



ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ № 28

« Т Е Р Е М О К »



Уроки здоровья в детском саду

Екатеринбург, 2013

«Знакомство с героями валеологического театра»

Цель:

- познакомить детей с героями валеологического театра;
- побудить к познанию через создание эмоционально-положительного настроения;
- дать возможность поговорить о том, что такое здоровье – болезнь;
- ввести сказочных персонажи во все режимные моменты.

Оборудование:

- герои валеологического театра (царица Гигиена, микробы Паша и Кеша, витаминка Маринка, Белоснежный зубик, доктор Айболит и другие).

Организация детей: журнальный стол, ширма для театра БИ-БА-БО, дети сидят на ковре полукругом.

Ход занятия:

Воспитатель: сегодня я расскажу вам необычную сказку и познакомлю с ее необычными героями. Устраивайтесь по удобнее. Слушайте:

Живет в стране Наука царица Гигиена;
И есть у той царицы помощница Елена.
Записывает строго все правила, указы
И жителям планеты передает их сразу.

(На ширме-появляются герои и выставляются на століке)

Микроб полезный Паша следит, как выполняют.
Докладывает сразу о тех, кто нарушает,
Кто правила царицы порою забывает
И сам свое здоровье болезням подвергает.

Ей помогает доктор известный Айболит,
Зверей, детей наш доктор излечит, исцелит.
Он правила здоровья расскажет, разъяснит,
И как беречь здоровье подробно объяснит.

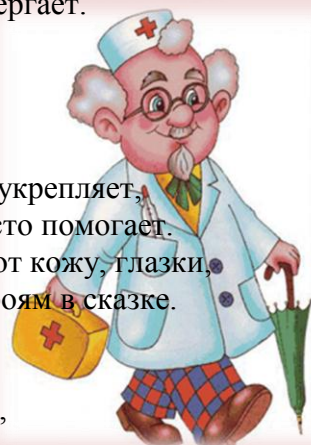
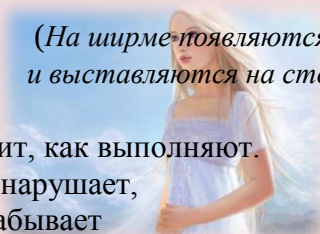
Маринка – витаминка здоровье укрепляет.
С друзьями витаминами нам часто помогает.

Нам укрепляют косточки, питают кожу, глазки,
Расти нам помогают, словно героям в сказке.

Расскажут витамины, где мы найти их сможем,
В каких они продуктах о том расскажут тоже.

В кефире, свекле, яблоках, морковке, творожке,
Овсянке, рыбе, мясе, капустном пирожке.

Нас Зубик белоснежный научит чистить зубки,
А Мойдодыр расскажет о мыле и о губке,



О том, зачем мыть руки, купаться, закаляться,
И по утрам старательно зарядкой заниматься.
Микроб молочный Кеша о молоке расскажет,
И что из него делают, он тоже нам покажет.
Какую пользу детям приносит молоко
Чтоб бегали, играли и прыгали легко.

Помощников и подданных у Гигиены много
И все ее задания все выполняют строго
Со всеми познакомимся нам нужно непременно,
И выучить все правила царицы Гигиены.

Дать детям возможность:

- свободно рассмотреть всех персонажей;
- поиграть с ними; вспомнить, чья мама или бабушка изготовила игрушку;
- помочь запомнить имена;
- определить правила игры с ними.



Занятие №2

«Первое правило царицы Гигиены: Чистота – залог здоровья»

Цель:

- познакомить (закрепить навыки) с алгоритмом умывания и мытья рук;
- введение героя валеологического театра микроба Паши в центр гигиены для побуждения детей к соблюдению алгоритма;
- воспитывать потребность в выполнении правил гигиены.

Оборудование: схема алгоритма, игрушка микроб Паша, кусочки мыла на подгруппу детей, салфетки для вытирания.

Организация детей: стулья стоят полукругом около умывальника, на журнальном столике мыльница, мыло, салфетка, игрушка, большой конверт.

Ход занятия:

Воспитатель: сегодня утром, когда я пришла на работу, меня встретил Паша и передал мне этот конверт. Это письмо нам прислала царица Гигиена. Паша наблюдал за тем, как мы с вами моем руки, рассказал об этом царевне и она прислала нам это письмо. Оказывается, не все из нас это делают правильно, а некоторые вообще забывают о том, что нужно их вымыть.

Вопросы к детям:

- как вы думаете – зачем нужно мыть руки?

- когда нужно их мыть?
- для чего нужно мыло? (провести опыт: склеить при помощи мыла)
- кто умеет правильно мыть руки?

Паша предлагает: «Давайте посмотрим что – же нам прислала царица Гигиена. Как вы думаете, что это? Это схема показывает, как нужно правильно мыть руки.

Воспитатель: давайте я первая попробую:

- сначала нужно намочить руки круговыми движениями;
- взять мыло и намылить ладони;
- размылить круговыми движениями по тыльной стороне ладоней и запястья (манжетики) – должны получиться «мыльные перчатки»;
- под струей воды движениями от запястья к кончикам пальцев смыть мыло;
- соединив ладони отжать воду с рук;
- положить салфетку на правую ладонь, правое ребро ладони поставить на салфетку, правой ладонью «обнимать» левую ладонь поворачивая ее ребром то на большой палец, то на мизинец, круговыми движениями вытереть запястья (манжетики).

Правильно, Паша?

- Паша одобряет и приглашает попробовать кого-то из детей.
- Руки моет подгруппа детей, остальные оценивают.
- Подгруппы меняются местами.

Микроб Паша «селится» над умывальником и наблюдает за тем как, дети соблюдают алгоритм мытья рук.

Проблемные ситуации:

В мыльницах нет мыла.
Отсутствуют салфетки для умывания.
Игрушками не играли – можно не мыть.
Опоздываем – садитесь сразу за стол.
В кранах перекрыта вода.
И другие, в зависимости от обстоятельств.

Чтение художественной литературы:

- « Колдунья – грязь » - валеологические сказки, Чупха В.И. «Здоровый ребенок в здоровом социуме» стр. 291.
- « Мойдодыр », Чуковский К.И.
- «Рукодельница и Ленивица », нар. Сказка
- Серия сказок Л. Филипповой: «Как Маша и Миша учились мыть руки»; «О мыльной пенке» и др.

«Второе правило царицы Гигиены: Чтоб с болезнями расстаться – Нужно правильно питаться!»

Цель:

- объяснить детям, что такое правильное питание;
- познакомить с вкусовыми рецепторами языка;
- прививать культуру приема пищи.

Оборудование: рисунок – схема рецепторов языка на мольберте, на блюде очищенные кусочки продуктов разного вкуса (накрыты салфеткой), ложки по количеству детей, игрушка витаминка – Маринка.

Организация детей: дети сидят на ковре полукругом, журнальный столик.

Ход занятия:

Воспитатель: Хотите послушать сказку о капризной принцессе. Устраивайтесь поудобнее и слушайте. В давние-давние времена у одного короля была единственная дочь, которую он обожал больше всего на свете. На завтрак, обед и ужин ей приносили самые изысканные лакомства. А вы знаете, что такое лакомства? ... Правильно, лакомства – это самые вкусные, сладкие, приманчивые, изысканные, дорогие или редкие блюда, служащие не столь для насыщения, сколько для угоды вкусу. Вот так эту принцессу кормили только шоколадными пудингами, творожными запеканками со сгущенкой или вареньем, ананасовым кремом, клубничным желе, раковыми шейками, птичьим молоком.

Но почему-то не была ни веселой, ни румяной, а наоборот – личико у нее всегда было бледным, взгляд – грустным, настроение – печальным. Ей ничего не хотелось делать, худела и чахла у всех на глазах. Ее ничего не радовало: ни новые игрушки, ни веселые артисты, ни птицы поющие в золотой клетке, ни распутившиеся в придворном саду. А на лакомства она вообще смотреть не могла. Попробует чуть-чуть через силу – и все.

Тогда король велел объявить повсюду, что отдаст принцессу замуж за того, кто сумеет ее вылечить. Съехали в королевство лекари со всего света. Но какие бы лекарства они не прописывали, какие снадобья не готовили – ничего не помогало. Принцесса хворала еще больше.

Тогда один простой пастух предложил принцессе выпить стакан молока и съесть кусочек черного хлеба. Откусила она раз, другой, выпила стакан молока, и вдруг ей так захотелось кушать! У нее проснулся аппетит! Оказывается, черный хлеб обладает каким-то чудесным волшебством!

Хотите узнать, каким волшебством обладает черный хлеб?

Давайте подойдем к мольберту, там нас кто-то ждет.

- Что это у тебя за схеме витаминка – Маринка?

- Это язычок, который живет у нас во рту. А эти цветные точки его верные помощники – четыре основных вкуса: горький, сладкий, кислый и соленый.

Все эти вкусы дружат между собой, и если какой – то вкус работает больше других, то друзья поддерживают его, давая отдохнуть, если следующая порция еды другого вкуса. Живут вкусы на вкусовых сосочках, у каждого своя территория, свой участок. Сладкий вкус живет на кончике языка, по бокам – соленый и кислый, а горький живет на задней части языка.

Так вот, когда принцесса ела только сладкую пищу – работали только вкусовые сосочки, отвечающие только за сладкий вкус, а его друзья – кислый, соленый, и горький просто отдыхали. Но сладостей было так много, что сладкий вкус устал и перестал работать. А значит и пропал аппетит.

Черный хлеб и молоко разбудили остальные вкусовые сосочки, заставили их работать и вернули принцессе аппетит.

Значит, нужно есть только черный хлеб и молоко? ...

Правильно, есть нужно разные продукты: фрукты, овощи, мясо, молоко...

Тогда у всех помощников будет работа, тогда и аппетит никуда не убежит!

А теперь хотите проверить свои язычки?

Тогда ложитесь на укладочку, я буду по одному приглашать, вы закроете глаза, я вас чем-то угощу, а вы при помощи своих помощников угадаете, что это такое?

Витаминка – Маринка: « Ну что ж, теперь вы знаете как уберечь свой аппетит, чтобы всегда быть здоровым и веселым. Желаю вам приятного аппетита!»

Чтение художественной литературы:

- С.Михалков « Про девочку, которая плохо кушала»;
- Э.Десятник « Как Витю учили есть ложкой »;
- « Как вести себя за столом »;
- « Черничные усы »;
- « Путешествие на завтрак » и др.

Тем, кто не любит молоко!

Вздыхает в кружке молоко:

«Поверьте жить мне не легко!

Я детское питание

И мне нужно – внимание!

Есть дети, это знаю я,

Что не желают пить меня.

Вот от того вздыхаю и

Быстренько скисаю.

Ведь я талантами богато,

Во мне же кальция палата!

А без него, дружок прости,

Никак не сможешь ты расти...»

Так молоко сказало,

Вздохнуло тихо, а потом надолго замолчало.

И грустно стало мне до слез,

Хотя слова не новы,

Прошу вас: пейте молоко и будете здоровы!

Тем, кто не любит кашу!

Не Суворов я, но все же,

Как и он, я буду тоже

Защищать Отчизну нашу,

Потому ум утром кашу.

Чтоб командующим быть –

Нужно кашу полюбить!

Кто ест кашу –

Станет смелым,

Сильным, ловким и умелым!

И не зря сказал народ:

«Смелость города берет!»

Помните друзья на каше

Выросли герои наши!



«Витамины разные желто-бело-крысные»**Цель:**

- познакомить детей с разными видами витаминов и их назначением;
- дать представление о том, какие витамины, в каких продуктах находятся;
- закреплять знания о культуре здоровья.

Оборудование: схема «пирамида питания» на мольберте, игрушка витаминка – Маринка, карточки по классификации продуктов питания по витаминам, картинки с изображением различных продуктов.

Организация детей: мольберт на середине ковра, на столе в рассыпную лежат картинки с изображением продуктов и игрушка, карточки убраны под салфетку.

Ход занятия:

Воспитатель: дети, посмотрите витаминка – Маринка приготовила нам что-то интересное, давайте спросим...

Витаминка – Маринка: Здесь живут мои друзья – разные витамины. Хотите я вас с ними познакомлю? (Показывает первую карточку – витамин А (каротин))

Он помогает вам расти, сохраняет и поддерживает зрение, кожу. Живет витамин А в печени животных и рыб, яичном желтке, сыре, икре. Облюбовал растения: морковь, помидоры, зеленый лук, красный перец, абрикос и облепиху.

(Предлагает найти картинки с их изображением и собрать на одной части ковра).

Витаминка – Маринка: а вот витаминов В целое семейство: (Показывает карточку с витамином В1). Зерновые, овсянка, греча, фасоль. Они дают нам силы и хорошее настроение.

(Дети вновь находят нужные картинки и помещают в центре ковра).

Витаминка – Маринка: (Показывает карточку с витамином В2) – молоко и молочные продукты помогают заживлять ранки. (Картинки размещают в центре ковра).

Витаминка – Маринка: (показывает карточку с витамином В6 и В12) Мясо, курица, рыба, печень помогают быть бодрым и румяным. (Картинки на центр ковра).

Витаминка – Маринка: от микробов и вирусов, простуды и болезней нас защищает витамин С. Он живет в апельсинах, лимонах, яблоках, киви, черной смородине, шиповнике. Все эти витамины обязательно должны

быть в нашем организме, чтобы все органы хорошо работали, а мы были бодры и здоровы. Они оберегают нас от многих болезней.

Теперь вы поняли, почему нам на завтрак, обед, полдник и ужин готовят разную пищу? Есть еще и другие витамины, но о них я расскажу в следующий раз.

Хочу подарить вам эти карточки, чтобы помнили о помощниках вашего здоровья. Приятного аппетита!

1. Соль – друг, соль – враг.
2. Клуб сладкоежек.
3. Аптека на кухне.
4. Можно ли прожить без мяса.

Чтение художественной литературы:

Д. Орлова «А, В, С».

Валеологические сказки.

Энциклопедия здоровья.



Занятие №5

«Стержень нашего организма»

Цель:

- дать детям представление о строении скелета;
- показать значение позвоночника, его «любимые и нелюбимые движения»;
- воспитание правильной осанки.

Оборудование: плакат с изображением скелета человека на мольберте, муляж сустава, кукла Барби.

Организация детей: дети стоят в кругу около мольберта, который расположен на краю ковра.

Ход занятия:

Воспитатель: сегодня к нам в гости пришел сам доктор Айболит и принес с собой что-то интересное. Давайте его послушаем.

Доктор Айболит: в моей сказочной стране живет много сказочных героев. Назовите, кого вы знаете? (Ответы детей).

Доктор Айболит: а мне хочется вспомнить о трех братьях поросятах. У ленивых поросят, которые не хотели приложить силы для улучшения своего домика и их жилища разрушились от легкого дуновения ветерка, а у трудолюбивого Нуф-Нуфа домик не смог разрушить даже самый сильный ураган. Вот и представьте себе, что ваш организм – это маленький домик, внутри которого живут наши органы: сердце, легкие, пищевод и др.

Каждый житель имеет свое место и занимается своим делом. Ему помогают в этом крепкие стены – наши мышцы. Они двигают кости скелета, который удерживает все тело. Если мышцы будут слабыми, то жители не будут надежно защищены. Они начнут болеть, а значит будете болеть вы сами. Поэтому необходимо укреплять свои мышцы – тренировать их, выполнять физические упражнения.

Посмотрите на плакат. Как вы думаете, что случится, если хозяин домика – организма лентяй и не хочет его укреплять?..

Давайте проведем эксперимент: расслабим мышцы и посмотрим, что произойдет с нашим телом (голова и плечи опущены, спина сутулится, колени подогнуты) – удобно, легко? Что чувствуете? (слабость) У такого человека всегда плохое настроение. Из – за болезней он выглядит угрюмым, непривлекательным, всем недоволен, все время ворчит. С таким дружить приятно? А теперь измените осанку: выпрямите спину, разверните плечи, поднимите голову – что чувствуете? Настроение улучшилось. Вам даже захотелось улыбаться. Помните: не зря говорят о людях с правильной осанкой, твердой походкой – это красивый, гордый человек, он уверен в себе, отвечает за свое поведение, с ним можно иметь дело, приятно дружить с ним.

Ложитесь на укладку. Чувствуете, как распрямляется ваш позвоночник, расслабляются мышцы.

Как вы думаете, все ли органы отдыхают?.. Правильно, все жители нашего домика – организма продолжают свою работу.

Положите руки над головой. Как вам это удалось? Правильно – суставы. Они работают по-разному: они могут сгибаться, поворачиваться и вращаться. (Дети выполняют движения по заданию Айболита).

Так что нужно делать, чтобы у человека всегда была хорошая осанка? Для чего нужно укреплять мышцы? Как это можно сделать?

Чтоб здоровым, ловким стать,

Нужно мышцы укреплять,

По утрам зарядку делать,

Упражнения выполнять.

Кости твердые, но хрупкие.

Иногда они ломаются,

Если правила ребятами

Кое – где не соблюдаются.

Прыгать с высоты опасно,

Ударяться и падать.

Даже детям это ясно -

Всем беречься надо.

Нельзя резко разгибать
Спину, позвоночник,
Можно позвонки сломать –
Что опасно очень!

Поднимать тяжелое
Тоже не желательно.
Выполняйте правила
Эти обязательно!!!

Чтение художественной литературы:

Л.Макушкина « Руки, ноги, голова ».

Альбом для малышей « Помоги себе и другу».

Занятие №6

«Как путешествует пища»

Цель:

- дать представление о продвижении пищи внутри организма;
- показать значение каждого отдела пищеварения;
- прививать культуру питания.

Оборудование: плакаты «Зубы», «Язык», «Внутреннее строение тела человека»; макет челюсти, зубная щетка, тубик с зубной пастой, стакан с водой; игрушки валеологического театра Белоснежный зубик, доктор Айболит; яблоко и блюдо с дольками разрезанного яблока по количеству детей.

Организация детей: плакат на мольберте, стульчики стоят полукругом, оборудование на журнальном столике.

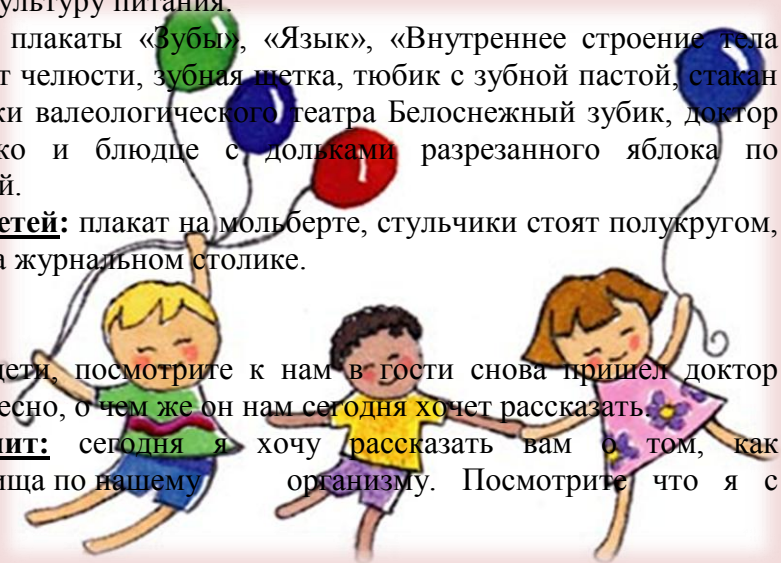
1.

Ход занятий:

Воспитатель: дети, посмотрите к нам в гости снова пришел доктор Айболит. Интересно, о чем же он нам сегодня хочет рассказать.

Доктор Айболит: сегодня я хочу рассказать вам о том, как путешествует пища по нашему организму. Посмотрите что я с собой принес.

- Что это?
- Какое оно?
- Хотите попробовать? (угощает)
- Что вы сначала сделали?
- Чем?



- Хотите узнать как же устроены наши зубы? Нам расскажет об этом мой друг Белоснежный зубик (приглашает встать в круг около мольберта).

Белоснежный зубик: здравствуйте, дорогие мальчики и девочки! Я с удовольствием расскажу вам о себе и своих братьях. Я и мои братья очень сложно устроены. Мы все разные, потому что выполняем разную работу.

Первыми встречают пищу братья резцы. Их восемь: четыре в середине верхней челюсти и под ними четыре точно таких же на нижней челюсти. Как вы думаете, почему они так называются?...

Правильно, потому что они отрезают кусочек от большого куска. Дальше в работу вступают клыки. Они измельчают пищу на еще более мелкие кусочки. Посмотрите, какие они острые! Их всего четыре: Два на верхней челюсти и два на нижней. Они живут за резцами.

А за ними поселились самые главные труженики – коренные зубы. Они не похожи на своих братцев. Как вам кажется, на что они похожи?... Действительно на кубик! Как вы считаете, чем они занимаются?... Да, у них самая сложная работа – все, что попадает в рот, перетереть в кашу и помогает им в этом слюна. А язык переворачивает кусочки, передвигает их во рту и помогает проглатывать. Чем лучше зубы измельчат и перетрут пищу, тем легче будет другим органам ее перерабатывать. Вот почему пищу нужно хорошо пережевывать!!!

Д.А. Какие же силачи и трудяги твои братья, с любой пищей смогут справиться!

Б.З. Да, мы можем многое и служим верно, если наш хозяин за нами хорошо ухаживает. Сейчас я покажу вам мой портрет: сверху все зубы покрыты эмалью, как вы кожей. От чего может пострадать ваша кожа?..

Подумайте, от чего может пострадать наша эмаль (царапины, сколы).

Правильно, если эмаль пострадает, микробы начнут попадать во внутрь зубика и мы начинаем болеть (кариес). Наш дом называется десна. Она крепко держит нас, покрыта тоненькой кожицей, которую тоже можно легко повредить. И тут как тут сразу же микробы.

Чтобы мы служили долго и старательно, за нами нужно очень хорошо ухаживать. А вы заботитесь о своих зубах? Как вы ухаживаете за ними?

Практикум:

как правильно чистить зубы;

гигиена зубной щетки;

полоскание полости рта после каждого приема пищи.

Д.А.: Спасибо, Зубик. Я думаю теперь все – все ребятки знают для чего нужно старательно пережевывать пищу и будут старательно ухаживать за своими помощниками. В следующий раз я расскажу вам куда пища отправляется дальше. До свидания! Будьте здоровы!

2.

Оборудование: на высоком столе лабораторное оборудование на каждого ребенка: стека, ступка, стакан с водой, ложечка, по два кусочка глины, по два пустых стаканчика; игрушки доктор Айболит, малыш – голыш.

Д.А. Сегодня мы продолжим говорить о путешествии пищи по нашему организму. Посмотрите на эту схему: из полости рта измельченная и смоченная слюной пища по пищеводу продвигается к желудку. Это очень маленький мешочек, в котором при помощи желудочного сока пища переваривается, разделяется на еще более мелкие кусочки и полезные вещества путешествовать по разным органам: печень (главная химическая лаборатория), почки (служба очистки) и др., а пища проходит в кишечник, а все лишнее через прямую кишку организм выбрасывает.

А сейчас я приглашаю вас в экспериментальную лабораторию. Я принес вам кусочки глины и воду. Представьте, что это кусочки пищи, а вы желудок. Вместо желудочного сока добавьте в стаканчик немного воды и попробуйте размешать. Легко получается?... Так и наш желудок: если пища плохо пережевана, то ему приходится очень трудно. Теперь положите сухой кусочек во второй стаканчик и при помощи стеки и толкушки измельчите его. Кто выполняет эту работу в вашем организме?..

Правильно – зубы! Теперь снова добавьте немного воды и попробуйте перемешать. Как получается?... Почему вам легко это делать?...

- Так как же мы можем помочь работе нашего желудка?...

- Как вредные микробы могут попасть в организм?

Нужно строго соблюдать правила царицы Гигиены!!!

- Какие правила царевны Гигиены вы уже знаете?

- Давайте порассуждаем как микробы могут попасть в наш организм в наш организм даже если мы будем всегда мыть руки?...

- Правильно, пища всегда должна быть чистой! Когда пища готовится на огне, все микробы погибают от высокой температуры. Ну а сырые продукты

нужно обязательно мыть!!!

Сейчас я приглашаю вас на укладку для очень серьезного разговора!

Царица Гигиена поручила мне напомнить вам правила гигиены в туалете!

Вы уже знаете, что после того, как из пищи взяты все полезные вещества, остатки вместе с мусором по прямой кишке через задний проход организм выбрасывает наружу, а грязную жидкость – через мочевой канальчик. Кожица заднего прохода и мочевого канала очень тонкая и нежная, поэтому с ней нужно обращаться очень бережно. Пользоваться нужно только специальной тонкой и мягкой туалетной бумагой. Посмотрите, как это нужно делать правильно: от мочевого канала к позвоночнику. Почему нужно именно так?... Правильно, чтобы микробы не попадали в мочевой канальчик.

Кто из вас знает, что нужно сделать сразу после посещения туалета?

Тщательно вымыть руки с мылом, чтобы уничтожить микробы!!!

Это еще одно правило царевны Гигиены! Запомните его хорошенько и обязательно выполняйте!!!

Будьте здоровы!!!

Чтение художественной литературы:

Валеологические сказки.

Микроб Пашка – молочная рубашка.

В.Катев « Цветик – семицветик ».

Занятие №7

«Путешествие кислорода»

Цель:

- дать представление о значении дыхания в жизни человека;
- разъяснить значение чихания и кашля;
- содействовать формированию экологического мировоззрения.

Оборудование: плакат из серии «Как мы устроены? » - «Дыхание»; пустой полиэтиленовый пакет, веревка или скакалка; по количеству детей: трубочки для коктейля, воланчики, маленькое зеркальце.

Организация детей: на мольберте плакат « Дыхание », на высоком столе оборудование для детей.

Ход занятия:

Сегодня я хочу предложить вам веселое стихотворение:

У меня возник вопрос – для чего мне нужен нос?

Я на улицу спешу, у друзей своих спрошу.

Отвечает смело Лена: « Нос нам нужен непременно,

Чтобы как весной повеет солнышку веснушки сеять! »

Удивленно поднял брови наш всезнайка рыжий Боря:

«Что ты знаешь, помолчи! Держатся на нем очки!»

Слово молвил Игорек: «Тоже же – еще знаток!

Нужен нос – везде совать, чтобы новости узнать!

А еще, когда болеешь, нужен нос, чтобы чихать!»

Юля нам дала ответ, показав большой букет:

«Носом нюхают цветы!» А теперь ответь и ты!!!

- А вы как думаете, для чего нам нужен нос?

- Чем же мы с вами дышим?

- А где он, я его не вижу?

- Возьмите его в руки, подержите, получается?

- Помашите рукой к своему лицу – чувствуете?

- Хотите я вам его поймаю и дам его потрогать и подержать?

(наполнить полиэтиленовый пакет воздухом)

- Воздух умеет еще и петь.

(покрутить скакалку или веревку)

Воздух – это смесь газов: кислород и углекислый газ. Вдохните глубоко носом и выдохните через нос на ладошку...

- Что вы чувствуете?

- Почему воздух стал теплым?

Давайте подойдем к мольберту и посмотрим какой путь проходит воздух по нашему организму.

Из ноздрей и ротового отверстия воздух через гортань и дыхательную трубу – трахею попадает в легкие. Легкие – это два одинаковых органа расположенных в области груди, состоящие из очень нежной ткани и защищены грудной клеткой. При вдохе легкие заполняются воздухом, кислород из альвеол поступает в кровяное русло и проходит по венозным речкам и ручейкам через весь организм, раздавая полезные вещества, а обратно по этим же путям возвращается углекислый газ. Углекислый газ, наоборот, из крови поступает в альвеолы, а затем выводится из организма при выдохе. Как вы думаете, что же помогает толкать воздух внутри нас?... Проходите на укладку, сейчас все узнаете.

Положите правую ладонь на грудную клетку, а левую на край грудной клетки. Здесь у нас находится диафрагма. Воздух поступает в легкие и выходит из них благодаря работе специальных мышц: диафрагмы и межреберных. Когда диафрагма опускается, а межреберные мышцы поднимаются и раздвигают грудную клетку, легкие заполняются воздухом, происходит вдох. Вдохните: чувствуете, что правая рука поднялась, а левая, наоборот, опустилась.



Когда диафрагма поднимается, грудная клетка опускается, воздух выталкивается из легких, происходит выдох. Подышите, почувствуйте...

- Подумайте, чихание и кашель это вдох или выдох?

- Правильно, выдох. Через какие органы выходит воздух при чихании и при кашле? Для чего организму понадобилось выталкивать воздух с такой силой?

- Значит: чихание и кашель – наша защита!

- Теперь давайте подумаем вместе, если мы всегда забираем из воздуха кислород, а выдыхаем углекислый газ, что же произойдет с воздухом?.. Чем же мы будем дышать?...

- Умная Мать природа позаботилась о нас. Она так создала растения, что они как раз и питаются нашим углекислым газом, а выдыхают чистейший кислород. Правда, здорово!

- А теперь давайте порассуждаем над тем, может ли воздух повредить вашему здоровью?.. – Правильно, нужно следить за чистотой воздуха, тогда и все живое вокруг будут здоровы! В помещении необходимо иметь живые растения, для этого высаживают деревья и кустарники вдоль дорог и около жилых зданий. Особенно это важно для детей – вот почему на территории детского сада: вокруг территории и участков так много деревьев и кустарников. Приглашаю вас на экскурсию.

Занятие №8

«Глаза – кинокамера внутри нас»

Цель:

- дать представление об устройстве глаза;
- объяснить для чего нужны слезы и почему мы моргаем;
- закрепить правила сохранения здоровья глаз.

Оборудование: плакат «Строение глаза», мольберт, платок, бумажные салфетки бумажные.

Организация детей: стульчики стоят полукругом на ковре вокруг мольберта, на журнальном столике оборудование для экспериментов.

Ход занятия:

Послушайте какая история произошла со мной недавно. Проснулась я рано – рано утром, выглянула в окно в окно и ужасно огорчилась: небо было затянуто сплошной пеленой облаков. Они были такими плотными, что даже маленький лучик не может выскользнуть из грозового заточения. Все вокруг было скучным, серым, хмуром.

Прошло несколько секунд и дождь бесцветными нитями хлынул на землю. Дождь так старался, что его дождевые нити понемногу становились

все тоньше и тоньше пока совсем не кончился. В полотне из туч образовались дырки, самые обыкновенные.

И, конечно же, солнечные лучики не замедлили туда нырнуть, увлекая за собой свои волшебные краски. Но сверху от облаков до земли так далеко, а лучи не простые – волшебные, разноцветные: красные, желтые, синие... И решили они построить мост от неба до земли, взялись за руки и ... о, чудо!!! Где соединились желтая и красная дорожки – получилась оранжевая. Где соединились желтый и голубой – получилась зеленая дорожка.

А чтобы лучики не упали с мостика, края обозначили самыми яркими красками – красным и фиолетовым.

Что же это за чудесный мост образовался? Конечно же радуга!!!

- Как вы думаете, почему мне удалось все это рассмотреть?

- Действительно, видеть все вокруг нам помогают наши глаза. Давайте подойдем к плакату. Наши глаза устроены очень сложно (рассматривание плаката). Посмотрите, на сетчатке глаза находятся разноцветные окошечки. Разыграются зеленые лучики и откроются на сетчатке зеленые окошечки, пустят в дом зеленых зайчиков – мы видим зеленую траву, листья на деревьях. Разыграются красные лучики и мы увидим красную красную световую дорожку, рубашку божьей коровки, красные головки тюльпанов.

Ну, а если разыграются все лучики, то мир предстанет перед нами во всем многообразии красок и цветов.

Глаза требуют особого ухода. И тут природа тоже позаботилась о нас. Слезы – наши главные помощники. Как мама моет стекла окна для того, чтобы было лучше видно то, что происходит на улице, так и веки постоянно моргая протирают сетчатку глаза и смачивают ее, чтобы она не высохла. Если в глаз попадет соринка, нужно поморгать и соринку смывают слезы.

Глаза тоже могут заболеть, их можно поранить, они могут ослабнуть от перенапряжения или от старости, тогда ученые придумали очки. Очки очень помогают как пожилым людям, так и молодым и даже детям. Очки – очень важные и нужные помощники. Как хорошо, что их изобрели!!!

Как вы думаете, что произойдет если человек потеряет зрение. Давайте попробуем: на минуточку завяжем глаза и попробуем немножечко пройти. (Каждому ребенку меняется салфетка).

Давайте подумаем вместе, как мы можем позаботиться о наших глазах? (Дети выводят правила ухода за глазами)

Берегите свое зрение! Соблюдайте правила! Будьте здоровы!

«Как мы слышим»

Цель:

- дать представление о строении уха;
- познакомить детей с болезнями и опасностями слуха;
- вывести с детьми правила сохранения слуха.

Оборудование: плакат « Строение уха », мольберт, морская раковина, свисток, лист бумаги, колокольчик, телефон, барабан и палочки.

Организация детей: стульчики стоят полукругом около мольберта, оборудование на журнальном столике накрыто салфеткой.

Ход занятия:

Проверьте свою осанку: ноги в пол, спина прямая... (В это время звучит звонок телефона. Воспитатель не обращает внимания. Дети подсказывают. Воспитатель снимает трубку, разговаривает с доктором Айболитом, который не может приехать, потому что его срочно вызвали к больному).

Как же вы догадались, что звонит телефон?... Давайте прислушаемся, может еще что-нибудь услышим. (Дети рассказывают о том, что они слышали)

Как можно назвать одним словом то, что мы слышим?...

Действительно, это звуки. Сегодня я хочу рассказать вам сказку приключениях маленького звука. Жил да был маленький звук. Он очень любил путешествовать. У него не было постоянного домика, поэтому жил, где захочет. То заберется в трубу и начнет там завывать, то спрячется в ракушку и начнет подражать морю, то спрячется в свисток и начнет свистеть, заглушая всех. Хотите послушать? (дети по очереди слушают раковину, звонят в колокольчик, кто – то один свистит).

И вот однажды он услышал как плачет и капризничает малыш. Как мама его не успокаивала – ничего не помогало. Ему очень захотелось узнать, где прячутся звуки внутри малыша. Но как проникнуть во внутрь? Звук попробовал пролезть через нос, там было неуютно, сыро, вокруг какие – то незнакомые обитатели. Решил проникнуть через рот, но и там его постигла неудача. Там было много трудяг, и каждый из них был занят своим делом. С огорчением звук выбрался наружу и тут обнаружил еще одну пещеру. В пещере жили такие же жители, как и он. По пути от других жителей он узнал, что пещера называется «ушная раковина».

И правда, она как раковина вся извитая (показывает плакат). Ушная раковина – как звукоулавливатель ловит звук и отправляет его дальше, вглубь уха. У человека раковина почти не движется, а у животных? Правильно, животные поворачивают ухо в сторону звука: заяц наостряет уши, собакастораживает их.

Ну что же наш путешественник? Попад в ушную раковину, он переместился в среднее ухо. А тут в наружном слуховом проходе выстроилась целая очередь звуков: оказывается, впереди преграда, и называется она – «барабанная перепонка».

(Воспитатель предлагает детям ударить по барабану и объясняет, что звук издается потому, что натянутая поверхность двигается вперед и назад.)

Оказывается, чтобы протянуть звук дальше, нужно заставить двигаться барабанную перепонку. За барабанной перепонкой находится пещера среднего уха. Там живут три хозяйки – три слуховые косточки. Они имеют такую причудливую форму, что по своему виду получили и названия: молоточек, наковальня и стремечко. Они такие маленькие, что могут разместиться на кончике большого пальца.

Поздоровавшись с хозяйками среднего уха, наш звук отправился дальше и оказался во внутреннем ухе. Во внутреннем ухе всегда, днем и ночью, несут дежурство посланники центрального пункта управления всем организмом – головного мозга. По слуховому нерву они сообщают все новости о том, что происходит. И как только весть о том, что малыш неспокоен дошла до центрального пункта управления, был дан ответный сигнал – малыш успокоился, прикрыл глаза, а наш знакомый звук тихо запел:

« Спи малютка сладко – сладко,

Баюшки – баюшки - баю!

Дрема сон подарит сладкий,

А я песенку спою! »

Вот такая сказка! Проходите на укладку. Давайте подумаем, как нужно заботиться о нашем органе слуха:

- беречь от простуды, ударов, резких и очень громких звуков;
- ничего не заталкивать в раковину.

Ухо, горло и нос крепко связаны между собой. Если пострадает или заболит один из этих органов, начинают страдать и другие. Поэтому, нужно очень бережно и внимательно относиться к каждому из них.

Будьте внимательны и осторожны! Берегите органы слуха!

Чтение художественной литературы:

Детская энциклопедия здоровья.

**Цикл занятий «Уроки здоровья» разработал
воспитатель высшей квалификационной
категории Блинова Анна Александровна**

Для детей, вместе с детьми!



МБДОУ № 28 «Теремок»