покажем путь принимаемой пищи:

Берем ягоду и кладем её в рот нашему человечку. Что происходит с ягодой во рту? Мы ее жуем, а потом что делаем? Да, мы её глотаем. Ягода попадает в горло. Продвинули ягоду в горло. Куда попала ягода? (В горло) Что это за трубочка, которая начинается прямо у горла? Это, ребята, пищевод. (Повторите хором). Продвигаем ягоду по пищеводу. Куда привел пищевод ягоду? В желудок. Опустили ягоду в желудок. Куда она попала? (в желудок) Желудок вырабатывает специальную жидкость – желудочный сок, который пропитывает ягоду и растворяет её. Что происходит с ягодой в желудке? (положите ягоду на край стола)

Ягода, растворившись в виде питательных веществ, попадает в кишечник. Затем питательные, полезные вещества из ягоды всасываются в кровь, а она разносит их по всему телу. Что всасывает кровь и разносит по всему организму? (питательные вещества)

А сейчас возьмите лист, с которым мы работали, переверните его и положите на край стола.

Подвиньте поднос к себе.

Представьте, что стакан – это наш желудок, вода в нем – желудочный сок. Опустите в стакан сахар, размешайте его. Что произошло с сахаром? Верно, он уменьшается и медленно растворяется в желудке. Это желудочный сок его растворяет.

Опустите в стакан кусочек хлеба. Что с ним стало? Желудочный сок пропитал кусочек хлеба, и он стал мягким. В дальнейшем он растворится и превратится в питательные вещества.

Налейте на красную тарелочку 5 ложек жидкости.

Положите ватный диск на тарелку.

А теперь поднимите диск. Что произошло? Где жидкость? Ее больше нет, она впиталась. То же самое происходит и у нас в **кишечнике**.

Отодвиньте поднос на край стола.

(Подхожу к экрану). Ребята, подойдите ко мне. Станьте полукругом.

Очень важно, чтобы в желудок своевременно поступала пища (Слайд № 7) на завтрак, обед и ужин. Если в желудке нет еды, он начинает морщиться,

сжиматься и расстраиваться, а у вас от этого случаются боли. Если вы привыкли есть в одно и то же время, то желудок уже знает – скоро обед, пора готовиться. Поэтому вредно хватать что-то на ходу. Есть надо столько, чтобы не быть голодным. Но и переесть вредно. Чтобы расти здоровыми и крепкими нужно употреблять в пищу полезные продукты питания. Какие продукты вы считаете полезными? (Слайд № 8) Необходимо есть как можно больше (Слайд № 9) фруктов и овощей. Нашему организму также нужны молоко, рыба, яйца. Не отказывайтесь и от каш по утрам. (Слайд № 10) Помните, в старину и взрослые и дети ели кашу каждый день.

А теперь замрем и прислушаемся к своему организму. Что еще вы чувствуете и слышите.

Дети. Мы слышим свое дыхание.

У человека есть еще один важный орган, который, как и сердце работает без перерыва.

Что это за орган?

Дети. Это **легкие**. У человека их два. (Слайд № 11)

Может ли человек прожить без дыхания?

Давайте попробуем на несколько секунд задержать дыхание. Не получается. Значит, человек не может жить без дыхания.

Ребята во время вдоха мы вдыхаем определенное количество воздуха. У всех оно разное и зависит от объема легких. У взрослых он больше, а у детей меньше.

Хотите посмотреть какой объем легких у вас.

В этом нам поможет воздушный шарик. Наберите побольше воздуха в легкие, а затем выдохните его в воздушный шарик и сразу зажмите.

(Дети выполняют задание)

Теперь мы знаем у кого какой объем легких.

Есть в нашем организме еще много органов и один из них это **почки**. (Слайд № 12) У человека две почки. Как вы думаете, для чего человеку нужны почки? (Ответы детей). Почки очищают кровь.

Сейчас я вам предлагаю сесть за стол и найти каждому органу свое место.

(Дети выкладывают органы внутри контура человека: сердце, легкие, желудок, кишечник, почки).

Теперь вы видите, что человеческий организм очень сложный и все в нем взаимосвязано.

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

А теперь мы поиграем в игру, которая называется **«Кто знает – быстро отвечает»**. За каждый правильный ответ вы получите вот такое сердце.

Как называется орган, который управляет руками, ногами, глазами и носом?

(Слайд № 13) Для чего необходимо сердце? Как поступает пища в организм?

(Слайд № 14) Назовите орган, который ведет пищу в желудок? Где находится сок, который растворяет пищу?

Молодцы, ребята. Мне очень понравилось, как вы сегодня активно работали, и я хочу вам всем подарить сердечки.

А теперь пришла пора завершить наше путешествие по увлекательной стране под названием «Человек»:

Дружно хлопнули в ладоши.

Вместе топнули ногой

Все, что мы сейчас узнали

Мы запомнили с тобой.

До свиданья всем сказали.

Отправляемся домой (в группу).

Под музыку дети выходят из зала (или расходятся по группе).

## Тема 4. Что такое органы чувств?

**Цель:** познакомить детей с органами чувств человека.

### Задачи:

1. развивать представления детей о своем теле.
2. Тренировать зрительные, слуховые ощущения, обоняние, совершенствовать восприятие.
3. Совершенствовать умение решать проблемные ситуации.
4. Развивать творческое мышление, память.
5. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

### Материал и оборудование:

Демонстрационный материал: картинки с изображением органов чувств, ёмкости с веществами различного запаха, продукты питания различного вкуса (лимон, сахар, чеснок, солёный огурец), карточки с предметами по уходу за ушами, фотоаппарат, мешочек с набором предметов из разных материалов.

Раздаточный материал: карточки с изображением органов чувств для игры «Обведи».

### Ход непосредственной организованной деятельности

-Ребята, сегодня мы продолжим наше увлекательное путешествие в страну под названием «Человек». Я хочу вам рассказать об органах чувств. Их всего пять - это уши, глаза, нос, язык, кожа. (Педагог показывает картинки). Отгадайте, о чём идёт речь?

Есть всегда он у людей,

Есть всегда у кораблей.

(Нос)

**Нос** - это орган чувств. Свойства человеческого носа ощущать запахи называется обонянием. Зачем человеку обоняние и как оно помогает нам в жизни? (С его помощью различают запахи).

- Проведём эксперимент, проверим, сможете ли вы определить по запаху, что находится в этих баночках. (Дети определяют по запаху содержимое баночек.)

-Молодцы! Какие запахи бывают? (Сильные, слабые, приятные, резкие). Может ли запах предупредить человека об опасности? (Может. Испорченные продукты плохо пахнут, их нельзя есть, запах дыма при пожаре, утечка газа, подгорелая еда на плите).

Чтобы нос различал запахи необходимо делать **дыхательное упражнение:**

Глубоко вдохнем мы воздух

Ртом мы выдохнем его

Раз – вдох, два – выдох,  
 Раз – вдох, два – выдох,  
 Крылья носа мы погладим  
 Сверху, снизу разотрем  
 И еще разок вдохнем.

-А о чём пойдёт речь сейчас?  
 Всегда во рту, а не проглотишь?  
 (Язык)

-Правильно. Все живые организмы питаются, поэтому всем необходимо различать вкусное и невкусное, полезное и вредное. С помощью языка мы различаем вкус пищи. Какой бывает вкус? (Горький, сладкий, кислый, солёный).

- Скажите, что нельзя пробовать на вкус? (Лекарство, незнакомые ягоды, грибы, невымытые овощи и фрукты, испорченные продукты).

-Давайте поиграем. Определите на вкус, что за пищу вы пробуете? (Дети определяют продукты и их вкус).

А теперь проведем **упражнение для языка**

Ротик шире открывай  
 Язычок вперед давай  
 Влево – вправо, тик да так  
 Время точно на часах  
 Шире рот мы открываем  
 Язык вправо направляем  
 Еще шире открываем  
 Язык влево направляем  
 Влево – вправо, влево – вправо  
 Язычок и так и сяк  
 Это часики висят

-Отгадайте ещё одну загадку

Два Егорки живут возле горки. Живут дружно, а друг на друга не глядят.  
 (Глаза)

**Глаза** - это один из ценнейших органов чувств человека, и эта способность называется зрением. Зачем человеку глаза? (Чтобы видеть красоту окружающего мира). Правильно ребята, благодаря глазам мы получаем информацию об окружающем мире. Хотите узнать, как устроены наши глаза? Посмотрите, что это? (Показывает фотоаппарат). Я сейчас нажму на кнопку затвора. Что вы заметили? (Открылось отверстие). Через это отверстие проходят лучи света. Они попадают на плёнку и рисуют на ней то, что мы фотографируем. Так же устроен наш глаз. Посмотрите в глаза друг другу. Что вы видите? (Маленький цветной кружок, чёрную точку посередине). Этот кружок называется радужная оболочка. У одних он коричневый, у других — зелёный, у кого-то — голубой. А чёрная точка посередине — это

зрачок. Через него лучи света попадают внутрь глаза, и мы видим то, на что смотрим. Как вы думайте, для чего нужны ресницы, брови, веки? (Они оберегают глаза от пыли, ветра). Давайте подумаем, что нельзя делать, чтобы не навредить глазам? (беречь от острых предметов).

- Нельзя тереть глаза грязными руками, нельзя близко и долго смотреть телевизор, беречь от попадания опасных жидкостей), Что нужно делать, чтобы глаза были здоровыми? (Есть продукты с витаминами, делать упражнения для глаз, гулять на свежем воздухе)

Чтобы глазки не устали сделаем **гимнастику для глаз**

Быстро, быстро поморгайте и закройте глаза

Закройте правый глаз, левый.

Откройте правый глаз, левый

Закройте оба глаза, откройте глаза

Моргните левым глазом

Моргните правым глазом

Крепко, крепко прищурьте глаза

Откройте глаза.

-А теперь отгадайте следующую загадку.

У зверушки на макушке, А у нас - ниже глаз.

(Уши).

-Правильно, это **уши**. Что было бы, если бы мы не могли слышать? (Мы бы не понимали друг друга, не слышали бы пение птиц, журчание ручейка и т. д.). Чтобы уши не болели, а слух был хорошим нужно соблюдать правила. Как вы думаете, какие? ( Не ковырять в ушах, защищать их от сильного ветра, не слушать громкую музыку, сильно не сморкаться и т. д.) Посмотрите на картинки и определите, что можно использовать для ухода за ушами? (называют, рассматривают предметы)

**Зарядка для ушей**

Мы ладошки разотрем,

Смело ушки мы возьмем,

Сверху вниз мы их пощиплем,

Пальчиками разомнем,

Снизу вверх опять пройдем.

- Но это ещё не все органы чувств. Существует ещё осязание - это свойство **кожи** человека. Самая чувствительная кожа на кончиках пальцев рук. Поэтому когда мы ласкаем кошку, нам приятно её гладить и ощущать тепло кожи руки. Давайте проверим чувствительность ваших пальцев с помощью разных предметов.

(Проводится игра « Волшебный мешочек»).



-Кожа защищает наш организм, поэтому её нужно беречь. Как вы думаете, что вредно для кожи? (Царапины, ушибы, ожоги, обморожение.) Что полезно? ( Вода, мыло, мочалка, крем).

Чтобы наши руки не уставали, а пальцы не потеряли чувствительность, сделаем зарядку для пальцев «Засолка»:

Мы капусту рубим

Мы морковку трем

Мы капусту солим

Мы капусту ждем

-У вас на столе лежат карточки с изображением органов чувств. Обведите кружочком орган слуха, овалом — зрения, квадратом — осязание, прямоугольником — обоняние и треугольником - вкус.

-Сегодня на занятии мы узнали очень много интересного об органах чувств. Мы должны беречь их и ухаживать за ними.

Послушайте стихотворение С. Я. Маршака:

Одна дана нам голова,

А глаза два и уха два,

И два виска, и две щеки,

И две руки, и две ноги,

Зато один и нос, и рот,

Ах, будь у нас, наоборот,

Одна нога, одна рука,

Зато два рта, два языка,

Мы только бы и знали,

Что ели и болтали.

## Тема 5. Какие особенности имеют наши органы чувств?

**Цель:** обобщение имеющихся у детей знаний о функции органов чувств, тренировка способностей детей опытным путем приобретать знания и обобщать их.

**Задачи:**

1. Обобщать имеющиеся знания у детей о функции органов, уточнить с помощью опытов, для чего нужны те или иные органы, тренировать способность приобретать знания путём экспериментирования, формировать умение объяснять полученные данные.
2. Развивать разговорную речь, используя качественные прилагательные, пополнять словарный запас словосочетаниями «орган слуха, орган зрения», осязания, расширять кругозор.
3. Закреплять гигиенические навыки, умение бережного отношения к органам чувств.
4. Воспитывать любознательность, логическое мышление, сообразительность, умение внимательно слушать.

**Материалы и оборудование:** зеркало, плакаты органов чувств, игрушки: пирамидка, матрешка, длинная и короткая палочки, большая и маленькая куклы, плакат с геометрическими фигурами, муляжи фруктов и овощей, металлофон, две коробочки из-под спичек, фигурка колобка, герань, розы, лук, чеснок, апельсин, свежий белый хлеб.

### Ход непосредственной образовательной деятельности

Доброе утро солнцу и птицам, доброе утро улыбчивым лицам! Дети становятся в круг – **релаксационное упражнение «Доброе утро».**

Сегодня мы с вами отправимся в еще одно путешествие в страну под названием «Человек» и давайте возьмём с собой колобка. Сейчас осень и мы начнём путешествие необычно «ручейком». Вот наш «Ручеёк» добежал до полянки. Давайте посмотримся – что вы видите? Глаза – орган зрения.

*Включается фонограмма*

А что вы слышите? Чем слышите? Ухо – орган слуха. Чем может пахнуть весенняя поляна? Что поможет нам определить запах? Конечно нос – орган обоняния. А вот наш друг, Колобок не слышит и не видит этой красоты. Почему? У нас путешествие волшебное и я знаю, как ему помочь.

Прямо за этой поляной есть волшебная страна чувств. Мы сможем приобрести там органы чувств для нашего Колобка, но вы должны думать, правильно отвечать, решать небольшие проблемы.

*Итак, в путь.*

Первым на пути у нас посёлок Зоркий. Скажите хорошо или плохо когда человек не видит? Почему плохо?

Конечно же, лучше видеть, давайте поэкспериментируем, что могут наши глаза?

1) Посмотрите, что стоит ближе к нам пирамидка или матрёшка?

Как вы определили? (посмотрели глазами) Значит, что могут определить глаза? (**расстояние**)

2) Найдите и ответьте где большая игрушка, а где маленькая? Что больше кукла или кубик? Какая палочка длиннее? Что ещё могут глаза? (**определить размер**)

3) Посмотрим, смогут ли глаза определить **форму**? Как называется эта фигура?

4) А могут ли наши глаза определить **цвет**? Возьмите мешочек. Достаньте из мешочка красное яблоко. А кто достанет зелёный помидор? Можно ли наощупь определить цвет? (Нет).

Какие же еще особенности имеют наши глаза? Подумайте, как зрачок глаза меняет свой размер в зависимости от освещенности? (Предположения детей). Давайте выясним. Сейчас я раздам вам зеркальца. Но прежде подумайте, как нужно обращаться с зеркалами? Как сберечь глаза? (Не тереть глаза грязными руками. Предохранять их от попадания соринки, предметов). Теперь давайте посмотрим в окошко на яркий солнечный свет. Закройте рукой один глаз. Рассмотрите в зеркале зрачок открытого глаза. Теперь откройте глаз, который держали закрытым и рассмотрите его. Есть ли разница в размере зрачка сразу после того, как раскрыли глаз? Есть ли разница в размере зрачка некоторое время спустя?

Вывод: Зрачок глаза, который оставался открытым, меньше закрытого. Когда открыли глаз, зрачок за несколько секунд уменьшился в размере.

- Почему так происходит? (Ответы детей.) – В темноте мускулы в передней части глаза расслабляются и зрачок – отверстие, через которое в глаз поступает свет, - становится больше. При ярком свете зрачок уменьшается, уменьшая количество света, поступающего в глаз. При этом глаз не только избавляется от излишков света, но и изображение на сетчатой оболочке становится четче. Таким образом, при ярком свете мы видим лучше.

Давайте зарисуем. Вывод детей: при ярком свете зрачок глаза маленький, а при слабом освещении он расширяется.

Я думаю, что вы хорошо работали и жители посёлка Зоркий приготовили для Колобка орган зрения – глаза.

Расскажите Колобку, как нужно беречь глаза? А если человек плохо видит, ему прописывают очки. Как называется этот доктор? А ещё, чтобы не болели глаза, нужно делать **гимнастику для глаз**.

*Путешествуем дальше.*

А вот и долина запахов. Какой орган мы здесь подключаем? Что может нос? Можно дышать ртом, но это неудобно и вредно для дыхания. Стенки внутри носа покрыты маленькими ресничками. Когда мы вдыхаем воздух, в нос попадают пылинки и прилипают к ресничкам, а когда выдыхаем, пылинки вылетают наружу.

И ещё пока холодный воздух проходит по носу – **он нагревается и попадает в организм тёплым**.

Конечно, нос нужен, чтобы **чувствовать запахи**. Если пахнет булочками, мы **можем определить, где мы находимся?** (В пекарне).

Как вы думаете, можно ли определить продукты по запаху, не видя их? Дети упражняются в различении цветов (герань, розы) и пищи (лук, чеснок, апельсин, свежий белый хлеб) по запаху с закрытыми глазами. Дети приходят к выводу: цветы и продукты можно определить по запаху.

В долине Запахов жители вырастили волшебное дерево, где растут плоды с разными запахами. Если вы правильно определите запахи, жители подарят Колобку нос. Дети снимают плоды, нюхают и определяют, что в них находится. Дарят нос. Расскажите, как ухаживать за органом обоняния – носом?

*Теперь отправимся в деревню Слухачей.*

Как вы думаете, какой орган хорошо развит у этих жителей. Орган слуха – уши. Закройте глаза. Что вы услышали? Чем мы слышим? Уши помогают нам слышать звуки, сообщают, что происходит вокруг нас.

1) Дотроньтесь до своего уха. То, что мы называем ушами – ушные раковины. Сами они не слышат, а усиливают звук, а самая чувствительная часть находится внутри. В конце прохода находится тоненькая плёночка. Называется перепонка. Звук ударяется о перепонку и мы его слышим. Чем больше уши, тем больше звуков попадает и мы лучше слышим.

*Проделаем такой опыт.* (Фонограмма тихо).

- 1) Возьмём **бумажную воронку** и подставим её к уху.
- 2) **Как можно усилить голос или звук?** Сложить руку рупором или опять эту же воронку и произнести “мама”. Почему голос слышно лучше? Звук не рассеивается по всей площади.
- 3) Проведём ещё такой эксперимент, **как звук доходит до нашего уха.**
  - А) Возьмём расчёску, натянем и отпустим – она загудела.
  - Б) Если капнуть из леечки в таз, то услышали «кап».
  - В) Если ударить по металлофону, другой звук.

Звук может быть сильнее или слабее, но он должен бежать по чему-нибудь, по воздуху или воде.

4) 2 коробочки «**телефон**». Как слышим? Звук голоса заставляет дрожать доньшко коробки, оно – дрожать нить. По нити, как по проводу бежит от 1 коробки к другой. Так мы и слышим. Вот сколько опытов мы проделали и конечно колобку жители подарят орган слуха - уши. И как обычно ребята расскажут, как беречь ухо.

*Теперь нам предстоит пройти Море вкусов.* Для чего человеку **язык**?

- 1) Помогает **жевать** (перемешивать пищу)
- 2) И конечно язык – орган вкуса. На языке расположены **рецепторы**, которые помогают определить разные предметы на вкус.
- 3) Берём палочку, макаем в жидкость. Определяем какая (сладкая, кислая, солёная, горькая). Вы хорошо прошли испытание и колобку вручим **орган вкуса** - язык.

Итак, ребята, мы убедились, как важны для нас органы чувств. Колобок очень доволен, он мне шепчет, что хочет в благодарность поиграть с вами в игру «**Какой орган узнает об этом?**»

Яркий – глаза – красный  
 Ароматный – нос – запах  
 Сладкий – рот – кислый  
 Стучит – уши – музыка  
 Больно – кожа – горячо

Молодцы, ребята, вы хорошо закрепили какой орган за что отвечает, а также узнали об особенностях наших органов чувств. Наше путешествие закончено.

## Тема 6. Для чего нужна кожа?

**Цель:** познакомить детей с понятием «кожа» и ее функциями.

**Задачи:**

1. рассмотреть строение кожи;
2. формировать у детей элементарные представления о строении и функциях кожи человека;
3. пополнить словарный запас детей;
4. обучить правильному уходу за кожей;

**Материалы и оборудование:** проектор, экран; плакат «Строение кожи», лупы, зеркала, мультимедийная установка.

**Музыкальное оформление:**

- песня «О чистоте» музыка и слова С. Сковородина;
- песня из мультфильма «Маша и Медведь».

**Ход непосредственной образовательной деятельности:**

Ребята, сегодня мы продолжим наше увлекательное путешествие в страну под названием «Человек». Вы уже познакомились со строением человека, с его органами чувств. Узнали, что все люди разные: маленькие или большие, толстые или худые. Человек умеет бегать, прыгать, ходить, радоваться, слышать, видеть, говорить и т.д. Все это благодаря слаженной работе частей тела и внутренних органов. У человека есть две руки, две ноги, спина, живот, голова. Все это - части тела. Человек живет, растет, благодаря тому, что внутри нашего тела трудится дружная семейка органов: сердце, легкие, желудок. При помощи легких мы дышим, благодаря сердцу кровь движется по сосудам, желудок извлекает из пищи питательные вещества. Каждый из нас получает в подарок здоровье, бесценный дар, который нужно ценить, беречь, укреплять. Что покрывает наш организм снаружи? (Ответы детей).

Сегодня я хочу рассказать вам об одном из органов чувств.

Отгадайте загадку:

Тело сверху прикрываю,

Защищаю и дышу.

Пот наружу выделяю,

Температурой тела руковожу.(кожа)

-Для чего нужна кожа человеку? (ответы детей)

Кожа - это не только внешняя оболочка тела человека, но и сложный механизм со многими функциями. Кожа - это орган осязания.

## Исследование кожи:

-Посмотрите на кожу на своей руке, потрогайте ее.

-Что вы можете о ней сказать?

-Какая она? (упругая, тонкая - мы видим сосуды, мягкая, прочная)

-Какие интересные особенности имеет наша кожа?

Посмотрите внимательно на пальцы рук и локти, что происходит с кожей, когда мы сгибаем и разгибаем пальцы и руку? (кожа растягивается и собирается в складки). Без складок на коже мы не смогли бы сгибать и разгибать руки и ноги.

Кожа, как и кости, сочетает в себе такие качества, как прочность и упругость, то есть растяжимость.

Таким прочным и одновременно упругим веществом, входящим в состав клеток является органическое вещество КРЕАТИН. Благодаря ему кожа никогда сама не рвется и не сползает.

В некоторых местах кожа тонкая (веки), а в некоторых толстая - стопы, руки.

## Физкультурная пауза.

Наша кожа состоит из трех слоев: эпидермис, дерма, гиподерма.

Для чего нужен верхний слой кожи - эпидермис?

- Возьмите лупу и рассмотрите свою кожу. Что вы видите? (волоски, отверстия) Маленькие отверстия, которые вы видите, называются **порами**.

- Вспомните, когда вы приходите после бани, какое вы испытываете ощущение? (ощущение легкости, кожа дышит). Это верно, через поры в организм поступает свежий воздух, кислород. Значит можно сказать, что кожа- это **орган дыхания**? (Да)

Второй слой называется **дерма** - это и есть сама кожа.

- Когда нам жарко, мы потеем. Через поры выделяются (выходят наружу) пот и жир. На вкус пот солоноватый. А откуда берется пот, как он возникает? Его вырабатывают миллионы потовых желез в коже. Вместе с потом из нашего тела выделяются разные вредные вещества, а также много воды и соли, и их выделения.

Значит можно сказать, что кожа- это **орган выделения**? (Да)

## Опыт с зеркалом.

Проведите пальцем по лбу, затем приложите палец к зеркалу

-Что осталось на зеркале? (пятна жира, которые выделяет кожа)

Третий слой кожи – **гиподерма**, или **подкожная жировая клетчатка**.

Он состоит из «комочков» жира и служит «складом» питательных веществ и энергии, а также подушкой для внутренних органов. Жир смазывает кожу, не дает ей пересыхать, делает ее мягкой и эластичной.

Таким образом, можно сказать, что кожа – это живая защитная оболочка нашего тела. Кожа помогает чувствовать тепло и холод, мороз и жару, боль.



-Скажите, может ли человек промокнуть, так чтобы его можно было отжать? (Нет). Значит можно сказать, что наша кожа водонепроницаемая.

-Вспомните, выйдя летом из воды вам становится холодно (даже если на улице жарко). Точно также работают потовые железы.

-Нажмите пальцем на кожу, вы увидите, что это место сначала побелеет, а потом станет розовым.

- Почему так происходит? В дерме находятся кровеносные сосуды, которые контролируют расход тепла. Если на улице жарко сосуды расширяются и излишки тепла выделяются наружу, а если на улице холодно сосуды сжимаются, и тепло сохраняется в организме.

Тем самым кожа регулирует температуру нашего тела.

### **Физкультминутка.**

### **Цвет кожи.**

-Почему кожа у людей имеет разный цвет? Человек рождается с кожей определенного цвета, и изменить его он не может. Ведь уже при рождении кожа содержит определенное количество цветных зернышек, которые называются **ПИГМЕНТОМ**. А бывает и такое, и такое, что у людей отсутствует пигмент. Такие люди называются альбиносами.

Правда, белую кожу можно немножко подкрасить солнышком. Солнце - источник жизни. И дело тут даже не в красивом загаре, а в чем-то более важном: только кожа способна с помощью солнца вырабатывать очень ценное вещество - витамин Д. Этот витамин особенно нужен детям - для нормального развития их костей. Но не стоит злоупотреблять солнцем, оно может и навредить. Много загорать вредно. Кожа - хороший защитник организма от избытка солнца.

### **Враги кожи**

-А знаете ли вы, что у кожи есть враги?

Поедателями нашей кожи являются микроскопические клопы **САПРОФИТЫ**.

Невооруженным глазом увидеть мы их не сможем, но я вам их покажу. (слайды) Данные клопы очень вредны для людей страдающий аллергией, поэтому нужно как можно чаще пылесосить пол и вовремя вытрясать мешок. Не только сапрофиты вредят нашей коже. Когда на коже скапливается много грязи и пыли, то к ней прилипает пыль. Значит, кожа становится грязной. На коже начинают размножаться микробы.

Если не следить за чистотой кожи, то могут возникнуть кожные заболевания. Поэтому кожу надо содержать в чистоте.

Итак, наша кожа защищает наш организм от бактерий.

### **Уход за кожей**

Кожа - это самый большой и важный орган человека. Без кожи человек прожить не сможет. Кожа - защитная оболочка, принимающая первые удары и ранения на себя.

Кожа – показатель здоровья человека. Чтобы она была в хорошем состоянии, необходимо за ней ухаживать. Но не только за кожей важно ухаживать, важно соблюдать личную гигиену. Что такое личная гигиена? (Ответы детей).

### **Динамическая пауза.**

Гигиена, гигиена

Кто такая - я не знал.

Может это зверь гиена,

Что в кино я увидал?

Моем руки, чистим зубы

Очень мило, просто люблю.

Все болезни вон за дверь!

Выгляжу отлично я.

Вот какой он добрый зверь – гигиена личная!

-Личная гигиена - это те действия человека, выполнение которых помогает поддерживать в чистоте свое тело и жилище. Скажите, что мы делаем, чтобы поддерживать чистоту тела и жилища? (ответы детей).

Что нам помогает поддерживать чистоту нашего дома, нашей одежды, тела и нашей посуды? (ответы детей)

-Разделите предметы на 4 группы и проведите линию от предмета к группе.

(работа на мультимедийной доске)

(слайд)

-О чем мы сегодня говорили?

-Что такое личная гигиена?

Для чего нужно поддерживать чистоту своего тела и дома?

-Правильно, личную гигиену надо соблюдать, чтобы быть здоровыми и, чтобы нам было приятно друг с другом общаться. Делать это можно весело и с удовольствием. Встанем в круг и под песню из мультфильма «Маша и медведь» покажем, как это можно делать под музыку.

Дети повторяют движения воспитателя.

## Тема 7. Откуда берутся болезни?

**Цель:** сформировать у детей простейшие представления о микроорганизмах.

### Задачи:

- дать детям представление о микроорганизмах и их свойствах (растут, размножаются, питаются, дышат);
- объяснить, что многие болезни вызываются микробами;
- познакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями;
- учить детей заботиться о своем здоровье; соблюдать элементарные правила гигиены (мытьё рук по мере их загрязнения, полоскание рта после еды, чистка зубов утром и вечером, пользоваться носовым платком, своей расческой);
- воспитывать любовь к чистоте и интерес к оздоровлению своего организма.

### Материалы и оборудование:

- картинки с изображением разных микроорганизмов;
- кусочки хлеба, покрытые плесенью (в закрытой прозрачной посуде; при рассматривании не открывать);
- пластилин

### Ход непосредственной образовательной деятельности

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о том, почему люди болеют.
- Вы сейчас болеете?
- А если заболите, как догадаетесь об этом? По каким признакам? (*усталость, кашель, чихание, насморк, головная боль, плохое настроение, слабость*).
- Почему же люди болеют? (*ответы детей*).
- Люди давно знали о существовании разных болезней. Иногда они заболевали, заражаясь друг от друга, а иногда просто потому, что ели немытые овощи и фрукты. Порой болезнь поражала жителей целого города. Но никто не мог сказать, в чём её причина, как инфекция переходит от человека к человеку и как от неё защититься. Так происходило до тех пор, пока учёные не изобрели микроскоп. И тогда врачи увидели тех невидимых отравителей, которые поселяются в организме человека.

Отгадайте загадку:

Маленький, противный,  
Любит грязь. Кто это? (микроб)

Кто-нибудь из вас раньше видел микробов?

Микробы – это очень маленькие живые существа, которых глазом не рассмотришь.

«Микроб – это очень опасный злодей,  
 Не жалко ему ни зверей, ни людей.  
 Всех страшных болезней причина – микроб,  
 А разглядишь его лишь в микроскоп».

Чтобы увидеть микробы, нужен специальный увеличительный прибор - микроскоп. У микробов нет ни рук, ни ног, ни рта и носа. Нет желудка, сердца, лёгких. Посмотрите, как выглядят микробы. Внешне они похожи на шарики, палочки, точки или цепочки. (Демонстрируются иллюстрации).

Как же они передвигаются?

У некоторых есть хвостики, которые называют жгутиками. Жгутик вращается, как пропеллер, и микроб движется. У других микробов жгутиков нет. В жидкости они просто подпрыгивают – как мячик, который мы бьём ладошкой об пол. Там, где сухо, их переносит ветер. А часто их переносят люди и животные.

Как вы думаете, где живут микробы? (ответы детей)

Микробы живут повсюду. Их очень много вокруг нас: в воздухе, на земле, в воде, на нашем теле, особенно на руках и под ногтями.

Они бывают хорошие (полезные) и плохие (вредные) для человека.

Поэтому, чтобы микробы не причинили нам вред, надо обязательно проветривать помещение, пить только кипячёную воду, мыть руки с мылом, подстригать ногти, есть овощи и фрукты только мытые.

### **Пальчиковая гимнастика: «Весёлые брызги».**

Отрывистые движения, кистями рук сверху вниз, распрямляя и сгибая пальцы в кулак.

- А теперь порассуждайте сами, как люди и животные могут переносить микробы?

(Воспитатель слушает ответы детей).

- Дети, а что едят микробы?

(Ответы детей).

Микробы едят всё: хлеб, фрукты, овощи, суп, деревья, листья, краску, землю. Сейчас я вам покажу кусочек хлеба, на котором поселились особые микроорганизмы, которые называются плесенью. Плесень может быть опасной для человека. Воспитатель показывает кусочек хлеба, покрытый плесенью (можно показать кусочек сыра, яблока и др.) Вредные микроорганизмы как раз развиваются от некачественной пищи или неправильного питания. Они могут поселяться в остатках пищи на зубах и разрушать наши зубы. Поэтому, чтобы микробы не поселились у нас на зубах, нужно регулярно чистить зубы после еды и полоскать рот водой.

Не все микробы опасны для здоровья человека.

Например, есть микробы, которые для людей не опасные, даже, наоборот, они бывают очень полезными. Например, с помощью молочных

микроорганизмов делают кефир, простоквашу, йогурт, творог, сыр и многие другие вкусные вещи.

Но есть вредные микробы, которые поселяются в самом человеке. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там разбойничать и размножаться. В зависимости от того, в каком органе поселился микроб, возникает та или иная болезнь. Например, если микробы поселяются в горле, начинается ангина, если в ухе – воспаление уха. Когда человек заболевает, у него поднимается температура. Таким образом, наш организм объявляет микробам войну.

- Как можно уберечься от болезней?

- Не пить сырую воду.
  - Не есть немытые фрукты и овощи.
  - Не забывать почаще мыть руки с мылом.
  - Закаляться.
  - Проветривать помещение.
  - Гулять на свежем воздухе.
  - Не кутаться в тёплые одежды.
- Давайте мы с вами немножко отдохнём.

### **Физкультминутка.**

Раз, согнуться, разогнуться.

Два, нагнуться, потянуться.

Три, в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – тихо сесть.

Не всегда организм сам может справиться с болезнью. И тогда врачи помогают ему лекарствами.

- Нужно ли пить лекарства?

- Почему?

- А брать лекарства без разрешения взрослых?

- Самостоятельно никакие лекарства принимать нельзя. Совершенно здоровому человеку они могут навредить.

У микробов есть одно интересное свойство. Они не только питаются, но и размножаются. Это значит, что из одного микроба очень скоро получится много новых микробов.

Давайте посмотрим, как это происходит.

- Отделите кусочек пластилина и скатайте из него шарик. Вот так выглядит микроб, который вызывает ангину и другие заболевания. Через некоторое время микроб делится пополам. Разделите шарик на две части. Получились две новые бактерии. Сначала они маленькие, но они питаются, растут, поэтому становятся большими. Оторвите немного пластилина от общего

куска и прилепите к нашим бактериям. Как будто ваши бактерии выросли. (Дети выполняют). Правильно.

- Что теперь с ними произойдёт?

(Ответы детей).

- Правильно, скоро разделятся. Разделите каждую бактерию пополам. Сколько стало? (Четыре).

- Они скоро вырастут. Увеличьте размер своих бактерий. (Дети выполняют).

- Что будет дальше?

(Ответы детей).

-Правильно, вот так их становится всё больше и больше, и человек заболевает всё сильнее и сильнее.

- А теперь посмотрим, что будет с бактериями, когда человек принял лекарство? Они сморщились и слиплись между собой...

Слепите шарики вместе, сдавите их.

- Вот и нет микробов, вот и справился организм. Выздоровел. Человек научился бороться с ними.

- Конечно, лучше никогда не болеть, всегда быть здоровым. Для этого надо укреплять свой организм, закалять его. Мыть руки перед едой, следить за чистотой одежды, игрушек. Тогда никакой микроб ему не страшен.

### **Игра «Можно-нельзя»**

(в чудесном мешочке – фрукты, овощи, таблетки, витамины, необходимо определить, что можно есть в большом количестве, а что нет)

«Таня в доктора играла, из аптечки всё достала.

Только строгий Айболит ей с укором говорит:

-Пусть похожи на конфетки разноцветные таблетки,

Но они не для детей, трогать их сама не смей!».

### **Запомните следующие правила:**

1. Не принимай никаких лекарств самостоятельно.

2. Лекарства выписывает только врач.

3. Все лекарства должны храниться в специально отведённом месте – аптечке, которая должна закрываться.

4. Чтобы не заболеть и не встречаться с микробами, нужно:

«Убирать свои игрушки, маме дома помогать.

Чистым ушком на подушку ночью лечь в свою кровать.

Кушать кашу чистой ложкой, за обедом не болтать.

Поиграв с пушистой кошкой, руки мыть не забывать.

Фантик, огрызки, обрывки бумаг

В урну бросай или в мусорный бак.

Тогда сверкает речка, вокруг цветут цветы,

И не страшны микробы, когда чистюля ты».

**«Водичка»**

Водичка, водичка – умой моё личико,  
Чтоб глазки блестели, чтоб щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок.

- Что ещё надо делать по утрам во время умывания? (чистить зубы)
- Для чего надо каждый день делать утреннюю гимнастику, чистить зубы, умываться? (ответы детей)
- Правильно! Это полезно для здоровья, о котором вы должны сами заботиться, чтобы быть закалёнными, бодрыми и не болеть!  
(дети садятся на стульчики)
- Дети, скажите, что нового вы узнали?  
(Ответы детей).
- Как нужно вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в твой организм?  
(Ответы детей).
- А что делать, чтобы, проникнув в организм, они не размножились, а погибали?  
(Ответы детей).



## Тема 8. Как воздух влияет на наше здоровье?

**Цель:** формировать представления детей о влиянии воздуха на здоровье человека.

### Задачи:

- дать представление о том, что чистый воздух оказывает положительное воздействие на организм человека;
- формировать представления о вреде загрязненного воздуха для здоровья, об опасности задымления.
- дать представление о том, какую роль играют растения в нашей жизни, как они влияют на чистоту воздуха и состояние здоровья человека;
- дать представление о факторах, загрязняющих воздух;
- воспитывать отрицательное отношение к факторам, загрязняющим воздух.

**Материал и оборудование:** две картинки: на одной изображен город, на другой изображена красивая природа, иллюстрации с природой, марля, бумага, зажигалка, стакан, соломинка, плакат «Органы дыхания», зеркало.

### Ход непосредственной образовательной деятельности

Ребята, сегодня к нам пришло письмо от художника. Посмотрим, что в нем. Воспитатель достает две картины, показывает, объясняет. Летом художник отдыхал в городе и в лесу. То, что художник увидел, он нарисовал в своих картинах.

Посмотрите на картины и сравните их. На одной изображено много деревьев, а на другой - дома, машины. И в городе, и в лесу – всюду есть воздух. Для чего нужен воздух человеку? Давайте поговорим о воздухе и сравним, какой он в лесу и какой в городе.

-Как вы думаете, можно ли по картинам догадаться, где художнику лучше было отдыхать?

-А где воздух чище и легче дышится?

-Почему в городе воздух загрязненный? (газуют машины)

- Ребята, а видели ли вы, как машины дым выпускают? Где это было? Много ли в нашем городе машин?

-Действительно в городе труднее дышать, так как воздух загрязняют выхлопные газы автомобилей.

Теперь послушайте и скажите, в каком городе люди будут здоровыми? *(Детям было представлено описание двух разных городов):*

1 город.

В городе звучит громкая музыка. По дорогам с шумом проносятся автомобили, оставляя за собой клубы дыма. На улицах нет ни одного дерева. Жители ходят хмурые, не улыбаются, не любят общаться друг с другом.

2 город.

В городе звучит тихая музыка. На улицах и во дворах чисто и уютно. Щебечут птички. В воздухе чувствуется аромат цветов. Всюду растут деревья, цветы. Жители города добрые, приветливые, улыбаются.

Теперь ответьте на следующие вопросы:

- Какой город больше подходит человеку, который ведет здоровый образ жизни?
- В каком городе жители будут здоровыми? Почему?
- В каком городе вы поселились бы со своей семьей? Почему?

Но не только машины загрязняют воздух, но и заводы, фабрики, большие котельные, отапливающие город. Видели ли вы, как дымят трубы заводов?

Где еще можно встретить загрязненный воздух? (гаражи, автостоянки, дороги, мусорные контейнеры, остановки транспорта и т.д.)

В городах много домов, зданий, фабрик, ездит много машин (воспитатель показывает по картине, на которой изображен город). Стоял чистый город, небо голубое. Но вот проснулись водители, отправились на машинах на работу, а кто по важным делам. Машины едут, газуют (воспитатель пририсовывает дым из выхлопных труб машин). Заработали фабрики, заводы – из труб пошел дым (воспитатель пририсовывает дым из труб сверху, дым поднимается сверху, и небо стало не голубым, а серым. Воздух был чистым, а стал грязным. Все загрязняющие вещества, очень вредные для всего живого, оказались в воздухе. И получается, что мы с вами дышим таким воздухом.

Могут ли люди или животные заболеть, вдыхая загрязненный воздух?

- Что же надо делать, что бы воздух города был чище? Чтобы дышать было легче людям? (ответы детей)

Можно закрыть заводы, фабрики, и тогда и воздух станет чище, но заводы закрыть нельзя, на них делают то, что необходимо людям: мебель, продукты, игрушки и т. д. Но есть один способ: на заводах нужно ставить фильтры, которые задерживают загрязняющие вещества.

Давайте проведем опыт и посмотрим, как же фильтры задерживают ненужные нам вещества. (Воспитатель поджигает бумагу, обращая внимание, что самим детям такой опыт проводить ни в коем случае нельзя, а сверху держит марлю. Затем показывает, что осталось на марле.)

### **Физкультминутка.**

Давайте проведем игру **«Составь рассказ по картине»**. (представлено изображение в черно-белом цвете веселых и грустных деревьев, растущих вблизи и вдали от дороги.) Давайте раскрасим деревья разным цветом. Мы рекомендовали ребятам. Посмотрите внимательно, к какому из деревьев можно добавить серый цвет - цвет пыли?

- Где же все время бывает чистый воздух? (высказывания детей) Давайте представим, что мы оказались в лесу.

Звучит спокойная музыка, дети закрывают глаза и «оказываются» на лесной лужайке, их окружают деревья, веточки от деревьев.

- В лесу тихо и спокойно, нет городского шума от машин, заводов, только слышно пение птиц да шелест листьев. (послушать «звуки леса» в записи)  
Какие деревья вы знаете? (Дети называют деревья, читают стихи о деревьях, растениях леса)

-Давайте превратимся в могучих дубов, в стройных березок и т. д.  
В лесу дышится легко, воздух чистый, приятно пахнет.

**Игра «Узнай дерево по запаху»** (дети с закрытыми глазами нюхают веточки и называют, от какого они дерева)

-В лесу больше кислорода, которым мы дышим. Это заслуга растений. Ведь именно они выделяют кислород. Лес – огромная фабрика кислорода. Растения наши помощники, наши спасатели.

**Игра «Раз, два, три, к названному дереву беги /лети»** (дети под музыку ходят, как животные/птицы, воспитатель называет дерево – дети должны найти его и подбежать к нему)

Дети усаживаются на лужайку.

- Почему на природе, в лесу, на лугу дышится легко? (там чистый воздух, нет веществ, которые выбрасывают отходы. Там воздух содержит большое количество кислорода. Кислород - это газ, которым дышат люди, растения. Заслуга растений именно в том, что они вырабатывают кислород. Больше растений - больше кислорода) Поэтому растения можно назвать нашими помощниками, спасателями.

- Что можно сделать для того, чтобы в городе воздух был чище? Как помочь городу? (Рассуждения детей)

-Надо посадить деревья, кустарники. Не ломать деревья, не губить кусты, оберегать молоденькие деревца, создавать парки. (Воспитатель показывает проросшие корешки на веточках)

-Когда человек долго не бывает на свежем, чистом воздухе, что с ним происходит? Он себя плохо чувствует, у него болит голова. Прогулки на свежем воздухе укрепляют здоровье человека, улучшают настроение. Но лучше гулять там, где много деревьев: в парке, в лесу, подальше от больших дорог, гаражей, заводов.

Воспитатель показывает две картинки с изображением улиц - на одной много деревьев, на другой нет, дома, трубы, фабрики.

-На какой улице вы бы хотели жить? (ответы детей)

Воспитатель: (*экологическая игра*) А теперь я предлагаю вам поиграть в игру. Рассмотрим панно. А как вы думаете, какие картинки здесь лишние, почему?

-Вот мы и сравнили воздух в городе и в лесу. Где воздух чище, а где нет. Когда вы подрастаете, то обязательно посадите хоть одно дерево.

А теперь предлагаю убедиться в том, что мы дышим воздухом.  
*Опыт:*

Воспитатель: Возьмем стакан с водой и соломинку. Опустим соломинку в воду и тихонько подуем в нее. Что вы наблюдаете?

Дети: Пузырьки воздуха.

Воспитатель: Да, и это доказывает, что мы выдыхаем воздух.

*Опыт:*

Воспитатель: Подышим на зеркало. Оно запотело. Почему?

Дети: предположения детей.

Воспитатель: Поверхность зеркала стала влажной, так как вместе с воздухом мы выдыхаем мельчайшие капельки воды.

Воспитатель: А теперь подойдите к плакату и расскажите, как дышит человек, и как воздух проникает в организм.

Дети: Через нос и рот воздух вдыхается и попадает в легкие. А там через трубочки-сосуды, по которым течет кровь, отдает необходимые для жизни человека вещества, а забирает вредные, ненужные, и выдыхает, выталкивая их наружу.

Воспитатель: Правильно. А теперь положите руки на грудную клетку. При дыхании она поднимается (расширяется) и опускается (сжимается). Что происходит с легкими при дыхании?

Дети: При вдохе легкие расширяются, а при выдохе сжимаются.

Воспитатель: А теперь попробуйте не дышать. Долго смогли вы продержаться без дыхания? Нет. Вывод: без дыхания жизни нет.

Воспитатель: Но здоровье человека зависит не только от того, как он дышит, но и от того, чем он дышит. Мы должны заботиться о своем здоровье. Для того чтобы быть здоровым и не болеть, все люди, животные и птицы не должны дышать грязным воздухом.

Воспитатель: У вас хорошее настроение? Передайте его своим друзьям: дотроньтесь друг до друга кулачками, ладошками.

## Тема 9. Как солнце, воздух и вода влияют на наше здоровье?

**Цель:** формировать представления детей о значении природных факторов (солнца, воздуха и воды) для здоровья человека.

### Задачи:

1. вызвать желание детей с помощью опытов узнать свойства солнца, воздуха, воды.
2. дать представление о влиянии солнца, воздуха и воды на здоровье человека.
3. приобщать детей к здоровому образу жизни.

**Материалы и оборудование:** игра на воздушную струю, шарики, две банки с почвой, банка с чистой водой, банка с грязной водой (раствором стирального порошка или мыла), две воронки с ватой.

### Ход непосредственной организованной деятельности

Ребята, сегодня к нам в детский сад пришло письмо, а от кого, вы узнаете, если отгадаете загадку:

Лечит маленьких детей,  
Лечит птичек и зверей,  
Сквозь очки свои глядит  
Добрый доктор .... (Айболит)  
(Одеваю халат и шапочку)

Айболит: - Здравствуйте, дети, как ваше здоровье? Я вижу, что вы здоровы! Румяные щёчки, блестящие глаза, весёлые улыбки! А хорошо ли вы кушали? А спали? Вы группу свою проветриваете? Любите гулять на улице, когда светит солнце?

- Давайте сядем на ковре в кружок, а я вам загадаю загадку:

«Голубой платок, алый колобок  
По платку катается, людям улыбается».

- Правильно! Это солнышко. А что вы знаете о солнце? (Ответы детей)

- Солнце – это источник тепла и света.

Как вы думаете, для чего светит Солнышко? (Чтобы было светло и тепло).

Как солнце влияет на растения, на животных? (Они радуются солнцу, растут). А еще солнце дарит нам хорошее настроение.

Как солнце светит в разное время года? (По-разному, летом много солнца, зимой его практически не видно).

Что бы случилось, если б не было солнца? Правильно, солнечный свет необходим всему живому: человеку, животным, растениям. Если человека на долгое время поместить в темноту, он ослепнет. А растение в темноте будет чахнуть и погибнет.

- Я знаю, вы делали опыт с овсом, давайте посмотрим, что получилось. В баночке, стоявшей на солнце, овёс вырос лучше, чем в той, что стояла в тени.

Какой вы сделаете вывод? Для роста растений и живых организмов нужен солнечный свет.

- Скоро лето и вы будете много гулять, и загорать на солнце. Для детей полезно загорать, потому, что солнышко посылает в своих лучах нам витамин «Д», который делает наши руки и ноги крепкими и сильными. В сильную жару носить головной убор и долго не загорать на солнце.

Ребёнок: Мы на солнце полежали,  
И друг друга не узнали.  
Кто же мы – ребятки,  
Или шоколадки.

А какие загадки о солнце вы знаете?

Один костер  
Весь свет согревает. (Солнце).

Золотое яблочко  
По небу катится,  
С утра улыбается.  
А улыбка – лучи,  
Очень горячи. (Солнце).

Я на все смотрю,  
На меня же — нельзя. (Солнце)

Все его любят, все его ждут, а кто посмотрит — Каждый кривится. (Солнце)

Греет, греет, припекает,  
Всех в воду загоняет. (Солнце)

- А сейчас я предлагаю вам поиграть в игру «Солнышко» (Проводится **пальчиковая гимнастика**: пальцы собираются в кулак, медленно разжимаются по одному):

Утром солнышко проснулось,  
Осторожно потянулось,  
Лучиком пора встать –  
Раз, два, три, четыре, пять.

**Игра «Солнце восходит - все оживает. Солнце заходит - все замирает».**

- Отдохнули? Давайте пройдем в «лабораторию» (За столы)  
Отгадайте, пожалуйста, мою загадку.  
Он нам нужен для того,  
Чтобы сделать вдох и выдох.

А когда он очень пыльный,  
 А когда он очень грязный  
 Говорим мы: Ах! Ох! Ух!  
 Очень нужен всем на свете  
 Свежий, чистый... (воздух)

- Что мы вдыхаем? Давайте вдохнём воздух, куда он попал? Воздух попадает в нос, после этого он спускается в горло, в дыхательную трубочку, затем через бронхи - в лёгкие. (показ картинки)

Давайте проведем опыт: попробуем закрыть рот и нос, сколько времени мы сможем не дышать?

(Очень мало несколько минут).

- Правильно, ребята, человек может прожить несколько дней без пищи и воды, но без воздуха он может прожить лишь несколько минут.

- Какие свойства воздуха вы знаете?

- Мы его видим? Значит он прозрачный.

- У воздуха есть форма? Говорят, такой большой, что весь мир занимает; такой маленький, что в любую щель проникает.

- Воздух звучит? (дети надувают шары и со звуком выпускают воздух)

- У воздуха есть запах? (нет) Есть вес? (нет)

Предлагаю вам отдохнуть. (игры на воздушную струю)

**Дыхательные упражнения «Насос», «Надуваем шар»**

- А что бы случилось, если б не было воздуха? (ответы детей)

- Правильно, без воздуха нет жизни. Запомним правило: Вдыхать воздух через нос, выдыхать через рот.

- Ребята, как вы думаете, откуда берётся чистый воздух? Чистый воздух нам дают растения. Мы вдыхаем кислород, выдыхаем углекислый газ; а листочки растений поглощают этот газ и насыщают воздух кислородом.

- А чтобы жили и росли растения, что ещё для этого им нужно? Правильно, вода!

- Ребята, вы знаете, откуда берётся чистая вода? Послушайте стихотворение Бунина «Родник».

В глуши лесной, в глуши зелёной

Всегда тенистой и сырой

В крутом овраге под горой

Бьёт из камней родник студёный:

Кипит, играет и спешит,

Крутясь хрустальными клубами,

Стеклом расплавленным бежит.

- Ребята, какие свойства воды вы знаете? (вода течёт, журчит, она прозрачная, может изменять цвет, бывает холодная и горячая, чистая и грязная и т. д.)

- А бывает твёрдая вода? Правильно, это – лёд.

- Бывает и газообразная – это пар.

- Кому в природе нужна вода? (Схемы-модели)

(Человеку, деревьям, животным.....)



- На земле нет ни одного живого организма, который может прожить без воды. Вода нужна всему живому на Земле. Например, человек без воды может прожить всего 7 дней.

- Откуда, у нас дома и в детском саду вода?

(Из реки, из-под земли...)

- Дети, для чего нужна вода? (чтобы жить, расти крепкими)

- Как человек использует воду? (Схема «Использование воды»)

(Пьет, моется, стирает, горячей водой обогревает квартиры, чтобы было тепло...)

- А какая нам нужна вода, для того чтобы мы были здоровыми, крепкими.

(Чистая)

- А можно пить грязную, не кипячёную воду? (нет, в ней микробы, можно заболеть)

- Запомним правило: Пить только кипячёную воду.

От загрязнения воды страдает всё живое: погибают в грязной реке растения и рыбы, грязная вода вредна для животных, птиц и здоровья человека. Не пейте некипяченую воду из реки, озера – в ней могут быть микробы.

- Давайте вместе проследим путь воды к нашему столу. Детям предлагается составить схему: река - фильтр-трубопровод-кран-чайник-чашка.

Вода проделывает большой путь, прежде чем попасть к нам на стол. Для того чтобы вода стала безопасной, ее специально очищают.

Иногда нам кажется, что вода сама течет из крана и по этому ее можно не экономить, пусть льется. Но это не так. Воду надо беречь. Если мы с вами знаем, что вода в кран поступает из реки, представьте, что случится с рекой, если все люди будут оставлять краны открытыми, и не будут бережно относиться к воде?

(Реки высохнут, обмелеют...).

Ребята, запомните пословицу: «Закрывай покрепче кран, чтоб не вытек океан».

А как воду можно экономить?

- При умывании не включать сильно кран, чтобы много воды не утекло.

Закрывать хорошо кран после потребления. Охлаждать летом газированную воду, квас в холодильнике, а не под струей воды.

**Игра-опыт: «Очистим воду».** Предлагается детям очистить воду через фильтр. Каждый ребенок пропускает загрязненную воду через простой фильтр - воронка с ватой. Обращается внимание детей, как изменилась вода. Таким образом, грязную воду надо очистить с помощью фильтра. Тогда вода станет чистой, прозрачной, без запаха.

- В природе самая чистая вода в роднике. А где ещё есть вода? Отгадайте загадки.

Течёт, течёт – не вытечет

Бежит, бежит – не выбежит.

(река)

Кругом вода, а с питьём – беда.

(море)

Бегу я как по лесенке

По камушкам звеня,

Издаю по песенке

Узнаете меня.

(ручеек)

Но есть еще источники с очень чистой и полезной водой. Это минеральная вода, она очень полезна для нашего организма. Я приглашаю вас выпить стаканчик минеральной воды.

### **Опыт «Как происходит загрязнение почвы».**

Ребята, перед вами - две стеклянные банки с почвой и две банки с водой. Рассмотрите воду в обеих банках. Чем они отличаются? В одной банке - чистая дождевая вода, в другой банке - грязная вода, которая осталась после стирки (раствор стирального порошка или мыла, чтобы хорошо была видна пена). Такую воду в домашних условиях мы выливаем в раковину, а за городом просто выплескиваем на землю. Подумайте: что будет с землей, если ее полить чистой водой? А если грязной? Давайте польем почву в одной банке чистой водой, в другой - грязной. Что изменилось? Поставьте банки рядом и сравните образцы почв после полива.

В первой банке почва стала влажной, но осталась чистой: она сможет напоить дерево, травинку. А во второй банке? Почва стала не только влажной, но и грязной: появились мыльные пузыри, потеки. Ответьте:

- Если бы вы были на месте дождевого червяка или крота, какую бы почву выбрали для своего дома?

- Что бы вы почувствовали, если бы вам пришлось жить в грязной земле?

- Видел ли кто-нибудь из вас, как грязная вода попадает в почву?

Вывод: в жизни, как и в сказках, есть «живая вода» (она попадает в землю вместе с дождем, талым снегом; она поит растения, животных), но есть и «мертвая» вода - грязная (когда она попадает в почву, подземным жителям приходится худо: они могут заболеть и даже погибнуть). Откуда берется «мертвая» вода? Она стекает по заводским трубам, попадает в землю после мойки автомобилей (показать соответствующие иллюстрации). Во многих местах на нашей планете земля (почва) загрязняется, «болеет» и уже не может кормить-поить растения чистой водой, и животные не могут жить в такой почве. Что из этого следует? Нам необходимо бережно относиться к Подземному царству, стараться сделать так, чтобы в нем всегда было чисто, а для этого не сливать грязную воду в почву, не выливать и ничего не бросать в реку, не мыть машины на берегу, на заводах и фабриках строить очистные сооружения.

**Пальчиковая гимнастика «Солнышко».**

Прилетело солнышко

(поставить руки на парту ладонями от себя,

Загибать поочередно пальчики)

На мою ладонь -

(показать ладони, потянуть)

Крылышки красненькие,

(повторить первые движения)

Крапинки черненькие.

(Нажать каждым пальчиком на парту)

По всем пальчикам ходило,

(«походить» пальчиками по парте)

И с мизинчика полетело.

(Показать мизинчики и сделать движение вверх).

- Ребята, сегодня мы с вами говорили о солнце, воздухе, и воде. Узнали, что все они очень полезны для вашего здоровья.

- Чем полезно солнце? А воздух? Вода? (ответы детей)

- Доктор Айболит советует вам чаще гулять на свежем воздухе, загорать и дружить с водой.

Запомните такие слова: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»  
(говорят хором)

- А чтобы вы были здоровы, угощаю вас витаминами.

- До свидания, ребята!

## Тема 10. Как растения влияют на здоровье человека?

**Цель:** формирование представлений о значении растений в жизни человека.

### Задачи:

- формировать знания детей о пользе и применении лекарственных растений;
- расширять знания детей о растениях, занесенных в Красную книгу;
- воспитывать бережное отношение к растениям, окружающей среде;
- воспитывать бережное отношение школьников к собственному здоровью.

**Материал и оборудование:** иллюстрации дикорастущих лекарственных растений, комнатных растений, культурных растений; компьютер,

### Ход непосредственной образовательной деятельности

Сегодня мы отправимся в путешествие в Дом природы и поговорим о влиянии на наше здоровье растений, о том, как сохранить здоровье с помощью растений, а также о том, как с помощью растений можно излечиться от болезней.

Послушайте небольшой рассказ.

«Однажды Красная Шапочка пошла в гости к бабушке. Идя по лугу, по лесу, она собирала цветы, которые ей попадались. Все они были красивые, разные. Она набрала большой букет.

«Вот бабушка обрадуется!» – подумала Красная Шапочка.

Но, увидев цветы, бабушка сказала: «Цветы в природе растут не для букетов: если любишь собирать букеты, научись выращивать цветы сама».

- Как вы оцениваете поступок Красной Шапочки? (.....)

- Надо бережно относиться к природе.

- Какая самая главная польза от всех растений? (.....)

Правильно, самая главная польза от растений – кислород, который они выделяют, и которым мы дышим. Без растений не могли бы существовать ни рыбы, ни птицы, ни насекомые, ни мы с вами. Без растений не существовало бы жизни на планете Земля.

Иногда люди срывают редкие растения, которые занесены в Красную книгу.

- А знаете ли вы, что это за книга? (показ Красной книги). (.....)

- Это документ; в него занесены разные виды животных, растений, которых осталось очень мало в природе, их надо оберегать, чтобы они не исчезли.

Растений на Земле много, среди них есть лекарственные растения.

Послушайте стихотворение «Зелёная аптека».

Если кто-то простудился,

Голова болит, живот.

Значит, надо подлечиться,

Значит в путь – на огород.  
 С грядки мы возьмём микстуру,  
 За таблеткой сходим в сад.  
 Быстро вылечим простуду.  
 Снова будешь жизни рад.  
 Одуванчик, подорожник,  
 Василёк, шалфей и мята.  
 Вот «зелёная аптека»  
 Помогает вам, ребята!  
 О каких растениях говорится в этом стихотворении?

Отгадайте загадку:  
 Есть растения такие,  
 Они вовсе не простые.  
 Если что-то заболит,  
 Эта травка исцелит! (лекарственные растения)

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...  
 (В. Рождественский)

Природа предлагает человеку огромное разнообразие даров, среди них – лекарства от многих болезней. Надо только знать и уметь ими пользоваться. Издавна люди заметили, что больные животные уходят в лес, на луг, чтобы съесть какую-нибудь травку для того, чтобы выздороветь. Так и человек стал искать помощи у разных растений, замечать, что одни травки помогают заживлять ранки, другие лечат от кашля, третьи придают сил и здоровья. Но прежде чем найти действительно полезное человеку растение, нужно его долго и осторожно проверять. Не раз знахари ошибались, и люди погибали. Много лет подряд люди передавали своим потомкам знания о лечебных растениях. А в далекие времена лечебные травы собирали специальные люди. Людей, собирателей лекарственных растений, называли «Травниками». Травники, чтобы познать секреты лечебных трав, умели наблюдать за погодой, много знали об окружающей нас природе. Они составляли специальные книги - «Травники».

«Травник» - это книга, в которую записывали все о лекарственных растениях: как оно выглядит, чем полезно, какую часть растения используют, как применяют, зарисовывали внешний вид этого растения. У нас тоже есть такие книги, теперь их называют справочник, а раньше называли «Травник».

### **Физкультминутка «Белый одуванчик»**

Белый одуванчик на солнышке блестит  
 И легкую пушинкой по воздуху летит.

(Дети стоят в узком кругу, спиной к центру, взявшись за руки и подняв их вверх – одуванчик. Ветерок подул – пушинки разлетаются по группе, затем собираются вместе.)

Лекарственные растения – это, растения, которые лечат разные болезни.. Лекарственные растения используют не только для лечения разных болезней, но и для купания, для приготовления кремов, шампуней, зубных паст, добавляют в мыло. Из лекарственных трав делают отвары, настои, капли.

Существует много лекарственных растений, которые растут в лесу, поле, на лугу (показ слайдов).

### **Мать-и-мачеха**

Рассмотрите листья мать-и-мачехи. Кто из ребят знает, почему это растение так называется?

«Верхняя сторона листа на ощупь гладкая и холодная, а нижняя, покрыта белым пухом, мягкая и теплая, как бархат. Приложишь такой листок нижней стороной к щеке – и покажется, что твоей щеки коснулась ласковая рука матери. А приложишь холодной стороной - станет неуютно, холодно»... (Отрывок из произведения А. Онегова «Мать-и-мачеха».) Ребята, вспомните народные сказки, в которых можно встретиться со злой мачехой. («Морозко», «Крошечка-Хаврошечка», «Золушка»...) Листья мать-и-мачехи сушат, заваривают как чай и пьют такой чай от кашля.

Почему растение мать – и – мачеха так назвали?

Дети: Потому что листочек с одной стороны гладкий, холодный, как мачеха, а с другой - мягкий, теплый, как мать.

### **Крапива**

Крапива – лекарство.

Им голову мой,  
Чтоб перхоти не было,  
Был волос был густой.

### **Подорожник**

Если ты порезал ногу,  
Не рыдай и не реви,  
Подорожник на подмогу  
Ты скорей к себе зови.

Почему подорожник так назвали? (Потому что он растет вдоль дорог.)

### **Шиповник**

Если слабость и сонливость,  
Если бегать нету сил,

Пей шиповника отвар -  
В нем целебный витамин.

### **Рябина красная**

Если ночью плохо спишь,  
Часто голова болит,  
Пейте сок рябины красной  
Он вас быстро исцелит.

### **Одуванчик**

Носит этот мальчик  
Желтый сарафанчик.  
Подрстет – нарядится  
В беленькое платьице.  
Легкое, воздушное.  
Ветерку послушное.  
Одуванчик также лекарственное растение, служит для улучшения аппетита.

### **Ромашка**

Когда мое горлышко болит  
Ромашка поможет, она исцелит.

- Почему данные растения называют лекарственными растениями?

Дети: (их используют для лечения различных заболеваний)

Нужно помнить, что лечение травами не всегда полезно. Некоторые лекарственные растения при необдуманном употреблении могут привести к тяжелым последствиям, поэтому, сначала надо побеседовать с врачом. Например, пижма относится к ядовитым растениям, но в малых дозах она безопасна и лечебна. Необходимо знать, что лекарственные растения могут заготавливать и делать из них лекарства только взрослые. Для того чтобы получить от растений больше пользы нужно соблюдать определенные правила, какие?

1. Хорошо знать лекарственные растения и отличать их от ядовитых.
2. Сбирать растения лучше в сухую погоду, утром, после того как высохнет роса.
3. Нельзя собирать растения в городе и вблизи дороги (потому что у дорог и около домов грязно, пыльно.)
4. Сорванные растения складывать в широкую корзину, чтобы не помять их, а то выделится сок.
5. Сушить растения нужно в тени, а не на солнце.
6. Нельзя при сборе топтать соседние растения и рвать их с корнем.
7. Не рвать растения, которые занесены в Красную Книгу.

### **Дидактическая игра «Четвертый лишний»**

На доске вывешены картинки с изображением цветов



- Перед вами растения, необходимо найти лишний цветок.
- Почему выбрали именно его? (он лекарственный)

### **Физкультминутка «Аленький цветочек»**

*(дети выполняют движения под аудиозапись)*

Есть на свете цветок алый-алый,  
 Яркий, пламенный, будто заря,  
 Самый солнечный и небывалый,  
 Он мечтою зовётся не зря.  
 Может там за седьмым перевалом  
 Вспыхнет свежий, как ветра глоток,  
 Самый сказочный и небывалый,  
 Самый волшебный цветок.  
 Самый сказочный и небывалый,  
 Самый волшебный цветок.

Лекарственные растения растут не только в лесу, на лугу и в поле, но и в огороде и саду.

Загадки (с показом слайдов или картинок):

1. Очень вкусные плоды  
 И полезные они:  
 Много жира, витаминов.  
 Как питательны они!  
 Ядра ели в шоколаде,  
 Скорлупа – краситель яркий.  
 Угадай-ка поскорей:  
 Что за плод мы рвём с ветвей?  
 (ОРЕХ)

2. Эти разные листочки  
 Лечат сердечко и почки.  
 Улучшают аппетит,  
 Боль прогонят, где болит.  
 Быстро смывают веснушки,  
 И лысины нет на макушке.  
 (ПЕТРУШКА)

3. Этот плод – аптека наша,  
 Из него полезна каша,  
 Семечки – деликатес,  
 И глистам – противовес.  
 Диетическое блюдо –

От болезней всех, как чудо!  
(ТЫКВА)

4. Овощ этот очень крут!  
Убивает всех вокруг.  
Помогут фитонциды  
От оспы и чумы.  
И вылечить простуду  
Им тоже сможем мы!  
(ЛУК)

5. В бордовых корнеплодах  
Лекарство от запоров.  
Давление понижает,  
И кровь оздоравливает.  
Салат от ожиренья  
А сок от воспаления.  
(СВЁКЛА)

6. Листья – будто кружева,  
Украшение для стола.  
Повышают аппетит,  
Придают здоровый вид.  
Круглый год лечение,  
И всё от воспаления.  
(УКРОП)

Итак, мы с вами познакомились с «лесной», «огородной» и «садовой» аптекой, теперь я хочу вам рассказать о «комнатной» аптеке. Лекарственными свойствами обладают также многие комнатные растения. Задумывались ли вы о том, что самые обычные комнатные растения, которые растут в вашем доме, могут подарить вам здоровье? Они — наши самые верные и близкие друзья и защитники. Лечить какую-нибудь болезнь можно не только лекарственными травами, купленными в аптеке или сорванными в лесу, но и с помощью многих комнатных растений. Такие привычные «цветочки в горшочках» тоже могут быть не только украшением дома, не только создают уют в квартире, но еще служат прекрасным лекарством.

**Показ слайдов:**

Есть такой цветок — **Алоэ**.  
Оно целебное такое!  
На ранку стоит капнуть сок —  
И заживёт в кратчайший срок.

Среди бархата листочков

На окне, ты только глянь,  
Распустила гроздь цветочков  
красна девица **Герань**.

Белый цвет и фиолетовый,  
Розовый и голубой.  
Как, фиалка, разодета ты!  
Мы любим тебя! **Фиалка**

Маленький росточек -  
Фикус на окне,  
Тропиков кусочек  
Подарили мне. **Фикус**

**Загадки:**

Он зеленый, а не луг.  
Носит платье, а не пастух.  
Он цепко висит, а не крюк.  
На стену влез, а не паук. (**плющ**)

Стоит мокрый Ванек, а в кудрях - огонек. (**бальзамин**)

Плоский, длинный, а не брус.  
Полосатый, но не арбуз (**Сансевьера**)

Воздух в помещении, где выращивают растения, постоянно очищается и  
оздоравливается.

Понравилось вам путешествие в Дом природы? Хотели бы вы еще  
отправиться со мной в гости в Дом Природы?  
Приглашаю вас отведать ароматный чай из мяты, мелиссы, листьев  
смородины.

## Тема 11. Каким образом наши привычки влияют на здоровье?

**Цель:** подвести детей к понятию о влиянии привычек на здоровье и жизнь человека.

### Задачи:

- расширить знания детей о полезных и вредных привычках;
- помочь осознать вред для здоровья отдельных привычек;
- учить критическому отношению к поведению, действиям, словам, наносящим вред здоровью;
- формировать мотивацию к преодолению вредных для здоровья привычек, желание вести здоровый образ жизни.

**Материал и оборудование:** компьютер или проектор для презентации.

### Ход непосредственной образовательной деятельности

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами поговорим о привычках.

Как вы думаете, что такое привычка?

Привычка – это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они, словно совершаются сами собой.

Полезные привычки помогают сохранять здоровье, и облегчат нашу жизнь.

Что такое привычки?

(Дети должны ответить)

Правильно. Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаляться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня.

А еще? Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?

(Дети должны ответить)

Верно! Приходя с улицы переобуваться домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

(Дети должны ответить)

Конечно, плохо. А почему?

Да потому, что потом на поиски нужных вещи вы потратите, много времени.

А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место – полезная привычка!

Кстати, привычка ценить время, и свое, и своих родных и друзей, - замечательная привычка. Недаром говорят: ”Точность – вежливость королей”. Значит, невежливо опаздывать на встречу другом, на занятия в школу или в спортивную секцию.

О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомнит?

(Дети должны ответить)

Да, вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды – это хорошие привычки.

Полезная привычка – соблюдения правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным – замечательная привычка.

Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это не соблюдения режима дня, малая подвижность, курение и другие плохие привычки.

Многие дети, смотря, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослыми и самостоятельнее, затягиваются сигаретой. Ничего хорошего из этого не получается: сразу начинает тошнить и кружится голова!

**В чем же состоит вред курения?**

(Дети должны ответить)

В табачном дыме, который человек вдыхает в легкие, содержится множество вредных веществ: это и никотин, и углекислый газ, и вещества вызывающие тяжелую болезнь – рак. Эти вещества называются канцерогенами.

Курящие люди чаще болеют воспалением легких, бронхитом и бронхиальной астмой.

Курильщики губят не только свое здоровье, но и здоровье окружающих. Человек, который провел четыре часа в накуренном помещении - отравляется так же как человек, выкуривший четыре сигареты. Такое вдыхание сигаретного дыма называют «пассивным курением».

Если ребенок рано пристрастился к курению он плохо - растет становиться, ниже ростом и слабее своих сверстников, у него часто болит голова. Курение снижает физическую силу, ухудшает координацию движений, уменьшает выносливость.

**Запомните! Курение и здоровье не совместимы!**

У некоторых из нас и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки.

Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.

## ПРИВЫЧКИ

Есть у лисички

Хорошие привычки:

Собираясь в гости,

Холить пышный хвостик.

Приучать лисяток

Соблюдать порядок.

Есть у лисички

Дурные привычки:

В курятник - шасть

И курочку украсть.

Сейчас мы немного отдохнём – будем весёлыми капитанами.

### **Физкультминутка «капитан».**

1. И.п. стоя. Поочередно сгибая руку в локте, прикладывая ко лбу – смотрим вдаль.
2. Руки на уровне плеч – кисти, наклоны в стороны – поворачиваем штурвал.
3. И.п. стоя. Повороты головы в стороны – осматриваем место путешествия.
4. И.п. стоя. Руки на поясе. Полуприсед, выставлять ногу на пяточку.

### **Денис и медвежонок Денни**

На берегу лесной реки в маленькой деревянной избушке жил медвежонок. Каждое утро солнечные лучи заглядывали в окно избушки, скользили по подушке и щекотали Мишкин нос. Медвежонок, которого звали Денни, просыпался, вскакивал с кровати и выходил в лес.

Мишка делал зарядку: приседал, подтягивался, на нижнем суку сосны кувыркался, а потом бежал по тропинке вдоль речки. Наконец он прыгал в прохладную воду и с удовольствием плескался нырял и плавал.

Наплававшись, Денни отправлялся в заросли малины и лакомился сочными сладкими ягодами.

Однажды в лес пришел мальчик Денис. Вчера вечером он ловко вытащил у старшего брата из кармана пару сигарет и теперь решил попробовать покурить. Денис надеялся, что здесь, в лесу, да еще в такой ранний час, его никто не заметит и не отругает за курение.

Мальчик достал из кармана сигарету, чиркнул зажигалкой и втянул в себя синий дым.

-Кхе, кхе, кхе! – с непривычки закашлялся он.

Денис сделал еще одну затяжку и почувствовал, что его затошнило. У него закружилась голова, и потемнело в глазах. Он чуть было не свалился с пенька.

-Что же это такое? – испугался мальчик. – Вот другие курят – и нечего!

Он вспомнил, как лихо курили, прячась за школой, мальчишки постарше, а Денис – худенький и невысокий – мечтал подружиться с ними и быть хоть в чем-то на них похожим!

Вдруг Денис услышал, что кто-то шуршит в зарослях малины.

«Кто бы это мог быть?» - удивился мальчик. Он встал с пенька и осторожно раздвинул ветки кустарника.

«Ах, это медвежонок! Совсем маленький, как игрушечный! Да такой славный! Мохнатый, косолапый, с умными веселыми глазками. Вот бы поймать его и принести в школьный живой уголок!» - подумал Денис и стал осторожно подкрадываться к малышу.

Но медвежонок вдруг опрокинулся на спинку и весело захохотал:

- Ха-ха-ха! Ха-ха-ха!

Денис замер от неожиданности: впервые в жизни он видел хохочущего медвежонка!

Нахохотавшись вволю, Денни встал на задние лапки и вежливо представился:

- Привет! Меня зовут Денни! А тебя как зовут?

- А меня – Денис! ответил потрясенный мальчик.

- Ты, наверное, дрессированный медвежонок из цирка? – спросил он.

- Вовсе нет! – ответил Денни. – Я волшебный медвежонок из сказки.

- Ах, вот оно что! – протянул Денис.

- Скажи, над кем ты смеялся? Надо мною? – спросил медвежонка мальчик.

- Конечно над тобой! Над кем же еще! – ответил Денни.

- А почему? – не унимался Денис.

- Уж больно растерянный у тебя был вид, когда ты чуть не свалился с пенька.

Позволь спросить тебя, что ты делал на пеньке? В руках у тебя была какая-то тоненькая белая палочка, из нее шел синеватый дым.

- Ах, это! – небрежливо бросил Денис. – Это обыкновенная сигарета. Все их курят, а мне почему-то стало очень плохо!

- Ничего удивительного! – заметил Денни. – Я слышал, что сигареты очень ядовиты, от них можно даже заболеть!

- Заболеть? – удивился Денис. – Но я знаю множество людей, которые курят сигареты, и ничего с ними не случается!

- Но это только в начале! А потом они болеют, кашляют, и, представь, даже умирают.

- Нет, нет! – испугано воскликнул мальчик. – Я так не хочу!

- Вот и прекрасно! – ответил Денни. – Кстати, не хочешь ли угоститься малиной? – спросил он, протягивая Денису горсть ягод.

- С удовольствием, - ответил то, отправляя малину в рот.

- Слушай, Денис, хочешь, я расскажи тебе историю, которую слушал от своей бабушки? Эта история как раз касается курения.

- Что ж, расскажи!

И Денни начал рассказывать.

- «Жил-был один мальчик. Он частенько приходил в лес, садился на пенек и прикуривал сигарету. Научившись этому от взрослых, он думал, что становится умнее и взрослее.

Мая бабушка в те времена была шаловливым молоденьким медвежонком.

Она выглядывала из-за кустов и дразнила мальчика: «Ау! Курильщик, ну догони-ка меня!» И быстро убегала по лесной тропинке.

Но мальчишка никогда не мог ее догнать! Он тяжело дышал, задыхался и, в конце концов, безнадежно отставал.

Шло время. Друзья этого мальчугана, его одноклассники, быстро росли, становились все выше и сильнее. Многие из них приезжали летом на дачу и делали зарубки на стенке старого шкафа, отмечая свой рост. И радовались, когда видели, что каждый год становятся на несколько сантиметров выше.



Мальчик же, о котором рассказывала бабушка, не мог радоваться вместе со всеми. Он заметил, что друзья давно обогнали его и в силе, и в росте, и это не давало ему покоя. Он все чаще уходил в лес, долго грустил, а потом закуривал сигарету и молча, пускал дым. Он больше не важничал, что похож на взрослых, - ведь все смеялись над ним, и не кто не брал его собой играть! Такая вот грустная история! – закончил Денни. – надеюсь, что с тобой этого не случится, - заметил он. – Хочешь, дорогой Денис, я научу тебя плавать, быстро бегать, высоко прыгать, стать сильным, веселым и счастливым?

- Конечно, хочу! – обрадовался Денис.

- Тогда забудь о курении! Выброси сигареты подальше в кусты и начинай тренировки. Каждое утро прибегай на эту поляну. Мы будем вместе играть в футбол, плескаться в реке, подтягиваться. Бегать и прыгать. Ты и не заметишь, как подрастешь, станешь сильным и здоровым.

- Спасибо, Денни! – ответил мальчик и забросил сигареты подальше в кусты. – Больше я не буду курить, а спортом займусь непременно!

Ответь на вопросы

1. Расскажи о своих полезных привычках.
2. Есть ли у тебя вредные привычки? Какие?
3. Почему полезные привычки помогают здоровью?
4. Полезная ли привычка мыть руки с мылом? Убирать свою комнату? Следить за опрятностью?
5. Полезная или вредная привычка разбрасывать книги, вещи, одежду?
6. Почему курение – очень вредная привычка?
7. Как ты думаешь, грызть ногти – полезная или вредная привычка? Почему?

Отгадай, какие привычки полезные, а какие вредные

Разбросал книги, вещи

И искал их целый вечер. (ВРЕДНАЯ)

Мою грязную посуду,

Пол помыть я не забуду. (ПОЛЕЗНАЯ)

Пылесосом убираю,

Пыли я не оставляю. (ПОЛЕЗНАЯ)

Ногти очень грызть люблю,

Всех микробов я ловлю. (ВРЕДНАЯ)

Чисто с мылом я умоюсь,

У меня опрятный вид. (ПОЛЕЗНАЯ)

Выполните задание

Нарисуйте и раскрасьте: одежную щетку, полку с аккуратно расставленными книгами, чистую тарелку, ложку, чашку, ножик, кусок мыла, губку.

Молодцы! Теперь вы знаете, какие привычки вредные, а какие – полезные для вашего здоровья. Желаю вам всем крепкого здоровья и долгих лет жизни без вредных привычек!

## Тема 12. Почему для крепкого здоровья нужно закаляться?

**Цель:** формировать у детей представление о закаливании и его пользе для здоровья.

### Задачи:

- закрепить у детей понятие о здоровье как главной ценности человеческой жизни;
- формировать у детей представление о здоровом образе жизни: правильном питании, закаливании, пребывании на свежем воздухе, соблюдении правил личной гигиены, о значении физических упражнений;
- учить детей активно участвовать в заботе о своем здоровье: знать и осознанно выполнять несложные приемы оздоровления (закаливание водой, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, витаминотерапия); прививать любовь к физическим упражнениям и подвижным играм на воздухе.

**Материалы и оборудование.** Атрибуты для Айболита (чемоданчик, халат и колпак врача). Видеоряд "Утренняя зарядка", "Умывание", "Ножные ванны", "Душ", "Купание в реке", "Режим питания", "Режим сна". Игра "Что хорошо, что плохо"; муляжи фруктов и овощей. Колокольчик. Игра "Забавы детей на воздухе".

### Ход непосредственной образовательной деятельности

В гости к детям приходит Айболит.

Айболит. Здравствуйте, мои, друзья! Не узнали?! Это, я! Всех излечит, исцелит добрый доктор: (Дети: Айболит!)

За руки возьмемся,  
 Друг другу улыбнемся.  
 Здравствуй, Настя! Здравствуй, Саша!  
 Здравствуй, Славик! Здравствуй, Гриша!  
 (Дети здороваются друг с другом).  
 Рад Вас видеть, друзья!  
 Здоровья на долгие годы желаю Вам я!

Айболит. Что такое здоровье? (Ответы детей: когда человек не болеет, он веселый, жизнерадостный, сильный, бодрый, энергичный и т. д.)

Айболит. Совершенно верно! Здоровье - это самое главное в жизни. Если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него

плохое настроение, он мало успевает сделать. Больных людей очень жаль! Но во многом здоровье зависит от самого человека. Каждый человек должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Айболит. Дети, как можно укрепить свое здоровье? (Ответы детей: правильно питаться, закаляться, заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены). Все верно! Помните всегда, что солнце, воздух и вода - лучшие друзья в закаливании нашего организма.

Айболит. В моем чемоданчике помимо витаминов и лекарств есть картинки, с помощью которых вы можете мне рассказать как вы живете в детском саду и заботитесь о своем здоровье. А я постараюсь дать вам полезные советы.

Презентация.

Слайд 1. "Закаливание воздухом. Утренняя зарядка".

Айболит.

Утром форточку откроем,  
Свежий воздух пригласим.  
Зарядка нас взбодрит, настроит  
И прибавит новых сил.  
Вот, поэтому ребятки,  
Будем делать мы зарядку.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите.  
Влево, вправо повернулись  
Руками коленей коснулись.  
Сели - встали, сели - встали  
И на месте побежали.

Запомните: когда выполняете утреннюю зарядку, одеваться тепло не нужно, наоборот, одежда должна быть облегченной.

Воздух – важное средство закаливания.

Прежде всего, воспользоваться целебными и оздоравливающими свойствами свежего воздуха нужно, когда приходится долго находиться в помещении.

Необходимо это помещение периодически проветривать. Обязательно проветривается комната перед сном.

Закаливание воздухом рекомендуется начинать при температуре 20 ° С, затем постепенно переходить на более низкую. Первая воздушная ванна не должна превышать 20-30 минут. В дальнейшем продолжительность процедуры можно постепенно увеличивать на 10 минут.

Когда выполняете физические упражнения на свежем воздухе, не забывайте о некоторых мерах предосторожности:

- нельзя останавливаться и долго стоять на одном месте,
- запрещается лежать на земле, даже если почувствовали усталость.

Неоценимую пользу в проведении закаливания оказывает активный отдых: прогулки, экскурсии, туристические походы.

Слайд 2. "Закаливание водой. Умывание".

Айболит.

Мы намылим наши ручки,  
(круговые движения трут одну ладошку о другую)  
Раз, два, три. Раз, два, три.  
(два раза выполняют по три ритмичных хлопка)  
А над ручками, как тучки,  
(круговые движения трут одну ладошку о другую)  
Пузыри, пузыри.  
(два раза выполняют по три ритмичных хлопка)

Айболит. Дети, как часто вы моете руки в детском саду? (Ответы детей).  
Какие закаливающие процедуры с водой вы проводите в детском саду?  
(Ответы детей: полоскание рта после каждого приема пищи; обширное умывание после дневного сна; мытье ног летом).

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Слайд 3. "Закаливание водой. Ножные ванны".

Айболит. Вот мои советы по закаливанию организма водой.

Утром в таз воды прохладной  
Нам ступни поставить надо.  
Ненадолго, на чуть-чуть:  
Завтра тоже не забудь!  
А затем свои ступни полотенцем разотри.

Одна из замечательных закаливающих процедур – мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь – во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых – будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

Слайд 4. "Закаливание водой. Душ".

Айболит.

Важно регулярно,  
То есть каждый-каждый день,  
Тебе вставать под душ прохладный  
И будешь крепок, как кремень.

Помните, друзья, что, постепенно снижая у воды температуру (то есть, делая ее прохладной), вы вскоре позабудете про микстуру.

Дорогие ребята! Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ? Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро? Послушайте стихотворение «Под душем»

Утром я едва проснусь –  
Сразу в душе обольюсь.  
На веселый летний дождь  
Душ немножечко похож.  
Он поет, журчит, звенит –  
Веселит он и бодрит.  
И ленивый, сладкий сон  
Струйками прогонит он!

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура – ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу почувствуете себя бодрыми и веселыми. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем. А сейчас послушайте стихотворение, которое называется «Здоровой будь!», про девочку, которая каждое утро закаливается.

Воду в тазик я налью,  
Горстку соли растворю,  
Лучше соли не простой,  
А особенной – морской!  
Мама мягкой рукавицей  
Оботрет меня водицей,  
Спину, руки, шею, грудь.  
Скажет мне: «Здоровой будь!»

И умывание, и обтирание, и прохладный душ – прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое – постепенность, правило второе – постоянство.

Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28 – 30 градусов и постепенно снижать ее каждые два – три дня на 1 градус, доведя в конце концов до температуры 15 – 18 градусов. В этом и заключается постепенность закалки.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Слайд 5. "Закаливание водой. Купание".

Айболит. И, конечно же, летом обязательно ходите с родителями на пляж.

На мелководье поплескаться,  
Нырять, барахтаться, визжать!  
Вода поможет закаляться,  
Здоровым, крепким телом стать.

**Как вы думаете, можно ли закаливаться пищей? (Ответы детей)**

Оказывается можно, и помочь в этом могут некоторые растения, например, китайский лимонник, элеутерококк, шиповник, апельсин, лимон (они повышают устойчивость нашего организма к простудным заболеваниям). Очень полезен морковный сок.

Когда-то наши предки были намного закаленнее нас. Ребятишки с малых лет бегали в одних рубашках босиком по снегу в морозы и не болели. Ходьба босиком, или «босохождение» как средство закаливания использовалось с незапамятных времен. Например, в Древней Греции дети получали право на ношение обуви только с 18 лет.

Знаменитый русский писатель Лев Николаевич Толстой был одним из последователей хождения босиком, особенно любил ходить без обуви по росистой траве.

Выдающийся полководец Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулку босиком, потом обливался холодной водой.

Еще одно средство закаливания – **солнечная ванна**. Солнечные лучи необходимы для нашего организма не меньше, чем дыхание свежим воздухом. Но эта закаливающая процедура требует осторожности. Загорать

можно первый раз не более 3-5 минут, постепенно увеличивая пребывание на солнце (до 5 минут в день). Со временем можно принимать солнечные ванны в течение 25-30 минут.

Ребята! Сейчас мы с вами рассматривали картинки и отвечали на вопросы, наши глазки устали. Я хочу, чтобы вы запомнили несколько упражнений и пользовались ими тогда, когда почувствуете, что ваши глаза устали **(гимнастика для глаз)**:

зжмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори это 4 - 6 раз; поглаживай в течение 1 минуты веки кончиками (подушечками) пальцев; вытяни вперед руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая его обратно.

Повтори 5 раз.

Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании. Что такое закаливание? Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды – холоду, ветру, болезнетворным микробам.

Какие методы закаливания нам знакомы?

Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

Прекрасная закалка – это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе.

Какое значение имеет закаливание для здоровья человека?

- укрепляет наш организм;
- предотвращает простудные заболевания;
- дает нам хорошее здоровье, бодрость и хорошее настроение;
- замедляет старение.

Дорогие ребята! Мы много сегодня говорили о здоровье. Я вижу улыбки на ваших лицах - и значит у вас все в порядке. Оставайтесь радостными и здоровыми детьми.

А сейчас угощайтесь фруктами, растите здоровыми и никогда не болейте!



### Тема 13. Как связаны чистота и здоровье?

**Цель:** помочь детям в занимательной форме, играх усвоить понятие «здоровый образ жизни», «охрана здоровья», убедить в необходимости соблюдения личной гигиены.

#### Задачи:

- прививать навыки здорового образа жизни, учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем;
- воспитывать умение слушать друг - друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища, чувствовать ответственность за знания других;
- воспитывать у детей чувство опрятности и аккуратности, закреплять культурно-гигиенические навыки.
- развивать память, внимание, речь.

**Материалы и оборудование:** плакат «Правила чистки зубов», предметы личной гигиены, различные мелкие предметы, не относящиеся к предметам личной гигиены, теннисные шарики.

#### Ход непосредственной образовательной деятельности

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте. **Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?**

Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, — он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. **Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?**

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия. На шерсти животных — собак, кошек — всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гельминтозом.

**Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.**

Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники.

Руки нужно мыть перед едой и после еды.

Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными.

Не забывайте также мыть руки после туалета!

Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное — под ними не должно быть грязи!

Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь. Давайте вспомним, как правильно мыть руки.

### **Моем рученьки.**

Руки чтоб помыть, сперва

Засучим мы рукава.

Мы на «раз» имеем план —

Открываем плавно кран.

Мыло мы возьмем на «два»

Намочив его едва.

Мыло мы назад положим,

Пеной мылим кожу.

Долго, долго мылим руки —

Все, как сказано в науке.

Наконец, на счете «три»

Появились пузыри.

«На четыре» мыло смоем,

Аккуратно кран закроем.

А «на пять»

Станем руки вытирать.

Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых — прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон — неперемнное условие хорошего здоровья.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

Ребята, вы знаете как правильно ухаживать за своими зубами? Вы их чистите по утрам и вечерам? Если зубы не чистить, то у вас появится кариес.

### **Мистер кариес.**

Кто не чистит утром зубы?

Мне такие детки любы!

Вам, признайтесь, просто лень

Зубы чистить каждый день.

Ешьте больше шоколада —

Только это мне и надо!  
 Там, где пища застревает,  
 Часто кариес бывает.  
 Пробираюсь по ночам,  
 Прямо в ротик, детки к вам,  
 И всю ночь вам спать мешаю,  
 Зубы порчу, разрушаю,  
 Будут зубы все болеть,  
 И шататься, и чернеть!

Чтобы сохранить зубы здоровыми их нужно регулярно чистить зубной пастой. А она бывает разной:

- гигиеническая (для очищения и освежения полости рта, не содержит лечебных добавок);
- лечебно-профилактическая (содержит биологические активные вещества, оказывающие лечебное воздействие).

#### **А как правильно пользоваться зубной щеткой?**

Покажите на плакате и расскажите, как нужно чистить зубы. (Нужно намочить щетинки водой, выдавить на них из тюбика пасту, аккуратно вставить щетку в рот, щетинками с пастой к зубам, и начать медленно чистить зубы, двигая щетку вверх и вниз, влево и вправо.)

Если у вас в зубе появилась дырочка, а вы не спешите к врачу, вы гостеприимно предоставляете удобную квартирку микробам. Даже в самом маленьком дупле, где скапливаются крошки пищи, могут разместиться миллионы микробов. Зубы нужно беречь. Лучше перетерпеть небольшую неприятность от жужжащей бормашины, чем потерять зуб.

Можно ли давать другим свою зубную щетку или расческу?

Правильно, эти вещи нельзя давать другим. Почему нельзя так поступать? (Ответы детей). Правильно, личные вещи нельзя давать другим людям, чтобы не передать свои вредные микробы.

Давайте сыграем в игру «Можно – нельзя». Соберем вещи, которыми вы пользуетесь, и положим на стол. Поднимая по очереди, говорим, можно ли ими пользоваться всем по очереди, или нет. Если да – положим ее в коробочку «Можно», если нет – в коробочку «Нельзя». Например, зубная щетка попадает в коробочку «Нельзя». Ключ от квартиры нужно положить туда же, но не потому что там микробы, его просто не надо отдавать. Карандаш - в коробочку «Можно», но при условии: вы не будете его грызть, чтоб не оставить своих микробов.

А как передаются микробы другим людям?

Передаются они двумя способами. Первый мы уже узнали, что они передаются через какой либо предмет, которым вы пользуетесь – этот способ называется непрямой. А есть еще и прямой способ передачи инфекции, это

когда кто-то чихает, не прикрывая рот и нос, они разлетаются в разные способы и заражают всех окружающих. Они разлетаются на расстояние до 10 метров.

Давайте с вами поиграем.

Проводится игра «Апчхи»: дети делятся на две команды («Чихающие» и «Заражающиеся») которые расходятся на расстояние 5 метров друг от друга. Команда «Чихающие», произносят «Апчхи! », и кидают в противоположную команду теннисные шарики. Дети из команды «Заражающиеся» должны вернуться. Тот в кого попал шарик, выходят из игры и начинают «чихать».

Ребята, на этом занятии мы с вами очень много узнали о том, как заражаются микробами. Теперь попробуйте назвать **все способы проникновения микробов в наш организм.**

Ответы детей:

- Чихаем и не прикрываем рот и нос рукой.
- Передаем друзьям наши личные вещи.
- Не моем руки перед едой.
- Не моем овощи и фрукты перед едой.
- Грызём ногти.
- Ковыряемся в носу и потом этот палец тянем в рот.
- Не закаляемся, простужаемся.
- Едим некачественные продукты и пьем плохую воду.
- Живем в грязной квартире, носим грязную одежду.

Молодцы! Давайте поговорим о чистоте дома.

Начнем, пожалуй, с кухни. Представьте, что к Пете пришел его друг Алеша. Мальчики вместе пообедали, а потом, не убрав со стола, ушли в комнату и стали играть.

На столе остались немытые тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. В открытую форточку, привлеченные запахом еды, тут же залетели мухи.

Одна из них села на край тарелки, другая — на кусочек сыра, третья — на хлеб.

Мухи — опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемий чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи.

Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором.

В кухне у грязнули мухам — раздолье! Вот почему нужно сразу после еды вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки, вынести мусорное ведро.

**Муха-надоеда**

Муха, муха-надоеда  
 Прилетела к нам к обеду.  
 Видит муха: стол накрыт,  
 По тарелкам суп разлит.  
 Все готово, можно есть,  
 Только где же мухе сесть?  
 Села муха на окошко,  
 Съела муха хлеба крошку.  
 Тряпкой муху мы прогнали:  
 «В гости мы тебя не звали!»

Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники — тараканы. Они также наносят вред здоровью человека, могут даже вызвать тяжелую болезнь - астму. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы боятся холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В старину на Руси в трескучие морозы хозяева уходили из избы на ночь к соседям, оставляя двери и окна открытыми настежь. Тараканы замерзали и погибали. В наши дни есть немало средств для борьбы с этими насекомыми.

**Рыжеусый таракан**

Таракан, таракан,  
 Рыжеусый хулиган!  
 Днем ты дремлешь в уголке,  
 В щелочке на потолке.  
 Ночь придет, погаснет свет -  
 Никого на кухне нет,  
 На охоту ты идешь:  
 Начинается грабеж!  
 Шаришь ты по грязным мискам,  
 Из которых ела киска,  
 Лакомишься манной кашкой,  
 Сладкий кофе пьешь из чашки.  
 Веселишься ты всю ночь —  
 Уходи, разбойник, прочь!

**Расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок.**

Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки. А мама или бабушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом.

**Зачем они это делают?**

Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь домашняя пыль — очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию.

Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические, клещи, наносящие вред нашему здоровью.

Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату. Можно на 3— 5 минут сделать и сквозное проветривание.

**А что такое влажная уборка?** Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь.

Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в неделю, а каждый день, выделяя на это определенное время.

### **Чистюля-енот**

Жил в лесу енот-чистюля,  
 Чистил ложки и кастрюли,  
 Делал по утрам уборку —  
 Приводил в порядок норку.  
 Убирал и грязь, и сор,  
 Подметал метлою двор,  
 Красил кисточкой скамейки,  
 Поливал цветы из лейки.  
 В деревянное корытце  
 Наливал енот водицы.  
 И стирал своим детишкам  
 Рубашонки и штанишки.  
 Как-то мимо шла бабуля  
 И заметила чистюлю:  
 «Ах, работник золотой,  
 Ты убрал бы домик мой!  
 В доме пол давно не мыли —  
 Там скопилось много пыли,  
 Нет ни тряпки, ни метлы,  
 В паутине все углы!»  
 Отвечал енот-чистюля:  
 «Помогу тебе, бабуля!  
 Обмету углы метлою,  
 Дом почищу и помою,  
 Рамы кисточкой покрашу —  
 Станет дом новей и краше!»

### **Ответьте на вопросы**

1. Как связаны здоровье и чистота?
2. Почему говорят; «Чистота — залог здоровья»?
3. Когда нужно мыть руки?
4. Почему следует удалять грязь под ногтями, стричь ногти?
5. Почему нужно мыть ноги на ночь?

6. Почему мух и тараканов называют вредными насекомыми? .
7. Как с ними бороться?
8. Как следует делать уборку в доме?
9. Убираешь ли ты свой уголок, комнату?
10. Помогаешь ли маме мыть посуду?

### **Отгадайте загадки**

Поясок я подвяжу,  
Да по кухне запляшу. Мусор соберу в совок  
Да и спрячусь в уголок. *(Веник.)*

Если мусор на полу,  
Вспоминаем про... *(Метлу.)*

Он сосет и пыль и сор,  
Чистит кресла и ковер.  
В доме мусор соберет  
И ни разу не чихнет. *(Пылесос.)*

Соберу рубашки, майки  
И скажу ей: «Постирай-ка!  
В барабане покрути  
И всё чистым возврати!» *(Стиральная машина.)*

### **Выполните задание**

Нарисуйте и раскрасьте: веник, совок, метлу, ведро с водой, муху, таракана.

Проводится коллективная уборка. Дети протирают пыль в игровых зонах, растения, расставляют красиво игрушки.



## Тема 14. Какие продукты полезны для здоровья?

**Цель:** формирование у детей представлений о правильном питании.

### Задачи:

- рассказать детям о влиянии пищи на организм человека;
- познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание»;
- развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания;
- воспитывать у детей заботливое отношение к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни;
- воспитывать бережное отношение к продуктам питания.

### Материалы и оборудование:

- картинки с изображением продуктов питания: рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты;
- плакат «Полезные продукты»;
- карточки с изображением витаминов А, В, С, Д, на которых изображены продукты, содержащие данный витамин.

### Ход непосредственной образовательной деятельности

Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день питаться.

А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание.

А чем питаются животные? Одни из них едят растительную пищу. И называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. Некоторые хищники (например, медведь) едят и мясо, и растительную пищу. Видите, в природе животные едят только то, что им положено, что им полезно. И у них редко болят желудки.

А как надо питаться детям? Что им полезно? Но давайте вспомним, как работает система пищеварения у человека. Во рту пища смачивается слюной и мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Из желудка пища переходит в тонкий кишечник и

там окончательно переваривается с помощью жёлчи и пищеварительных соков. Переваренная пища впитывается через стенки тонкой кишки в кровь и переносится ко всем органам и тканям организма – питает их.

Посмотрите на плакат. Здесь вы видите самые полезные для детей продукты. Одни из них питают организм энергией, чтобы можно было больше двигаться, хорошо думать и при этом долго не уставать. Другие помогают строить организм и делают человека более сильным. А от третьих зависят развитие человека, его защитные силы.

Вот таким может быть ваше примерное меню.

### **Завтрак**

Салат из свежих овощей

Омлет с морковью

Кофе с молоком

Хлеб пшеничный, сыр, масло

### **Обед**

Суп овощной

Котлеты мясные с тушеным картофелем

Сок, курага, хлеб ржаной

### **Полдник**

Настой шиповника

Ватрушка с творогом

### **Ужин**

Винегрет

Гречневая каша

Молоко, хлеб

Когда и как нужно завтракать, обедать, ужинать?

**Старайтесь есть в определенные часы.** Тогда ваш желудок всегда будет готов к работе. Перед основной едой не ешьте ничего такого, что может испортить аппетит.

**Во время еды не торопитесь.** Плохо пережеванная пища плохо усваивается, может поранить стенки пищевода, желудка, кишечника.

**Никогда не ешьте на ходу.** Это просто опасно!

**Не ешьте очень холодную и очень горячую пищу.**

А сколько надо человеку еды? Конечно, вы не будете взвешивать все свои завтраки, обеды и ужины. Но помните простое правило: **никогда не переедайте.** Если вы едите очень много, желудок и кишечник переполняются, не успевают как следует переварить все. Если вы часто переедаете, вы будете толстеть, станете слабыми, можете даже заболеть. И

тогда врач пропишет вам совсем невкусную диету – рисовый отвар и чай с сухарями.

### **Физкультминутка.**

Рано утром просыпайся,  
 Себе, людям улыбайся,  
 Ты зарядкой занимайся,  
 Обливайся, вытирайся,  
 Всегда правильно питайся,  
 Аккуратно одевайся,  
 В садик смело отправляйся!

Ребята, а что случится, если питание перестанет своевременно поступать на завтрак, обед и ужин? Наш организм будет слабеть. Потому что в продуктах содержатся питательные вещества и витамины, которые помогают нашему организму расти и развиваться. Летом и осенью витаминов в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке.

Нет такого пищевого продукта, который содержал бы все нужные нам витамины в нужном количестве.

**Ягоды, фрукты и овощи** – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в нашем рационе регулярно.

Основные виды витаминов: водорастворимые (С, В1, В2, В3) и жирорастворимые (А, Д, Е).

**Витамин А** – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке, черной смородине, черноплодной рябине, красном перце, капусте.

**Витамин С** прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах. Он укрепляет весь организм. Особенно много витамина С содержится в шиповнике.

**Витамин В** способствует хорошей работе сердца. Много витаминов группы В содержится в молоке и в молочных продуктах, черном хлебе, печени, свинине.

**Витамин Д** сохранит нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке и в молочных продуктах, рыбе, печени, яйцах, икре. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.

Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

(Детям дается рисунок тела человека. Вокруг расположены буквы – обозначающие витамины, содержащиеся в продуктах. От каждого витамина к определенному органу проходит линия лабиринта).

Проведите дорожки лабиринта, и вы узнаете какой витамин, больше влияет на тот или иной орган.

(Дети проводят линии)

Витамин А – зрение.

Витамин В – сердце.

Витамин С – органы дыхания.

Витамин D – скелет.

Давайте сделаем **витаминовую таблицу**. Отберем картинки с продуктами, в которых содержатся основные витамины необходимые организму человека.

В каких продуктах содержится витамин А?

(Дети выбирают нужные картинки)

В каких продуктах содержится витамин В?

(Дети выбирают нужные картинки)

В каких продуктах содержится витамин С?

(Дети выбирают нужные картинки)

В каких продуктах содержится витамин D?

(Дети выбирают нужные картинки)

Расскажите еще раз, какие продукты необходимо употреблять.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Давайте представим, что мы пришли в магазин за продуктами.

**Физкультминутка:**

Мы пришли в магазин.

Мы купили:

торт - один,

Плюшек - две,

Ватрушек - три,

А киви купили –

Сразу четыре!

*Шагаем на месте.*

*Вытягиваем вперёд слегка изогнутые в локтях руки, сцетив их перед собой.*

*Показывают один палец.*

*Хлопают в ладоши два раза и показывают два пальца, затем хлопают в ладоши три раза и показывают три пальца.*

*Вертят кулачками и показывают четыре пальца.*

В магазине есть очень много отделов. Если мы с вами пришли в мясной отдел, что мы можем купить в нём?

Дети: Мясо, колбаса, сосиски, сардельки, котлеты.

Воспитатель: А в молочный?

Дети: Молоко, сметана, кефир, сливки, сыр, масло, творог, сливки.

Воспитатель: А что мы можем купить в рыбном отделе?

Дети: Рыба, рыбные котлеты, рыбные палочки, селёдка.

Воспитатель: А в кондитерском?

Дети: Конфеты, шоколад, пирожные, торт.

Воспитатель: А что можно купить в хлебном отделе?

Дети: Рогалики, сушки, баранки, черный и белый хлеб, батон, булка, бублик.

Воспитатель: А где можно купить овощи и фрукты? В каком отделе они продаются?

Дети: В отделе «овощи-фрукты».

Сейчас послушаем стихи С. Михалкова «**Про девочку, которое плохо кушала**»

- А вы, ребята, готовьте ответ на такой вопрос "Какую еду выбрала внучка?"

Внимательно слушайте стихотворение.

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюша.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

- Кушай, Варечка, скорей будешь крепче, здоровей.

Вырастешь такая - умная большая.

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими,

- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик - есть она не хочет.

- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженое - это главная еда.  
Остальные все продукты - ерунда!

- Расскажите, дети, Варя, что же с ней произойдет,  
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

- Какую же еду выбрала внучка?

- А что же произойдет, если Варя будет кушать конфеты и компот и мороженое?

- Значит, какие продукты предлагала бабушка?

### **Гимнастика для глаз.**

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Сейчас мы поиграем в игру, которая называется «**Что полезно, что не полезно для организма**».

- На экране вы увидите некоторые продукты. И вы должны выбрать только те продукты, которые считаете полезными для здоровья.

*Слайд (яблоко, кефир, торт, геркулес, пепси, капуста, морковь, конфеты, лук, "марс", "баунти", чипсы)*

- Скажите, какие из продуктов полезны для здоровья?

- А что ещё можно добавить к полезным продуктам?

- А что бы вы добавили к не полезным продуктам?

### **Отгадайте загадки:**

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (*салат*)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (*сок*)

Знай, корове нелегко

Делать детям (*молоко*)

Я расти, быстрее стану,

Если буду есть (*сметану*)

Знает твердо с детства Глеб:

На столе главней всех (*хлеб*)

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (*щи*)

За окном зима иль лето -

На второе нам – (*котлета*)

Ждем обеденного часа -

Будет жареное (*мясо*)

Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной *(крупы)*  
Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они – *(продукты)*

Молодцы ребята! Все загадки отгадали. Теперь вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять.

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать, как здоровым стать.  
Теперь вы знаете, как надо правильно питаться?

А сейчас я угощу вас всех витаминами (угощаю яблоками).



## Тема 15. Хорошее настроение необходимо для здоровья?

**Цель:** формировать у детей представление о взаимосвязи настроения и здоровья.

### Задачи:

- учить детей ориентироваться в пиктограммах человеческих эмоций, настроений, отражать эти умения в своих рисунках;
- развивать умение понимать и изображать эмоциональное состояние человека посредством мимики, пантомимики, речи (радость, грусть, удивление, обида и т. д.);
- помочь детям в игровой форме справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками;
- развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека и умение выражать это словами;
- научить менять плохое настроение на хорошее.

### Материалы и оборудование:

#### Ход непосредственной образовательной деятельности

##### I. Вводная часть

##### Упражнение «Паутина добрых слов».

*Кто из вас любит слушать что-нибудь приятное в свой адрес? А кто любит и умеет говорить приятные слова своим друзьям? У меня есть «клубочек дружбы», который я передам Оле. Она обмотает два раза свободный конец нити вокруг ладони и покатит клубок в сторону одного из ребят, сопровождая движение добрым пожеланием или комплиментом. Принявший клубок, обматывает нитью свою ладонь и с добрыми словами передает клубок другому ребенку и т.д.*

*- А теперь посмотрите, какая паутина добрых слов у нас получилась. Какое у вас сейчас настроение? Оно изменилось? В какую сторону и почему?*

##### II. Основная часть

##### 1. Упражнение «Тренируем эмоции».

*- А всегда ли у вас бывает хорошее настроение? Каким оно еще может быть? Предлагаю немного побыть актерами. Вы по очереди будете выходить на сцену, и изображать людей в определенном эмоциональном состоянии. Изображать нужно без слов. А задание я буду шептать вам на ушко. Задача зрителей – угадать, что показал актер.*

- Уставший человек
- Больной ребенок
- Человек, который несет что-то тяжелое
- Человек сердится
- Два человека поссорились и обиделись друг на друга
- Радостный человек
- Ребенок, который потерялся в лесу (испуг)
- Человек, испытывающий боль от удара
- Добрая волшебница

2. Чтение отрывка из стихотворения Н. Найденовой «Ничего тебе не дам»  
 - *Молодцы, ребята! А сейчас я предлагаю вам послушать стихотворение Н. Найденовой, которое называется «Ничего тебе не дам».*

Есть у Вити мячик новый,  
 Конь, гармошка и ружье.  
 Держит он свои игрушки  
 И твердит: «Мое! Мое!»  
 Говорит ему Наташа:  
 - Есть матрешка у меня.  
 Разреши моей матрешке  
 Сесть на твоего коня.  
 Хочешь, дам тебе посуду?  
 Хочешь, с мишкой поиграй.  
 Витя ей сказал: - Не буду!  
 Отойди, не приставай!  
 Ничего тебе не дам,  
 Я во все играю сам!..

*Скажите, о ком оно? (версии детей). Какой был Витя? Как вы думаете: нравилось играть ребятам с ним? Почему?*

*Я вам прочитала стихотворение не до конца, как оно могло закончиться на ваш взгляд? (Варианты ребят).*

*А вот, что пишет Н.Найденова в конце своего стихотворения:*

Есть у Вити балалайка,  
 Барабан, ружье и слон.  
 Есть машина, серый зайка...  
 Отчего ж скучает он?  
 Все, что только захотите,  
 Вы найдете у него,  
 Но товарищей у Вити  
 НЕТ НИ ОДНОГО!

*Скажите, почему плохо быть жадным? Что бы вы посоветовали этому мальчику? (ответы).*

3. Беседа.

*Ребята! Какое у вас сейчас настроение? А когда у вас плохое настроение, что вам хочется? А как можно пожалеть? Как вас жалеют родители? Что можно сказать человеку, чтобы он успокоился? Как вы ведете себя, если у мамы болит голова? Если братик (сестренка) ушиблись? Если ваша кошка заболела? А из-за чего человеку может быть плохо? (Обидели словом или действием). А почему так говорят: «Настроение меняется, как мартовский ветер»?*

Ребята, забота о своём настроении также важна, как и забота о своём теле, о своём здоровье. Подумайте, как настроение влияет на здоровье? (если у человека часто плохое настроение, он чаще болеет, он не может добиться в жизни успехов, расстраивается больше, и его здоровье становится еще хуже).

- Назовите полезные для здоровья эмоции и чувства (любовь, дружба, щедрость и т.п.)

- Назовите вредные для здоровья эмоции и чувства (злость, страх, ненависть и т.п.)

#### 4. «Пиктограммы».

*Перед вами пиктограммы. Давайте рассмотрим их (грусть, злость, радость, удивление).*

*Какое настроение у этого человека? Как вы определили? Почему он такой? А что плохого в том, что он грустный? (Ни с кем не играет, не разговаривает). Хорошего? (Не дерется).*

*Какое настроение изображено на второй пиктограмме? Почему человек злой? (обидели). Что в этом плохого? (дерется, жадничает, толкается). А что хорошего? (ничего).*

*А что хорошего в том, что человек радостный? (с ним дружат, он со всеми играет). Плохого? (Если его обидят, он станет грустным).*

*Что изображено на четвертой пиктограмме? И чему удивлен мальчик? (что-то увидел, узнал).*

#### 5. «Определи настроение».

*А можно ли узнать о настроении человека на фотографии? Перед вами фотографии детей, ваших ровесников. Возьмите по снимку. Расскажите, какое настроение у ребенка. А можно ли узнать о настроении человека по тому, как он говорит, с какой интонацией произносит слова? Попробуйте сказать фразу «Сегодня хорошая погода» от лица ребенка, изображенного на фотографии (обиженный, восторженный, ликующий, печальный, отчаявшийся, тревожный, испуганный, недовольный).*

6. Под звучание спокойной мелодии детям предлагается нарисовать своё настроение (на что оно похоже). Каждый рассказывает, что он изобразил и почему.

#### 7. Игра: «Настроение и походка».

Воспитатель показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь как тяжёлый, большие капли. Полетели, как воробей, а теперь как орёл. Походим, как старая старушка, попрыгаем, как весёлый клоун. Пройдёмся, как маленький ребёнок, который учиться ходить. Осторожно подкрадёмся как кошка к птичке. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем её».

У всех детей настроение стало хорошим. Детям предлагается встать по кругу и по очереди передать свою улыбку другому.

### III. Заключительная часть

*Что нового вы сегодня узнали? (настроение у человека может меняться).  
Чему научились? А если кто-то из нас завтра утром будет в плохом настроении, как вы это узнаете? Как вы поступите? Во что можно поиграть с другом, чтобы ему стало весело?*

*Как Вы считаете, нужно ли каждому из нас следить за своим настроением для того, чтобы быть здоровым? (Да) Почему? (потому что плохое настроение плохо сказывается на здоровье).*

Релаксация под музыку и звуки природы.

## **Тема 16. Как физические упражнения, правильная осанка и режим дня влияют на наше здоровье?**

**Цель:** формировать у детей представление о важности движений и соблюдения режима дня для укрепления здоровья.

### **Задачи:**

- объяснить детям важность ежедневных физических упражнений;
- познакомить детей с понятием «режим дня»;
- формировать у детей навыки заботливого отношения к своему здоровью;
- способствовать физическому и эмоциональному благополучию;
- формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Материалы и оборудование:** проектор или компьютер для показа слайдов, мешочки с солью, плакаты «Осанка», «Режим дня».

### **Ход непосредственной образовательной деятельности**

Поговорим сегодня о том, как физические упражнения и режим дня влияют на наше здоровье.

Физические упражнения мы выполняем, когда делаем утреннюю зарядку, а также на занятиях физкультурой и спортом.

Начнем с зарядки.

Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему? Зарядку нужно делать в хорошо проветренной комнате.

Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.

Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Воспитатель. Давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы.

Дети проходят на ковер. Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг.

Сначала не спеша, под музыку пойдем по кругу, сделаем разминку. Пройдем один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоскостопия.

Музыка звучит быстрее.

— Ну-ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 8—10 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 15—20 минут.

Заканчивается зарядка веселой игрой. Каждый из детей изображает какого-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Вот вперевалку, не спеша идет «медведь». Воспитатель подсказывает детям.

— Что за зверь такой идет? Любит он пчелиный мед. (Медведь!)

На полянку выходит «зайка». Он прыгает, скачет, запутывает следы, потом прячется под «куст».

— Скок-поскок, Скок-поскок! Домик его — любой кусток. Что он за зверек? (Зайка).

Появляется «белка». «Белка» прыгает, кувыркается, потом берет в лапы «шишку».

— А это что за зверек? Она очень любит шишки, узнаете шалунишку? (Белочка).

После игры дети снова идут по кругу бодрым, пружинящим шагом.

Воспитатель. Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

Дети. Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо учатся.

Воспитатель. Покажите, какие это дети.

(Пантомима «Очень худой ребенок»)

Воспитатель. Вы не хотите стать таким ребенком?

Дети. Нет!

Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

Знаете ли вы, что еще в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку?

Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести!

У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

Воспитатель. Знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов всего мира? Главные соревнования у спортсменов называются Олимпийские игры. Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.



Воспитатель. А что же такое – Олимпиада? Олимпиада - это всемирные соревнования в различных видах спорта.

Знаменитые Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности.

(Показ фотографий сохранившихся храмов и стадионов.)

Их возникновение связано с именем Ифита, владыки края Олимп. В годы его правления постоянно шла война с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартамцам сложить мечты и, заключив мир, устроить в честь этого события состязание атлетов. Предложение было принято. Знаменитый греческий герой Геракл нашел самое красивое место в Греции, подходящее для игр и празднеств. Это место называлось Олимпией, и находилось оно близ реки Алфей. И Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований. Геракл установил правила игр и награды — венки из веток серебристо-серой оливы.

Олимпийские игры в честь бога Зевса стали проводить раз в четыре года. Игры начинались с того, что от солнечных лучей зажигался факел. Огонь, зажженный от этого факела, горел в чаше все время, пока шли игры. Его называли Олимпийским огнем.

На Олимпийских играх Древней Греции проводилось пятиборье - бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьба.

Один из победителей Олимпийских игр, Онагинес, в девятилетнем возрасте сдвинул с пьедестала бронзовую статую и принес ее домой. Необыкновенный маленький силач! Когда мальчик вырос, он стал чемпионом по борьбе. Ему воздвигли памятник.

Леонидос Радосский побеждал во всех состязаниях по бегу, а Мило из Кротона победил подряд в пяти олимпиадах. Он мог на плечах нести корову или быка три круга вокруг стадиона. Однажды он спас жизни множеству людей, удержав колонну рушащегося здания!

Вот какие замечательные спортсмены участвовали в Олимпийских играх Древней Греции.

Через много веков эти игры были возобновлены и прошли сначала в Афинах, а затем в 1900 году в Париже. Во вторых Олимпийских играх в Париже участвовали 1330 спортсменов, в том числе и женщины из 21 страны мира. Соревнования проходили по легкой атлетике, плаванию, гребле, гимнастике, велоспорту.

Олимпийские игры проходят и в наши дни, причем каждая страна борется за право стать хозяйкой игр.

Маши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимыми их играми были городки и лапта, а зимой — взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор. Летом ходили босиком, купались в реках и озерах. На праздниках и ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, боролись друг с другом, взбирались по гладким столбам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.



Отгадайте загадки о спорте и спортивном инвентаре.

Утром раньше понимайся,  
Прыгай, бегай, отжимайся.  
Для здоровья, для порядка  
Людям всем нужна (зарядка).

Чтоб большим спортсменом стать,  
Нужно очень много знать.  
И поможет здесь сноровка и, конечно: (тренировка)

Хочешь ты побить рекорд?  
Так тебе поможет (спорт)

Этот конь не ест овса.  
Вместо ног - два колеса.  
Сядь верхом мчись на нем!  
Только лучше правь рулем! (велосипед).

Мчусь, как пуля я вперед,  
Лишь поскрипывает лед.  
И мелькают огоньки.  
Кто несет меня? (коньки).

На прогулке бегуны одинаковой длины,  
Через луг бегут к березке,  
Тянут две полоски - (лыжи)

Не обижен, надут,  
Его по полю ведет.  
А ударят ни почем,  
Не угнаться (за мячом).

Воспитатель. Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?  
Дети. Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет. Тех, которые занимаются спортом, называют спортсменами. Спорт – образ жизни спортсменов. Спортсмены посвящают тренировкам большую часть суток. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые.

Ребята, а вы заметили, какая у спортсменов фигура, осанка? Это потому, что у них сильные, тренированные мышцы спины.

Хорошая осанка может быть у каждого. Для этого надо каждое утро делать зарядку, выполнять физические упражнения.

Человеку с хорошей осанкой легко дышится, поэтому он не чувствует усталости, даже когда много работает.

- Ребята, а как вы думаете, что еще нужно для того, что бы у человека была хорошая осанка? (ответы детей).

- Очень важно научиться правильно сидеть. Спина должна быть прямой! Посмотрите на картинки. На одной картинке нарисован стройный человек, на другой – сутулый. Скелет у одного человека прямой, у другого - искривлён. Какой человек вам нравится?

Подойдите все к стене и встаньте так, что бы затылок, лопатки, пятки плотно прилегали к ней (Воспитатель помогает детям, показывает)

Теперь отойдите от стены и идите ко мне.

Воспитатель: вот мешочки, положите их на голову и идите ровно, чтобы они не упали (воспитатель показывает и помогает детям)

Дети: берут по 1 мешочку, кладут на голову и идут (у многих детей мешочки падают)

Воспитатель: молодцы. Я хочу дать вам полезные советы.

(каждый совет иллюстрирован, показан на карточках).

1. Не лениться, выполнять поручения.
2. Делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.
3. Укреплять мышцы спины и живота, развивать гибкость позвоночника
4. Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.
5. Через каждые 5 – 10 минут нужно менять позу. Потягиваться, двигать руками и ногами.
6. Стоять и сидеть как можно прямее.
7. Не поднимать больших грузов.
8. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки.
9. Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой.
10. Не ходить на высоких каблуках.

### **Физкультминутка «Я позвоночник берегу»**

Я позвоночник берегу,  
И сам себе я помогу.  
Все выполню я по порядку:  
Сначала сделаю зарядку,  
Нагнусь,  
Прогнусь,  
И выпрямлюсь,  
И вправо, влево наклонюсь.  
С друзьями поиграю в мяч,  
Он весело помчится вскачь.  
И за столом я посижу,  
И телевизор погляжу.  
Но буду помнить я всегда:

*Наклоняют корпус вправо-влево, ладони  
скользят вдоль тела от подмышек до колен.  
Ставят руки на пояс,  
поднимают и опускают плечи.  
Наклоняются вперед.  
Слегка прогибаются назад.  
Встают прямо.  
Наклоняют корпус вправо влево.  
Бегут на месте.  
Прыгают на обеих ногах.  
Делают полуприсед, сложив руки  
«полочкой» перед грудью.  
Встают прямо руки в стороны.  
Кладут правую руку за правое плечо,*

*левую руку заводят за спину и стараются  
сцепить пальцы рук за спиной.*

Должна прямою быть спина!

*Меняют положение рук.*

Воспитатель: ребята теперь поиграем в игру: **«Правильно - не правильно»**.  
(на картинке нарисовано: не правильно сидит мальчик на стуле, правильно сидит мальчик на стуле, девочка несёт тяжёлую сумку в одной руке и др..)

Дети: подбирают и раскладывают картинки по разным коробочкам.

Воспитатель: молодцы. Вы все поняли, чтоб быть красивым, стройным, здоровым надо делать утреннюю зарядку, физические упражнения и правильно сидеть за столом. почаще смотрите в зеркало, которое будет напоминать вам, какая у вас осанка.

### Самомассаж

Вышел зайчик на лужок,  
На зеленый бережок,  
Потирает зайка нос,  
Чтобы зайчик не замерз.

Серый зайка вместе с нами  
Потирает над бровями.  
Говорила зайке мать:  
«Надо ушки растирать»

Зайка лапкой лапку трет.  
Зайка песенку поет:  
«Ой, спасибо вам друзья!  
Мне без вас никак нельзя»

Теперь поговорим о режиме дня.

Что такое **режим**?

Режим - это определенный распорядок дня.

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. Это 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? (высказывание детей).

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, поспорит 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.

Режим дня — верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

Вопросы к детям:

Знаете ли вы режим дня в своём детском саду?

(вспоминаем, когда дети завтракают, гуляют, играют, обедают, отдыхают - высказывания детей).

Всегда ли вы соблюдаете режим?

Как вы узнали о том, что голодны, хотите пить, устали, пора спать?

Когда это бывает?

Как режим помогает вашему здоровью?

Закаляет ли режим дня волю? Как?

(При ответах детей воспитатель объясняет детям, что не нужно очень долго проводить времени у телевизора, что устают глазки, они краснеют и потом будут плохо видеть, нарушается осанка).

Вывод: Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть, заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и вы будете чувствовать себя здоровыми и бодрыми.

Рассматривание иллюстраций «Режим дня».

Молодцы, ребята! Сегодня мы познакомились о том, как физические упражнения, правильная осанка и режим дня влияют на наше здоровье. Желаю вам быть всегда веселыми и здоровыми!