

Авторы: Комова Надежда Ивановна
Воробей Тамара Ивановна
Воспитатели группы «Лимпопо»
МАДОУ «ДСКВ №28» д. Лупполово
Всеволожского района Ленинградской области

Проект «Первые уроки здоровья»

Вид проекта: познавательно-исследовательский.

Продолжительность: долгосрочный с 1.10.2017 по 1.05.2018.

Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста и их родители, воспитатели группы, физ. работник.

Цели проекта:

- Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни
- Добиться осознанного выполнения элементарных гигиенических правил
- Научить детей осознанно относиться к своему здоровью, состоянию своего организма.

Задачи проекта:

- Формировать у детей элементарные представления о человеческом организме
- Продолжать прививать культурно-гигиенические навыки. Помочь детям запомнить правила ухода за своим телом. Учить применять полученные знания на практике
- Обогащать словарь детей пословицами и поговорками о здоровье
- Вовлечь родителей в образовательный процесс в ДОУ.

Актуальность темы.

Забота о здоровье детей была и остаётся святой обязанностью государства. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Отрицательные бытовые факторы, некачественные продукты, вода, накапливающееся раздражение в обществе в связи с экономической нестабильностью, экологические проблемы-это лишь некоторые факторы, воздействующие на здоровье дошкольников.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если родители будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться в будущем на здоровое поколение: развитое физически и духовно. Отсюда вытекает проблема: как помочь ребёнку, как научить заботиться о своём здоровье?

Предполагаемый результат

- Дети получают первичные представления о некоторых органах (глаза, уши) , их значение.
- Научиться различать понятия «части тела», «орган», «вредные и полезные привычки».
- Выучат пословицы, поговорки, стихи, загадки о здоровье.
- Приобретут простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
- Должно измениться отношение родителей к данной проблеме.

План мероприятий по реализации проекта.

Формы организации	Содержание
Познавательные занятия	«Как устроено тело человека», «Где прячется здоровье?», «Ох уж эти зубы», «Такие замечательные уши», «Чтобы глаза глядели», «Личная гигиена», «Дружим с водой», Игра «Слабое звено», «Руки и ноги тебе ещё пригодятся».
Целевые экскурсии	В процедурный кабинет ДООУ, в аптеку.
Беседы	«Как я буду заботиться о своём здоровье», «Чтоб неряхою не стать», «Бедная, бедная кожа».
Сюжетно-ролевые игры	«Больница».
Игры-инсценировки. Театрализованные представления	Игра-драматизация «Как заботиться о своём здоровье?»
Дидактические игры	«Что на полочке в ванной?», «Отгадай», «Подумай и ответь».
Художественная и научно-популярная литература	С. Михалков «Прививка» Г. Зайцев « Твои первые уроки здоровья» Энциклопедия «Тело человека» Ю. Богодист «Весёлые правила чистоты» загадки, пословицы, поговорки.
Рассматривание	Плакаты «Гигиена», «Тело человека»

	Иллюстрации по теме «Человек»
Игры-эксперименты, исследовательская деятельность	«Проверим слух», «Наши помощники-глаза», «Большой- маленький», «Сколько ушей?», «Проверка зрения».
Работа с родителями	Памятка для родителей: «Зачем соблюдать режим дня» «Пять правил перед сном» «Здоровым стать-болезней не знать» «Одежда по погоде».

Используемая литература:

- **Авдеева Н.Н., Князева Л.Н., Стеркина Р.Б. «Безопасность». СПб «Детство-Пресс» 2015 г.**
- **Марудова Е.В. «Ознакомление дошкольников с окружающим миром». СПб «Детство-Пресс» 2015г.**
- **Дергунская В.А. Образовательная область «Здоровье» СПб «Детство-Пресс» 2013г.**
- **Гартышева Т.П. «ОБЖ для дошкольников» СПб «Детство-Пресс» 2013г.**
- **Энциклопедия «Тело человека» изд. «Азбука- Атикус»-М 2013г.**
- **Комплект учебных пособий «Человек» ЧП «АНГРО ПЛЮС» Харьков 2013г.**

Системная «паутинка» проекта.



Игра-драматизация
«Как сохранить здоровье».

Ведущий: Докторов прошу пройти в медицинский кабинет.

Доктор 1: Где больные?

Доктор 2: Кто здесь болен?

Доктор 3: Быть болезням не позволим!

Ведущий: В кабинет заходит медвежонок.

Медвежонок: Здравствуйте! У меня пропал аппетит. Я сегодня завтрак свой не съел, на 5 кило я похудел. Как вернуть мне аппетит, чтоб я принял прежний вид?

Доктор 1: В этом случае, знает весь мир, тебе поможет рыбий жир. (Даёт бутылочку, Медвежонок благодарит и уходит)

Ведущий: И тут в кабинет вбегают зайчонок.

Зайчонок: Я обегал весь город. Мне никто не смог помочь. Голова болит и горло, я чихал почти всю ночь (чихает). Шел вчера я из кино, съел 15 эскимо. И не знаю, как мне быть, чем мне горло излечить?

Доктор 2: Очень, очень тебя жаль. У тебя наверно жар (трогает лоб зайцу).

Подарю тебе я шарф (дарит). Ты отныне все советы выполняй: эскимо не кушай много и без шарфа не гуляй (зайчонок благодарит и убегает).

Ведущий: Тут появляется кот.

Кот: Ой, ой, ой! У меня болит живот. Я сухариками и чипсами нынче объелся и у меня живот разболелся. Вот здесь болит (показывает).

Доктор 3: Я думаю, ты и сам знаешь, что пользу приносит не всё, что съедаешь. А сладостей разных и чипсов желудок боится. И помни – желудок у тех не болел, кто с детства его понимал и жалел!

Ведущий: В кабинет запрыгивает лягушонок, а вместе с ним и поросёнок.

Лягушонок: Я сегодня мылась в луже. Для меня она не хуже, чем корыто или ушат, или пруд для лягушат.

Поросёнок: А я в пыли купался. Только грязным я остался.

Доктор 1: В гости к полочке стеклянной приходите утром в ванну, приходите перед сном. Мыло в мыльнице заплещет, мыло прямо в руки ляжет, скажет милым голоском – «мойтесь при любой погоде, будьте белыми как снег. – Тот кто часто к нам приходит, тот болеет меньше всех!» (дарит мыло).

Ведущий: В кабинет входит Чебурашка.

Чебурашка: У меня температура, аппетит пропал. Не люблю я физкультуру и давно я не гулял, только ел да спал.

Доктор 2: Физкультура всем полезна, зарядка всем нужна. От лени и болезней спасает всех она (дарит витамины).

Ведущий: В кабинет входит кукла.

Кукла: Я сегодня заболела, ничего не ем, не пью. И играть я не хочу, это правда, не шучу. На прогулке я снежок и сосульку ела. Простудилась, заболела. Что же делать, как мне быть?

Доктор 3: Будем куклу мы лечить. Мы дадим микстуры, чтоб убрать температуру. Горло полощи скорей, морс из клюквы чаще пей.

Доктор 1: И запомни навсегда – снег, сосульки – не еда! (дают микстуру и витамины)

Доктор 2: Чтоб здоровыми расти, не болеть, не простужаться. Надо спортом заниматься, надо правильно питаться!

Доктор 3: Чтоб росло и крепло тело, нужен здесь уход умелый. Тренируй и закаляй, на ночь в душе поливай.

Доктор 1: Если день твой перегружен, душ, как воздух телу нужен.

Все три доктора вместе: Помни добрые советы, в них и спрятаны секреты, как здоровье сохранить.

–Научись его ценить.

Занятие 1. Как устроено тело человека.

Цели: *Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека.*

Материал: *цветные карандаши, листы для соединения по точкам рисунка человека, иллюстрации с изображением людей разного пола и возраста.*

Ход:

Беседа. *Педагог объясняет, что здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть...(каким?)(сильным, бодрым, ловким, энергичным). Бегать не уставая, плавать, кататься на велосипеде, играть с друзьями во дворе.*

Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, плохого настроения, невнимательности на занятиях. Поэтому каждый с детства должен помнить о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму, развивать свое тело и совершенствовать.

Упражнение «Чем похожи и чем отличаются»

Дети рассматривают иллюстрации, изображающие разных людей.

- *Чем отличаются люди друг от друга?
(высокие и низкие, молодые и старые, дети. Определяют возраст, рост, пол, вес, цвет глаз, цвет волос, строение тела)*
- *Что общего у таких разных на вид людей? (похожи формой своего тела)*

Упражнение «Обведи и раскрась».

Дети обводят, узнают как устроено тело человека и раскрашивают.
Наше тело устроено так, чтобы мы могли прочно держаться на ногах.

Упражнение «Чего и сколько?»

Воспитатель:

Дети:

Голова	одна
Рука	две
Нога	две
Глаз	два
Нос	один
Ухо	два
Плечо	два
Локоть	два и т.д.

Упражнение «Что и для чего»

Глаза - чтобы видеть

Уши - чтобы слышать

Нос - ощущать запахи

Язык - чтобы чувствовать вкус пищи, разговаривать

Руки - обслуживать себя, работать и т.д.

Воспитатель спрашивает:

- Почему голова находится на шее?

(чтобы поворачиваться вправо и влево)

- Почему руки находятся на середине туловища? (чтобы ими было удобно пользоваться)
- Почему на кистях рук пять пальцев? (удобно держать карандаш, ручку и т.д.)
- Почему ноги длинные и крепкие? (чтобы удерживать и передвигать тело)
- Почему ноги заканчиваются ступнями? (для лучшей опоры.)

Исследовательская деятельность.

Дети в паре измеряют рост друг друга, размер стопы и ладошки (обрисовывают), условной меркой измеряют объем головы, размах плеч. Воспитатель приглашает детей в круг, потанцуем и расскажем все что умеем. Произнося слова, выполняют движения.

Вот у нас есть две ноги,

Вот у нас есть две руки.

Мы в ладоши будем бить

И локтями шевелить.

Мы коленочки согнем,
Шею вправо повернем,
Теперь влево повернем,
Головою потрясем.

Спинку можем раскачать,
По животу стучать.
Носом дружно помотать,
Головою покивать.

Вот у нас есть две ноги,
Вот у нас есть две руки,
Можем пальчиками поболтать,
Можем пяточками постучать.
(звучит музыка) Можем снова показать,
как умеем танцевать(танцуют)

2-ое Занятие «Личная гигиена».

Цель: Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Познакомить с предметами гигиены.

Материал: алгоритм «Мытьё рук», мешочек с предметами гигиены, сюжетные картинки гигиенических процедур.

Активизация словаря: гигиена, чистота, инфекции.

Ход:

- Почему дети часто болеют различными инфекционными заболеваниями?
- Как микробы попадают в организм человека?
- Когда необходимо мыть руки?

Рассмотреть плакат «Алгоритм мытья рук».

Предложить детям представить один день из жизни в детском саду, посчитать и назвать, сколько раз в день им приходилось мыть руки.

Чтение «Девочка чумазая» А. Барто и обсуждение действий героини произведения.

Игра «Истории из мешка» (Ребенок вытаскивает из мешочка предметы гигиены и составляет рассказ о предмете).

Игра «Изобрази действие». Воспитатель показывает картинку, дети изображают действие (мытьё ног, расчесывание волос и т.д.)

1 ребенок: *Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать.*

2 ребёнок: *Если мыть не хочешь уши
И в баню ты не идёшь,
С грязными руками дружишь,
Так здоровья не найдешь!*

3 ребёнок: *Нужно, нужно умываться
По утрам и вечерам.
Смело спортом заниматься,
Быть здоровым постараться.*

Все: *Это очень нужно нам!*

Запомните ребята «Веселые правила чистоты».

*Руки мыть обязательно детям
С мылом пенным и теплой водой,
Утром и после прогулки,
А особенно - перед едой.*

*Не будет болезней, не будет хворобы,
Смываются с мылом и пеной микробы,
Бегут, без оглядки, лишь пятки сверкают,
Детей от микробов мыло и вода спасают.*

*Кто с мыло не дружит,
Руки моет редко,
Тот не будет сильным
И здоровьем крепкий!*

Игра «Изобрази мытье рук».

Игра – соревнование «Кто правильно и быстро вымоет руки».

3-е Занятие «Дружим с водой»

Цель: *Формировать у детей основы здорового образа жизни.*

Научить осознанно относиться к гигиеническим процедурам.

Воспитывать привычку заботиться о своём здоровье.

Материал: *картинки с изображением гигиенических процедур, иллюстрации с изображением животных, схема ребёнка с грязными руками, ногами, плоскостное изображение мальчика Антошки.*

Предварительная работа: *беседы, игры с водой, чтение художественной литературы, игры-эксперименты.*

Активизация словаря:

Кто как моется (иллюстрации)

- Кошка моется перед охотой, вылизывает себя языком
- Мышь вылизывает себя после еды
- Воробей купается в пыли
- Сова летает под тёплым дождём
- Олень катается в траве
- Свинья купается в грязи
- Слон обливается водой
- Обезьяны чистят друг друга.

Вопрос: -Зачем, для чего животные чистят своё тело?

-А зачем моется человек?

Беседа

Причин для того, чтобы мыться у человека больше чем у животных. Он может мыться весь, целиком, а может мыть отдельно лицо, нос, уши, да хоть вообще один палец! Не улыбайся, всё это совсем не пустяки. Ты должен хорошо себе представлять, где именно скапливаются у тебя, да и у всех людей больше всего грязи.

Посмотри на картинку (показ). Как ты думаешь,

-Почему художник закрасил отдельные части тела у человека чёрной краской?

-Расскажи честно, как заботишься о чистоте своего тела ты? (рассказы 2-3 детей)

Физ. минутка

Хорошо в воде плескаться

Чистоту беречь всегда!

Ежедневно умываться

Помогает нам вода.

Влево, вправо повернулись

И друг другу улыбнулись. Вот так!

Чистота, чистота, красота. Вот!

4-е занятие «Где прячется здоровье?»

Цель: Формировать представление детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела. Уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

Развивать познавательный интерес и речь. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа: чтение литературы, беседы о здоровье, загадывание загадок, рассматривание детских энциклопедий.

Активизация словаря: физкультура, здоровье, физические упражнения, закаливание.

Оборудование: модель солнца, бутылочки на каждого ребёнка, «рекламный мячик», аудио запись для физ. минутки.

Методические приёмы: художественное слово, ситуационные задачи, беседа, исследовательская деятельность, упражнение на дыхание, игра, использование наглядности, физ. минутка, обращение к жизненному опыту детей.

Ход занятия.

Воспитатель собирает детей в круг. Здоровается.

- Знаете ли вы, мы не просто поздоровались, мы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте» , то есть «здоровья желаю».

(приглашает детей сесть на ковре)

Воспитатель рассказывает детям легенду.

Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек?

Один бог сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть здоровым». Третий сказал: «Человек должен быть умным». А четвёртый сказал: « Но если это всё будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать самое главное, что нужно человеку- здоровье. Стали думать: куда бы спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синие море, другие- за высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Но не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

Значит, здоровье оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас.

Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым?

(ответы детей) Как считаешь, ты здоров? Почему? (ответы детей)

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой частичке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья- это...(отрывает лучик) физические упражнения и физкультура.

Какую пользу приносят физические упражнения? (укрепляет мышцы, дарит хорошее настроение, закаляет организм, прогоняет сон).

А вы выполняете физические упражнения? Где и когда? (ответы детей) Ребята, давайте потренируем мышцы своего тела.

Физкульт. минутка под музыку.

- Какими стали у вас мышцы? (крепкие, сильные)

Обсуждение пословицы « Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается».

Ответьте мне, почему человек должен заниматься физкультурой?

(физкультура укрепляет здоровье)

- Помните, дети, чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. (приглашаю детей за стол)

Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Возьмите бутылочки и загляните внутрь. Что там лежит? А у тебя что-то есть? Посмотрим, кто там прячется!

Опыт.

Опустите бутылочки и нажмите на них. Что видим? Что за невидимка сидел в бутылочке? (воздух)

Ребята, все мы знаем:

Без дыханья жизнь нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это? Глубоко вдохнуть и закрыть нос и рот ладошкой. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? (ответы детей) Каждая клеточка вашего организма взбунтовалась- воздуха, воздуха, а то погибнем.

Упражнения на дыхание

1. **«Погреемся»** Руки в стороны развести и быстрым движением скрестить перед грудью, хлопнув ладонями себя по плечам, произнести: «у-у-ух!»
2. **«Сердитый ёжик»** Присесть ниже, обхватить голени, опустить голову, произнести: «ф-р-р.»
3. **«Заблудился в лесу»** Сделать вдох, на вдохе прокричать: « А-у-у!»
Правильно, чтобы организм обогатился кислородом. Так как же называется второй лучик здоровья? ВОЗДУХ.

На модели солнца отрывается третий лучик. Предлагаю рассмотреть картинки.

- Чем занимаются люди на картинках? (ответы) Правильно, закаляются.

-Как вы думаете, для чего они закаляются? Да! Чтобы научить свой организм быть сильным, выносливым, здоровым. Так как называется третий лучик здоровья? ЗАКАЛИВАНИЕ.

Следующий лучик(отрывает) называется «Чистота». Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота- залог здоровья?» (ответы детей) Вспоминаем правила чистоты.

1. Каждое утро умывайся, а перед сном- душ.
2. Чисти зубы утром после завтрака и перед сном.
3. Следи за чистотой ногтей- подстригай каждую неделю.
4. Мой уши каждый день.
5. Следи за чистотой носа- пользуйся носовым платком.
6. Мой руки перед едой и после посещения туалета.
7. Нижнее бельё меняй каждый день.
8. Пользуйся только своими предметами личной гигиены (зубная щётка, расчёска, полотенце, мочалка).

Ребята, у нас остался ещё один лучик (отрывает).

Послушайте пословицу: « Хочешь- не хочешь, а есть надо.» О чём эта пословица? Зачем человеку еда, как ты считаешь? (ответ ребёнка) Вы согласны? (ответ детей) В магазинах продаётся много разных продуктов. Если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты?

Игра «Рекламный мячик» (воспитатель бросает мяч ребёнку).

В. Жёлтая «фанта» - напиток для франта.

1 реб. Будешь «фанту» пить – смотри, растворишься изнутри.

В. В мире лучшая награда – это плитка шоколада.

2 реб. Ветка винограда- вот лучшая награда.

В. Знаете дамы, господа: «сникерс» - лучшая еда.

3 реб. Если кушать «сникерс» сладкий, будут зубы не в порядке.

В. Я собою очень горд – я купил сегодня торт.

4 реб. Фрукты, овощи полезней- защищают от болезней.

В. Чаще пей «Пепси-колу» - самым умным будешь в школе.

5 реб. Вкус обманчивый порой – молоко пей, дорогой.

В. Даёт силы мне всегда очень жирная еда.

6 реб. Даёт силы нам всегда витаминная еда.

В. Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.

7 реб. Будешь часто есть хот-доги – через год протянешь ноги.

В. От простуды и ангины помогают апельсины.

8 реб. Ну, а лучше есть лимон, хоть и кислый очень он.

Молодцы: Скажите, какие овощи защищают от болезней? Правильно. Есть пословица: « Чеснок да лук- от семи недугов.» Скажите, как же называется этот лучик здоровья? ПОЛЕЗНАЯ ЕДА.

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли здоровье. Сохраняйте своё здоровье. Вспомним как называются лучики здоровья.(ответы) На прощанье хочу вам пожелать: « Будьте всегда здоровы!»

5-е Занятие «Чтобы глаза глядели».

Цели:

Познакомить со строением глаза, функцией его частей, с правилами охраны зрения. Рассказать о важности зрения для нормальной жизни человека.

Материал:

Иллюстрации с изображением орла, совы, зайца. Заготовки для игры «Создадим портрет» , зеркало, схема глаза.

Ход:

Загадка : « На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются. (глаза)

Игра «Кто знает, пусть отвечает».

- У кого из животных самое острое зрение? (У орла. Он на большой высоте высматривает свою добычу)
- Какая птица лучше всех видит ночью? (Сова. Её глаза как телескоп, легко отыскивает в темноте мышшь)
- Почему зайца называют косым? (Потому что у него глаза смотрят по бокам и у него большое поле зрения)

У человека глаза не такие зоркие, как у орла. И в темноте он не видит, как сова. И поле зрения у него по сравнению с зайцем небольшое. Но глаза у нас вами именно такие, какие нам нужны. Только ценим мы их недостаточно. Плохо о них заботимся, а иногда не заботимся вовсе. Вот и случаются с ними всякие беды и неприятности.

Например, такие:

- ❖ Близорукость – когда человек хорошо видит то, что ближе к нему расположено, а вдалеке видит плохо. Бывает у детей и взрослых это заболевание, поэтому люди носят очки.
- ❖ Дальнозоркость – при дальнозоркости человек замечательно видит то, что вдали и ему требуются очки, чтобы увидеть то, что близко. Дальнозоркость по
что вблизи. Дальнозоркость появляется у стареньких людей.
- ❖ Потеря зрения- зрение люди теряют вследствие травм, аварий, болезней глаз.
- ❖

Игра «Можно или нельзя?»

- Модно ли смотреть на слепящий свет?
- Можно ли читать лёжа?
- Можно ли тереть глаза грязными руками?
- Можно ли близко смотреть телевизор?
- Можно ли бросать в лицо песок и другие предметы?
- Можно ли долго играть на планшете?
- Нужно ли оберегать глаза от ударов?

Чтобы вы действительно поняли, почему стоит пожалеть и побережь свои глаза, давайте посмотрим, как устроен глаз. (плакат «Как это устроено»)

Рассказ воспитателя о строении глаза.

Брови, ресницы и веки служат нам не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра, пота. Но чтобы сохранить зрение, этого, к сожалению, мало.

Надо помнить, что хорошо, а что плохо для здоровья глаз.

-Ребята, давайте сделаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз (иллюстрации).

Для любых глаз- здоровых и не очень....

Делать надо гимнастику для глаз в течении дня несколько раз, особенно, когда почувствуете, что глаза устали.

1. Зажмурить глаза изо всех сил (4-6 раз)
2. Погладить веки подушечками пальцев (1 мин.)
3. Сделать круговые движения глазами: налево-вверх-направо-вниз и обратно (10 раз)
4. Следить взглядом за указательным пальцем, медленно приближая его к концу носа и обратно (5 раз)
5. Посмотреть в окно вдаль и задержать взгляд на любой точке (1 мин)

Игра- эксперимент «Наши помощники-глаза»

Оборудование: зеркало

Ход:

Дети рассматривают своё лицо в зеркало, рассказывают из каких частей состоит глаз (веко, ресницы, глазное яблоко), где находится глаз (в глазнице).

Упражнение «Если.....»

- Если ветер понесёт пыль в глаза, то...
- Если пылинки сядут на глаз, то...
- Если потечёт со лба пот, то...
- Если рассматриваешь предмет, то...
- Если в глаза ударит яркий свет, то...

Упражнение «Выполни действия»

Поднять и опустить брови; сделать весёлые, грустные, сердитые, удивлённые глаза; опустить и поднять веки; сделать движения глазами в разных направлениях; прищурить глаза; «обрисовать» любой предмет глазами.

Далее дети определяют цвет глаз у себя и у соседа, находят себе «пару» и в паре составляют лицо улыбающегося, грустного или зажмурившегося человека или своё лицо со своим цветом глаз.

Результат.

Выполнив задания, дети определяют как измениться лицо человека при зажмуривании глаз, широко открытых и т.д.

Игра «Создадим портрет».

Дети хором говорят:

Раз, два, три, четыре, пять!

Начинаем собирать!

(девочки собирают портрет мальчика, мальчики- портрет девочки)

Рассматривают работы, обсуждают.

Занятие 6 – ое. Такие замечательные уши.

Цель: познакомить со строением уха, его ролью для ориентировки в пространстве. Определить значимость расположения ушей по обеим сторонам головы. Учить заботиться о своём здоровье.

Материалы: иллюстрации с изображением животных, картинка для эксперимента «сколько ушей», белый халат.

Ход: Как вы думаете, у всех ли животных есть уши? Конечно, скажете вы, как иначе они будут выслеживать добычу, спасаться от врагов, находить друг друга. Верно. Только не у всех животных уши заметны так же хорошо, как у человека. У рыб, насекомых, лягушек и птиц ушных раковин попросту нет. Но они слышат! У кого из животных слух «самый-самый» - сказать трудно. Известно, что лучше слышат звери с большими ушными раковинами, которые собирают и усиливают звуки. Прекрасным слухом обладают животные ведущие ночной образ жизни. А еще, копытные - олени, косули, антилопы, лоси. Почему?

Попробуйте сами ответить на этот вопрос (рассматривание иллюстраций).

Ухо человека устроено также, как и ухо млекопитающего – животного, выкармливают своих детёнышей молоком. Разные только форма и размер ушной раковины. (рассматривание плаката «Как это устроено»)

Ушная раковина усиливает звуки. Через слуховой проход и среднее ухо они передаются к нервам внутреннего уха, а затем поступают в мозг человека. Там полученные сигналы преобразуются в памятные для человека слова и звуки.

Болели раньше уши у кого-нибудь? Что ты чувствовал? (рассказ ребенка).
А знаете ли вы, что заболевания ушей ухудшают слух? Можно ли что-то сделать, чтобы этого не произошло? Можно. Есть несколько совсем несложных правил, надо их только хорошенько запомнить.

Упражнение «Никогда».

- Никогда не ковыряй в ушах;
- Не слушай слишком громкую музыку;
- Не пользуйся наушниками часто;
- Не допускай попадания в уши воды;
- Не сморкайся сильно;
- Не засовывай ничего в свои уши;
- Не шмыгай носом и не втягивай в себя слизь;
- Не терпи боль – сразу иди к врачу!

Задание на всю жизнь.

- Уши мыть ежедневно с мылом; если образовалась серная пробка(и ты плохо стал слышать) иди к врачу.
- Закрывай уши от сильного ветра и холода.
- Береги уши от попадания мелких предметов и насекомых.
- Защищай уши от сильного шума и от удара.

Игра – эксперимент «Сколько ушей».

Материал: картинки с контурным рисунком головы человека, на которых есть ошибки в изображении ушей(одно, три уха, оба уха наверху головы, уши животных)

Ход: педагог тихо даёт различные команды и выясняет, почему дети выполнили эти действия: что помогло услышать названия действий, для чего нужны уши. Детям даётся задание: выбрать картинки с правильным изображением ушей.

Упражнение «Что было бы, если...»

- Если бы не было ушей;
- Если бы уши были с одной стороны;
- Если бы было одно ухо.

Дети пробуют позвать напарника, когда у него закрыты уши, позвать со стороны закрытого уха, окликнуть со стороны открытого уха. Закрепляют строение уха, делают вывод.

Результат: С закрытыми ушами ничего не слышно . если закрыто одно ухо, то звук с другой стороны будет слышан хуже.

Вывод: Уши необходимы, чтобы слышать приближение опасности, речь других людей, музыку, звуки природы, общаться с людьми.

Оборудование:

Иллюстрации животных, плакат строения зуба, плакат «Как чистить зубы правильно», иллюстрация «На приеме у стоматолога».

Методические приёмы:

Беседа, ситуационная задача, использование наглядности, игра, обращение к жизненному опыту детей.

Ход занятия.

Иллюстрации: акула, крокодил, морж, рысь. Болят ли зубы у животных? Например, у акулы? Ведь она самая зубастая из всех. Зубы у неё преострые и растут в несколько рядов. Такими зубами легко откусывать от добычи большие куски.

А какая зубастая пасть у крокодила! Своими зубами он убивает, а затем разжёвывает добычу.

Необычные зубы у моржа – зубы-клыки. С их помощью он достаёт корм со дна моря, цепляется за льдины, защищается от врагов.

У рыси тоже есть клыки. Ими она убивает жертву. Есть у неё и резцы для откусывания, и коренные зубы для пережёвывания пищи.

У кого из этих зверей зубы больше всего похожи на зубы взрослого человека?

(ответ) У человека есть резцы. Ими он откусывает пищу. Есть 20 коренных зубов- для перетирания пищи. Есть 4 клыка. Для чего человеку клыки? Как ты думаешь? (ответы детей)

Попадая в рот, пища смачивается слюной и измельчается зубами. Первые зубы называются молочными. К 10 годам они выпадают, а на их месте вырастают постоянные. Если потеряешь хоть один- новый на его месте уже не вырастет.

- Как вы думаете, у кого болят зубы? (кто много сладкого ест; кто не чистит зубы)

-Есть ли у зубов защита?

Плакат «Как это устроено».

От разрушения зубы защищает эмаль. Если за зубами не ухаживать или ухаживать неправильно, в них образуются дырки-кариес. Большая дырка в зубе- всегда больно. Может с кем-то это уже случилось? (ответы)

Кроме того гнилые зубы вредят другим органам- сердцу, глазам, почкам. Как думаешь почему?

Нет, нет, это не для нас с вами! Мы будем ухаживать за зубами и ходить к врачу вовремя.

Задание на всю жизнь.

НИКОГДА :

- ❖ Не грызи зубами орехи и семечки.
- ❖ Не открывай зубами бутылки с лимонадом.
- ❖ Не ешь одновременно горячую и холодную пищу.

ВСЕГДА :

- ❖ Полощи рот после еды.
- ❖ Ешь больше овощей и фруктов.
- ❖ Чисти зубы утром и вечером перед сном.
- ❖ После сладкого полощи рот или чисти зубы.

Игра «Отгадай»

Как чистить зубы правильно? (плакат)

1. Только новой щёткой.
2. Чистим зубы тщательно, 3-4 мин.
3. Чистим по всей поверхности сверху вниз, снизу вверх и вдоль зубов с наружной и внутренней стороны.

ПОМНИ!

- ❖ Ходи к врачу 2 раза в год.
- ❖ Маленькую дырочку лечить совсем не больно
(иллюстрация « У стоматолога»)

Физ. минутка «Чистим зубы».(иллюстрация движений)

Вы узнали много нового, будете беречь зубы и ухаживать за ними.

Загадки: - За белыми берёзами бездонная яма (рот и зубы).

- Белые силачи рубят калачи,

Красный говорун подкладывает. (язык и зубы)

Игра «Отгадай».

В стаканчик ставят разные по величине зубные щётки. Воспитатель произносит:

Марина -старшая сестра,

Ирина- средняя сестра,

Паша- младший брат.

Вопрос: кому из ребят, какая зубная щётка принадлежит?

Итог занятия:

Что нового узнали?

Какие правила гигиены запомнили?

МО-ЛОД-ЦЫ!

8-е Занятие «Руки и ноги тебе ещё пригодятся.»

Цель :

Познакомить детей с возможностями тела человека, со строением рук и ног;
Воспитывать чувство гордости, что ты человек;
Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя и своих возможностей;
Желание заботиться о своём здоровье.

Материал:

Мяч для игры, плакат «Тело человека», плакат «Стопа», колючие мячики, платочки, дорожка-здоровья.

ЗАГАДКА

Посмотрите, как свободно делают животные то, что мы могли бы сделать только руками (иллюстрации). Сколько у них для этого замечательных приспособлений: гибкий хобот у слона, сильный хвост у обезьяны, крепкие рога у оленя. А вот мы без рук станем совершенно беспомощными. Попробуйте для интереса посидеть со связанными руками. И ногами. Просидите вы не долго. Думаю, даже телевизор смотреть вам будет неудобно: не включить, не выключить, не переключить. А поиграть? Ни в футбол, ни на планшете- нам без рук и без ног никак нельзя! А апельсин почистить? Да. Ведь руки и ноги самые главные наши «рабочие инструменты». А любой инструмент портиться, ломается и потому особой заботы требует. Тогда он и прослужит дольше, и работать будет исправнее. С чего же мы начнем?

ЗАДАНИЯ:

- ❖ Пощупать свою руку, ногу- почувствовать их;
- ❖ Сравнить руки и ноги- что длиннее и толще;
- ❖ Рассмотреть руку, согнуть и разогнуть пальцы. Сколько сгибов суставов у каждого пальчика;
- ❖ Встать перед зеркалом, согнуть руки, ноги, повернуть головой, наклониться вперёд и в стороны.
- ❖ Обратить внимание, какие части тела двигаются, где они могут сгибаться и разгибаться.

Теперь давайте с вами поиграем в игру «Умею- не умею». Правила игры: водящий говорит слова: «Я умею (я не умею)» и бросает мяч любому игроку. Тот кто ловит мяч должен сказать, что он может (чего не может) делать, нельзя повторяться и подсказывать.

Поговорим о не очень весёлом. Случаются с детьми и события совсем не радостные. Они означают неприятности, которые могут произойти с каждым человеком. По неосторожности или случайно.

1. Когда оступиться и подвернёт ногу, что произойдёт? (растяжение)

2. Играешь в футбол, упадёшь.... Что будет? (ссадина)
3. Гуляя зимой без варежек....(обморожение)
4. Режешь хлеб, яблоко... (порез)
5. Вокруг ногтя образуется болезненное место.(заусенец)
6. Ушиб
7. Вывих
8. Мозоль
9. Укол
10. Перелом

Плакат « Как это устроено».

нормальная стопа

плоская стопа

Что же делать, если врач всё-таки обнаружит у тебя плоскостопие?

Выход один- укреплять стопу. Для этого есть специальные массажёры и упражнения. А ещё плавай и бегай по песку на здоровье. А то у некоторых ребят из-за слабых мышц и связок стопы начинает развиваться плоскостопие. В области спины при ходьбе возникают неприятные ощущения. Но и это не самое страшное. Хуже всего, что при этом нарушается осанка. А неправильная осанка мешает работе внутренних органов. Вот где скрывается главная опасность! Давайте мы с вами сделаем упражнения для стопы.

1. Катать колючий мячик (валик)
2. Поднимать пальцами платочек
3. Массаж стопы
4. Ходить на носочках и пятках попеременно
5. Ходьба по дорожке здоровья.

Задание на всю жизнь.

Что же нужно делать, чтобы ноги были сильными и крепкими? (ответы детей. Дети выбирают иллюстрации и выставляют на доску). Да! Массу приятных вещей: и танцевать, и играть, и ходить по бревну, бегать босиком (в безопасном месте), плавать и много чего ещё. Главное- больше двигаться. Можно даже научиться ногами жонглировать. Попробуйте!

Подстригать ногти надо правильно:

На руках- закругляя уголки, на ногах- подстригать ногти прямо. Тогда ногти не будут вращаться и под них не проникнет грязь и микробы.

...Д/и «Можно или нельзя?»»

1. Ходить босиком по холодному полу? Почему?
2. Ходить там, где мусор и битое стекло? Почему?
3. Ходить по траве? Почему?

4. Ходить босиком по асфальту? Почему?
5. Ходить по чистому песку? Почему?

Д/и «Подумай и ответь»

Цель: Учить согласованию глаголов и именами существительными в творительном падеже. Развивать слуховое внимание.

Материал: мяч

Ход игры:

Дети стоят в кругу, отвечают на вопросы и возвращают мяч ведущему.

- ✓ Чем мы смотрим?(глазами)
- ✓ Чем мы слушаем?... (ушами)
- ✓ Чем мы хлопаем?... (руками)
- ✓ Чем мы едим?... (ртом)
- ✓ Чем мы дышим?... (носом)
- ✓ Чем мы думаем?... (головой)
- ✓ Чем мы топаем?... (ногами)
- ✓ Чем мы жуём?... (зубами)

Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье».

1. Вопросы к детям:

- * Как вы думаете, что такое здоровье?
- * Как вы себя чувствуете сегодня?
- * Кто в детском саду заботится о вашем здоровье?
- * Как вы сами можете помочь себе быть здоровым?

2. Рассматривание иллюстрации «Дети на прогулке зимой»

Вопросы к детям:

- * Что помогает детям не заболеть в холодный зимний день?
- * Как вы одеваетесь на прогулку?
- * Быть здоровым хорошо или плохо? Почему?

3. Обобщение ответов детей.

Повторение знакомых пословиц о здоровье.

В здоровом теле – здоровый дух.

С молодю закалишься – на весь век сгодишься.

Чистым и опрятным будь, про болезни позабудь.

Голова – всему начало.

Руки работают, а голова кормит.

Глаза боятся, а руки делают.

Человек и ты, и я,
Щечки, ротик, голова.
Глазки, бровки, ушки,
Волосики на макушке.
 Веки и реснички,
 Девчоночьи косички.
 Шея – голову держать.
 Носик нужен, чтоб дышать.

Два плеча и две руки
Пусть пока не велики
Пальчики, ладошки,
Чтоб считали крошки.
 Впереди живот и грудь,
 Да, пупочек не забудь.
 Дальше прямо до земли
 Растут длинных две ноги.

Две коленки, две ступни,
Очень нам нужны они.
Когда бежим мы без оглядки,
Мелькают сзади наши пятки.
 А если пальцы посчитать,
 На каждой ножке их по пять!
 Позвоночник на спине,
 Прямым чтоб быть тебе и мне. В. Орлова

Импровизация движений в такт стихотворения.

Называем мы слова:
Лоб, затылок, голова,
Шея, плечи, пальцы, ногти,
Кулаки, ладошки, локти.
Нос, живот, колени, пятки,
Губы, бедра и лопатки...
Части тела изучаем,
Части тела называем.

Умные загадки.

Не смотрел в окошко –
Был один Антошка,
Посмотрел в окошко –

Там второй Антошка!
Что это за окошко,
Куда смотрел Антошка?

(зеркало)

Гладкое, душистое,
Моеет чисто – чисто.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

(мыло)

Резинка – Акулинка
Пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла
Спинка розовая стала.

(зубка)

Море теплое в светлой комнате
Плещет белою пенной волной.
В этом ласковом море купаемся
С удовольствием мы с тобой.

(ванна)

Мы любим теплый дождик,
Хоть он и не грибной.
Идет у нас он дома
И летом, и зимой
Старательно, умело
Моеет наше тело.

(душ)

Костяная спинка,
На спинке – щетинка,
По забору бегают
Забор белым делает.

(зубная щетка)

Десять чумазных братцев
Идут к нему купаться:
Водопад включается, братцы умываются.

(водопроводный кран)

И вафельное, и мохнатое,
И мягкое, и полосатое,

Берем его с собою,
Когда мы руки моем.

(полотенце)

Зубастая пила
В лес густой пошла.
Весь лес обходила,
А ничего не спилила.

(расческа)

Итоговое мероприятие .

Игра «Слабое звено».

Цель:

- Закреплять знания детей о том, что главное в жизни человека- это здоровье;
- Уточнить знания об органах зрения, слуха, об овощах и фруктах, о режиме дня;
- Развивать речь;
- Воспитывать внимательное, доброжелательное отношение к друг другу.

Оборудование: фишки, призы.

Ход игры.

Педагог: Сегодня мы играем в игру «Слабое звено». Вы можете проявить в ней ум, смекалку, сообразительность, находчивость. Тема нашей игры «Здоровый образ жизни». Как вы это понимаете? (ответы детей) Здоровье- это главная ценность человеческой жизни.

Вы хотите быть сильными?

Вы хотите быть умными?

Вы хотите быть бодрыми?

Вы хотите быть энергичными?

Бегать быстро, не уставать?

Кататься на велосипеде и плавать?

Играть с друзьями и не болеть?

(ответы детей)

Слабое здоровье, болезни являются причиной плохого настроения. Помните о своём здоровье, берегите и укрепляйте его!

Представляем вам участников игры (8 человек, дети называют свою фамилию, имя, возраст.) Займите свои места.

Закрепляем правила: за каждый правильный ответ-фишка. У кого меньшее количество фишек, тот- «слабое звено», выбывает из игры.

1 тур – «Какой я?» (по три вопроса каждому участнику)

1. Назови орган слуха.(уши)

2. Загадка:

На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются. (глаза)

3. Чего у тебя по пять? (пальцев)

4. Назови орган зрения.(глаза)

5. Загадка:

Всегда во рту, а не проглотишь. (язык)

6. Назови орган дыхания.(нос)

7. Чего у тебя много? (волос, ресничек)

8. Для чего нужен нос? (дышать, нюхать)

9. Загадка:

Ношу их много лет, а счёта не знаю.(волосы)

10.Что лишнее: нос, рот, книга, глаза? (книга)

11.Для чего нужны глаза? (смотреть, наблюдать)

12.Самая верхняя часть тела.(голова)

13.Оля весело бежит к речке по дорожке, а для чего это нужны нашей Оле
(ножки).

14.Чего у тебя по одному? (голова, нос, шея и т.д.)

15.Загадка:

Один говорит, двое глядят, двое слушают.(язык, глаза, уши)

16.Что лишнее: голова, кукла, рука, ноги? (кукла)

17.Загадка: Если б не было его, не сказал бы ничего. (язык)

18.Оля ягодки берёт по две, по три штуки, а для этого нужны нашей Оле....
(ручки)

19.Загадка:

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук. (сердце)

20.Загадка:

Вот гора, а у горы-

Две глубокие норы,

*В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. (нос)*

21. *Что можно увидеть с закрытыми глазами? (ничего)*

22. *Загадка: Всегда в работе, когда мы говорим, а отдыхает, когда мы молчим. (язык)*

23. *Загадка: Брат с братом через дорогу живут, а друг друга не видят. (глаза)*

24. *Оля смотрит на кота, на картинки-сказки, а для этого нужны нашей Оле.... (глазки)*

Подведение итогов 1-ого тура.

2 –ой тур –«Литературный». (по три вопроса каждому участнику)

1. *Продолжи пословицу : «Солнце, воздух и вода....» (...наши лучшие друзья!)*
2. *Что надо было сделать семерым козлятам, чтобы их не съел волк?*
3. *Доктор, который лечит животных?*
4. *Кто автор стихотворения «Мойдодыр»?*
5. *Какое правило безопасного поведения не знала Красная Шапочка?*
6. *Продолжи пословицу: «В здоровом теле-...». (... здоровый дух)*
7. *Кто и как похитил Петушка из сказки «Кот, петух и лиса».*
8. *Продолжи пословицу: «Чистота...» (...залог здоровья)*
9. *Кто автор сказки «Доктор Айболит»?*
10. *У кого из трёх поросят был самый надёжный и крепкий дом? Почему?*
11. *Продолжи пословицу: «Здоровье в порядке...» (...спасибо зарядке)*
12. *От чего загорелось море в стихотворении К.И. Чуковского «Путаница»?*
13. *Продолжи пословицу: «Землю сушит зной, а человека ...» (...болезнь)*
14. *Что произошло с Колобком, который без спроса ушёл из дома гулять?*
15. *Какое правило безопасного поведения не знала царевна из сказки А.С. Пушкина «Сказка о мёртвой царевне»?*
16. *Почему Карлсон, который живёт на крыше, может играть на балконе и перегибаться через подоконник?*
17. *Какую ошибку совершила бабушка Красной Шапочки?*
18. *Чем тушили море в стихотворении К.И. Чуковского «Путаница»?*

Подведение итогов 2-ого тура.

3-ий тур- «Логическая цепочка». (по три вопроса каждому участнику)

1. *Скажи наоборот: грязный-...*
2. *Кто старше: мама или бабушка?*
3. *Песок сыплут, а воду ...*
4. *Кто старше: мама или дочка?*
5. *Скажи наоборот: здоровый-...*
6. *Кто старше: сын или отец?*

7. Скажи наоборот: жарко- ...
8. Скажи наоборот: сладкий- ...
9. Скажи наоборот: весёлый- ...
- 10.Продолжи: «Спички детям»
- 11.Что лишнее: мыши, санки, велосипед, коньки?
- 12.Скажи наоборот: вредно- ...
- 13.Скажи наоборот: хорошо- ...
- 14.Кто младше: сын или отец?
- 15.Скажи наоборот: мокрый-

Подведение итогов 3-ого тура.

4 тур- «Здоровое питание».

1. Что делают из молока? (кефир, творог, сметану, простоквашу, ряженку, сыр, йогурт, масло)
2. Что лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста?
3. Сок из винограда какой? (виноградный)
4. Третье блюдо на обед? (компот)
5. Банан, апельсин, груша, яблоко- это.... (фрукты)
6. Суп из молока какой? (молочный)
7. Что можно приготовить из овощей?
8. Продолжи: щи да каша - (... пища наша)
9. Когда мы завтракаем?
- 10.Первое блюдо на обед?
- 11.Полезный продукт, который получают от коровы?
- 12.Что делают из муки?
- 13.Сок из сливы какой? (сливовый)
- 14.Когда мы ужинаем?
- 15.Суп из рыбы называется....
- 16.Котлеты жарят, а суп
- 17.Что можно приготовить из фруктов? (сок, компот, варенье, салат, джем, повидло)
- 18.Сок из помидоров какой? (томатный)
- 19.Продолжи: овощи и фрукты-

Подведение итогов 4-ого тура.

5 тур – «Не болейка». (по три вопроса каждому участнику)

1. Как называется игра ногами в мяч?
2. Кто лечит больных?
3. В какое время года катаются на лыжах и коньках?
4. В какое время года можно загорать и купаться в речке?

5. Расскажи считалку.
6. Назови полезные продукты.
7. Продолжи: Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины ... (А, В,С)
8. Проведи со зрителями физкультминутку.
9. Назови вредные продукты.
- 10.Продолжи: В путь- дорогу собирайся, за здоровьем ... (отправляйся)
- 11.Продолжи: Ножницы, катушки – это не (игрушки)
- 12.Продолжи: Запомните, детки: таблетки – не ... (конфетки)

Подведение итогов. Награждение участников.