



Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 27 «Микки-
Маус»

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ

«АЗБУКА АЙБОЛИТА»



Авторы: Т.А. Костюченко,
инструктор по физической
культуре;
Н.Н. Самусева, воспитатель

Сургут, 2019 год

Перспективное планирование уроков здоровья
«АЗБУКА АЙБОЛИТА
в группе младшего дошкольного возраста
(3 – 4 года)

Месяц	Название темы
Сентябрь	Научим Хрюшу умыться
Октябрь	Мы моем свои расчёски
Ноябрь	Части тела (1)
Декабрь	Части тела (2)
Январь	Опасная игра со спичками
Февраль	Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке.
Март	Если ты заболел
Апрель	Одежда и здоровье
Май	Запомните, детки, таблетки – не конфетки!
Июнь	Научим Незнайку!
Июль	Я здоровье берегу, сам себе я помогу
Август	Первый шаг на пути к здоровью

Тема: «Научим Хрюшу умываться»

Программное содержание:

учить детей процессу умывания.

Обогащать словарный запас детей.

Воспитывать вежливость, умение уступать друг другу.

Подготовительная работа: чтение К. Чуковского «Мойдодыр», рассматривание иллюстраций, прослушивание аудиозаписей, заучивание стихотворения «Полотенце».

Ход непосредственно образовательной деятельности

Дети сидят полукругом. В руках у воспитателя грязное полотенце. Показывает полотенце и читает стихи:

- Кто не моет руки с
мылом? От среды и до
среды? На мохнатом
полотенце Отпечатаны
следы.

-Ну-ка, дети, покажите свои ладошки, я посмотрю на грязнулю, который испачкал полотенце. Нет, его здесь нет. Наверное, кто-то приходил к нам, давайте поищем его. Вот он. Это, оказывается, поросёнок Хрюша испачкал наше полотенце.

-А нашли, ругать не
будем. То, что было
позабудем. Позабудем то,
что было, И научим
мытья с мылом.

-Дети, сегодня мы научим Хрюшу умываться чисто, с мылом. Что нам для этого надо?/Вода, мыло, полотенце/

-Где это у нас всё находится?/В умывальной комнате/

-Куда мы привели Хрюшу?

-Принеси, Аня, всё, что необходимо для мытья рук.

Хрюша: «Я сам умею умываться»./Сильно открывает кран с водой/

-Дети, разве так открывают кран с водой?

-А почему?/Брызги летят на пол, на детей/

- правильно, надо кран открыть так, чтобы вода текла тонкой струйкой. Вот так.

-Открой, Саша, кран, чтобы вода текла тонкой струйкой.

-Что надо сделать сначала, прежде чем подойти к умывальнику?/За
катать

рукава, чтобы не намочить одежду/

-Покажите, как надо закатывать рукава, помогайте друг другу. Хрюша, ты тоже

закатай рукава.

-Рукава закатали, кран открыли, вода течёт тонкой струей. Теперь покажем

Хрюше, как надо мыть руки. Вот так круговыми движениями одна ладонь

гладит другую./Дети показывают/

- но сначала надо смочить руки.

-Что сейчас делает Хрюша?/Мылит руки мылом/

-Теперь что надо ему сделать?/Смыть мыло водой/

-Хрюша смыл мыло. Что ему делать дальше?/Отжать капельки и вытираться

полотенцем насухо/

-Отжал капельки, Хрюша? Бери полотенце и вытирай насухо каждый пальчик

одной ладошки, затем другой. Вот так. Теперь повесь полотенце на место,
закрой кран.

-Дети, каким стал наш Хрюша?/Чистым/

-Как об этом сказано в произведении К.И. Чуковского «Мойдодыр»? Кто помнит?

-Вот теперь тебя люблю я,
Вот теперь тебя хвалю я,
Наконец-то, ты, грязнуля,
Мойдодыру угодил!

-Дети, теперь Хрюшино полотенце всегда будет чистым. Правда, Хрюша? Давайте и мы помоем руки с мылом, а сделаем всё это по - порядку. Расскажите, как будем мыть руки. /Закатываем рукава, открываем кран, чтобы вода текла тонкой струёй, смачиваем руки водой, берём мыло, намыливаем руки до «белых перчаток», моем ладошкой ладошку круговыми движениями, отжимаем капельки, берём полотенце, вытираем насухо вначале каждый пальчик одной руки, затем другой, вешаем полотенце на место, закрываем кран./

-Молодцы, ребята! Теперь у всех руки чистые. Пройдите в группу, сядьте на свои места.

-Надо, надо умываться по утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам стыд и срам!
Стыди срам!

-Что мы сегодня, дети, с вами делали?

-Все помогали Хрюше, сами чисто вымыли руки, только не надо задерживаться долго у воды, а лучше намыливать руки мылом.

Можно закончить занятие чтением стихотворения Ю. Тувима
«Дорогие мои дети, я пишу вам письмецо...»

Физкультминутка

Водичка, водичка, умой моё личико, Чтобы
глазки блестели, чтобы щёчки краснели, Чтоб
смеялся роток, чтоб кусался зубок.

Тема: «Мы моем свои расчёски»

Программное содержание:

воспитывать у детей навыки пользования своей расчёской и ухода за ней.

Учить чистить расчёску щёткой и промывать её.

Подготовка: накрыть столы клеёнкой, поставить тазики с водой для детей, мыло с мыльницами, индивидуальные салфетки для протирания расчёсок.

Приготовить белый крахмаленный халат для мишки.

Ход непосредственно образовательной деятельности

Дети садятся на стулья, расставленные полукругом. Обращаясь к ним, воспитатель говорит:

-Ребята, не знаете ли вы, где наш Мишутка? Он всегда сидел с другими игрушками, а теперь ушёл куда-то./Дать детям возможность поискать его/

Воспитатель выходит за дверь, быстро возвращается с Мишуткой, одетым в белый халат. В ведре у него щётки для чистки расчёсок.

-Заходи, Мишутка, мы тебе рады! Мишутка здоровается, дети разглядывают его. Мишутка:

-Я был в умывальной комнате, посмотрел на ваши расчёски. У многих они грязные и пришёл сказать, что их необходимо помыть.

-Вот видите, дети, причёсывать волосы вы умеете, а мыть расчёски - нет. Покажи нам, пожалуйста, Мишутка, как это нужно делать! Мишутка:

-С удовольствием! Но для этого нужно, чтобы каждый принёс свою расчёску. Воспитатель предлагает детям пройти в умывальную комнату, каждому взять свою расчёску, проверяет, свои ли расчёски они принесли. Дети подходят к столам, становятся возле них. Воспитатель с «помощью» Мишутки показывает, как надо мыть расчёску, как вытирать её бумажной салфеткой. Все дети принимаются мыть расчёски: моют намыленной щеткой между зубьями, полощут, вытирают.

Мишутка проверяет, хорошо ли вымыли, помогает тем, кто затрудняется. Затем все кладут свои расчёски и щётки на место, благодарят Мишутку за помощь. Мишутка прощается и уходит.

Физкультминутка

Птички в гнёздышке сидят /на корточках/

И по сторонам глядят, /повороты головы в
стороны/

Погулять они хотят

И тихонько все летят, / разлетаются, машут руками/

Налетались, утомились

И обратно возвратились. /обратно на
корточки/

Тема: «Части тела»

Программное содержание:

познакомить детей с частями тела.

Активизировать речь детей: брови, глаза, уши, нос, лицо.

Материал: паровозик, 2 рисунка с изображением роботов, игрушки.

Ход непосредственно образовательной деятельности

- Ребята, вы любите путешествовать?

- Знаете ли вы, что игрушки тоже любят путешествовать?

- Вот наш игрушечный паровозик. Давайте посадим игрушки на места и отправимся в путь.

- Не успел паровозик добраться до первой станции, как в пути произошла неожиданная остановка. Необходимо помочь двум роботам. Они подрались и рассыпались на части. Попробуем их собрать.

- На какие части рассыпались роботы?

- Руки, ноги, туловище можно назвать двумя словами - части тела.

- Какие вы знаете части тела?

- Для чего нужны руки, глаза, ноги, уши, рот? А также зубы, нос, губы, язык?

- Что есть на голове у каждого из вас?

Пока мы беседовали, паровозик решил собрать роботов.

- Посмотрите внимательно, правильно ли паровозик собрал роботов?/вместо рук ноги, голова - с другой стороны, ноги и руки - не на месте/.

- А этот рисунок правильный?

- Почему?

Физкультминутка

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы кружимся потом.

Мы топаем ногами: топ-топ-топ.

Мы хлопаем руками: хлоп-хлоп-хлоп.

Мы руки разведём и побежим потом.

Игра «Знаю ли я части тела?»

Воспитатель называет части тела, а дети показывают их на себе.

Можно вызвать к себе ребёнка, молча дотрагиваясь до его частей тела, а дети должны назвать их./Можно сказать паровозуку/

-О чём мы сегодня говорили?

-Какие вы знаете части тела?

Тема: «Части тела»

Программное содержание:

ознакомить детей с предназначением частей тела.

Активизировать в речи детей глаголы /слышат, видят, нюхают/.

Материал: паровозик, рисунки с изображением роботов, рисунки с недостающими частями тела, карандаши.

Ход непосредственно образовательной деятельности

-К нам на занятие опять приехал паровозик и просит вспомнить:

-Как он помог роботам?

-Назовите части тела роботов.

Сегодня мы узнаем что-то новое о частях тела, поможет нам в этом паровозик. Наше путешествие продолжается.

-Паровозик предлагает в пути поиграть в слова.

Игра «Один - много».

-У меня один, у вас.../ много/

-У меня рука, у вас.../руки/

-У меня нога, у вас.../ноги/

Аналогично нос - носы, палец - пальцы, ухо - уши, глаз - глаза.

Физкультминутка

Руки вверх, в кулачок,

Разжать и на бочок.

Руки в стороны, в кулачок,

Разжать и на бочок.

Руки вниз, в кулачок,

Разжать и на бочок.

Игра «Доскажи словечко».

-Сейчас мы узнаем, для чего нужны разные части тела. Я начинаю предложение, а вы заканчиваете.

-Головой мы что делаем? /ушами, глазами, носом, руками, ногами, ртом/

-Мы с вами разобрались, для чего нужны все части тела. А паровозик считает. Что голова нужна, чтобы нюхать. Вы согласны с ним? Почему? Уши, чтобы видеть; глаза, чтобы слышать...

-Наш игрушечный поезд проезжает мимо станции. В зале ожидания запотели окна, плохо видно игрушки. Дорисуйте игрушкам недостающие части тела /нос, рот, уши/.

- В какие игры мы играли с паровозиком?

-Чем вы ещё были заняты на занятии?

Тема: «Опасная игра со спичками»

Программное содержание:

дать детям понятие о том, какую опасность таят в себе спички.
Познакомить со свойствами огня.

Ход непосредственно образовательной деятельности

-Ребята, прислушайтесь, мне кажется, что в группе кто-то пищит. -

Кто это? /Спички/.

-Да, это спички! Как интересно! Они что-то говорят./Все прислушиваются/. -

Спички говорят, что они очень хотят с нами поиграть. -А во что будем играть?

-Спички предлагают, чтобы мы их зажгли, а спички будут гореть. Всем будет тепло и весело.

-Ребята, хотите поиграть со спичками? /Да/.

Воспитатель зажигает спичку.

-Как здорово! Сама спичка деревянная, головка у неё из серы. Посмотрите, как спичка быстро вспыхивает, как красиво горит деревянная палочка, огонь такой яркий.

-Ой, ребята, смотрите, огонь подкрадывается к моим пальцам. Хочет меня обжечь! Я очень боюсь огня, он уже жжет мне пальцы!!!

-Ребята, помогите мне, что надо делать? /Подуть, бросить на пол/. -

Спасите меня, скорее дуйте.../Дети тушат огонь/.

-Ой, спасибо вам, ребята, я так испугалась! А вы?

-А если бы я бросила горящую спичку на пол, что бы было?

-Да, правильно! Загорелись бы ковёр, мебель, занавески, одежда, мы с вами. Вот оказывается, какая большая беда от маленькой спички. Детям спички брать нельзя - это не игрушка!

-Ребята, а кто из вас когда-нибудь обжигался огнём?

-Было больно?

-Ребята, а для чего нужны спички?

-А играть спичками можно? /Стук дверь. Принесли письмо/.

-От кого же письмо? /На конверте написано: «Детям от Хрюши»/.

Воспитатель читает письмо.

«Здравствуйте, дети! Я лежу в больнице. Хочу рассказать вам, как я сюда попал. Я гостил у Степашки, мы читали, рисовали, лепили из пластилина, а потом стало скучно, и мы решили придумать новую игру. И нашли! Нашли спички и стали с ними играть. Сначала нам было весело и интересно. Нам очень нравилось, как спичка чиркает по коробке, как вспыхивает огонь, а потом огонь подкрался к лапкам, мы побоялись обжечься и бросили спички на пол. А потом я ничего не помню, очнулся только в больнице со Степашкой. Сейчас нам очень плохо, у нас болят лапки, и ушки, и щёчки, и хвостик. Нас лечат врачи.

Ребята! Не верьте спичкам, они могут наделать беды! Они хитрые, всегда просятся детям в руки, как ядовитые грибы и ягоды».

-Ребята, почему Хрюша со Степашкой оказались в больнице?

-А вы сейчас хотите поиграть со спичками?

-Ну и правильно, вы же у нас умные дети, а умные дети придумывают умные игры.

Тема: «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»

Программное содержание:

познакомить детей с понятием витамины.

Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании.

Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.

Развивать логическое мышление, внимание.

Ход непосредственно образовательной деятельности

Встречаются Хрюша со Степашкой.

Здравствуй, Хрюша!

-Здравствуй, Степашка!

-Хрюша, а почему ты такой невесёлый, вялый?

-Ох, ох,ох, болею.

-И что же у тебя болит, Хрюшечка?

-Всё болит от ушей до самого хвоста. -

Надо тебе подлечиться!

-Надо, очень надо! Степашка, сбегай в аптеку и купи мне много всяких таблеток.

-А от чего тебе нужны таблетки?

-От всего: от горла, от пяточка, от руки, от ноги, от хвостика и много-много ещё разных.

-Я знаю, Хрюша, чем ты заболел. Когда весь организм болит - значит, он ослаб, и обязательно для поправки нужны таблетки, только не те, которые продают в аптеке, а те, которые растут на ветке и на грядке. Эти таблетки намного полезнее.

-Ух, ты, неси скорее мне такие таблетки. Я сейчас лечиться буду. /Степашка приносит в корзине лимон, апельсин, банан. А также яблоко, огурец, помидор, арбуз/.

-Степашка, да какие же это таблетки? - спрашивает Хрюша.

-Да, Хрюшенька, даже наши дети знают, что во всех фруктах и овощах есть полезные... Что? /витамины/

Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят лучшие таблетки из аптеки.

-Ребята, а для чего нужны таблетки?

-Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с всякими болезнями. А когда организм здоровый и крепкий, не будут болеть ухо, пяточок, рука, нога и хвостик.

-Вот здорово, Степашка, давай я сейчас съем все витамины и выздоровею.

/Хрюша съедает всю корзину овощей и фруктов, ему становится плохо/.

-Вот видишь, Степашка, ты говорил, выздоровеешь, выздоровеешь, а мне опять плохо!

-Ты, Хрюшенька, всегда спешишь, не думаешь, что делаешь. Скажи мне, ты руки мыл перед едой?/нет/.

Скажи мне, а ты фрукты помыл, прежде чем их съесть? /Нет/.

Ты поел невымытых овощей и фруктов.

А ведь мы договорились, ешь, сколько хочешь, но не ешь, сколько видишь!

А ты, сколько увидел, столько и съел.

И витамины пошли не на пользу. Теперь точно в аптеку бежать, лекарство покупать,

/Степашка идёт в аптеку, лечит Хрюшу. Хрюша выздоравливает/.

Хрюша обращается к ребятам:

-Ребята, чтобы вы не болели, надо есть свежие /что?/ овощи и фрукты/.

-А сколько можно есть овощей и фруктов?

-Ребята, я теперь себе огород посажу и сад выращу. Но боюсь, как бы у меня не получилось как у одного садовника. У него в огороде ничего не разберёшь. Может, вы поможете разобраться?

Пришли в огород,

Показал садовод,

Где на грядках,

Заселённых густо,

Огурбузы росли,

Помидыни росли,
Редисвёкла, чеснок и репуста.
И моркофель созрел,
А таких баклачков,
Да мохнатых стручков
Испугался бы каждый садовник.

Дети помогают Хрюше разобраться, что же росло у садовника в огороде.

-Ребята, а какие фрукты и овощи вы любите?

Хрюша угощает детей кусочками моркови.

Тема: «Если ты заболел...»

Программное содержание:

учить детей проявлять заботливое отношение к своему другу Карлсону.

Дать детям представление о диагностике, умении определять больные места, сознательно прислушиваться к своему организму, оказывать элементарную первую медицинскую помощь.

Проявлять инициативу каждому ребёнку.

Ход непосредственно образовательной деятельности

- Ребята, что это там гудит за дверью? /выходят в коридор, там ждёт детей Карлсон/.

-Карлсон, как хорошо, что ты к нам вернулся. Полетай немного для ребят!

/Нет. Не хочу!/.

-Хочешь, в другую игру с ребятами поиграй. /Нет, не хочу!/.

-Карлсон, а банку варенья хочешь? /Нет, не хочу!/.

-Карлсон, а пачку печенья хочешь? /Нет, не хочу!/.

-И игрушки новые не хочешь посмотреть у ребят? /Нет, не хочу!/.

-Ребята, как вы думаете, что случилось с Карлсоном? /заболел/.

-Как же нам узнать, заболел он или не заболел? /Температуру измерить, горло посмотреть.../.

-Ребята, а у вас когда-нибудь была высокая температура?

-Температура никогда не бывает просто так, значит, что-то болит.

-Что может болеть?

-Ребята, а вы когда-нибудь болели? -Что у вас болело?

-О болях в ухе, горле, голове, животе и т. д. всегда надо сообщать взрослому. Взрослый может сам оказать тебе первую помощь, или обратиться к доктору.

-Давайте посмотрим, чем же заболел наш друг Карлсон?

-Карлсон, живот болит? /нет/.

-Карлсон, насморк у тебя есть? /нет/.

-Карлсон, нога болит? /нет/.

-А голова болит? / Болит, ох как болит!/.

-Надо Карлсону посмотреть голову.

-Да у него здесь шишка и синяк.

-Дети, как вы думаете, где Карлсон себе шишку набил?

-Надо срочно что-то делать! Ведь синяк-это кровь, которая скопилась на месте удара, потому что лопнули кровеносные сосуды. Надо приложить что-нибудь холодное. Зимой можно приложить снег, лёд, сосульку. А если под рукой снега нет, можно приложить пяточок.

/Воспитатель предлагает детям попробовать, какой пяточок холодный, затем прикладывают его к синяку/.

-Ну вот, наш Карлсон совсем повеселел. /Карлсон благодарит детей за помощь/.

-Ну а теперь, Карлсон, давай в догонялки играть. Только в догонялки здоровые дети играют. Все себя хорошо чувствуют?

-Смотрите, бегайте осторожно, не наталкивайтесь друг на друга, чтобы не пришлось на лбу синяки и шишки лечить. Тогда у всех будет хорошее настроение./Дети играют с Карлсоном/.

Тема: «Одежда и здоровье»

Программное содержание:

рассказать о видах и назначении одежды, о необходимости одеваться по погоде, чтобы быть здоровым.

Ход непосредственно образовательной деятельности

-Сегодня мы поговорим об одежде. Что мы называем одеждой? Одежда - это вещи, которые мы носим. Давайте внимательно посмотрим, друг на друга и расскажем, кто во что одет.

Мы всё время ходим в одной и той же одежде? Когда и почему человек меняет одежду? Для чего нужна одежда?

Человек меняет одежду грязную на чистую; по сезонам, например, что вы оденете летом - шубу или платье, а зимой? Значит, одежда нужна не только для красоты, она защищает наше тело, оберегает от холода, жары и т. д.

Одежда бывает домашней, праздничной, спортивной, рабочей, для путешествий, для танцев, на каждый день, профессиональной (милиционер, пожарный, военный, врач).

(Приготовить бумажную куклу с набором одежды).

- Ребята, сегодня к нам в гости пришла кукла Катя. Посмотрите, сколько у куклы Кати одежды. Только вот она совсем запуталась, не знает, что и когда ей надевать. Помогите Кате выбрать одежду. Предложить разные варианты:

- Катя идёт на прогулку летом.
- Катя идёт кататься с горки.
- Катя идёт в детский сад.
- Катя идёт на праздник, день рождения.
- Катя идёт в спортивный клуб.
- Катя идёт на пляж.
- Катя ложится спать.

- Катя помогает маме на кухне, в огороде.
- Катя идёт в поход.
- Катя идёт на улицу в дождь.

Очень важно, чтобы одежда, в которой мы ходим, оставалась чистой и опрятной.

Пятнышки - пятнышки.	От яичницы оно.
На твоей рубашке!	Но расхотел
Самые разные:	Ты быть пятнистым,
Сине - бело - красные.	Всегда приятнее быть чистым.
Пестрота! Красота!	Рубашку грязную стянул,
От малины - краснота.	Взял порошок и постирал.
Синева - от сливы.	Всё! Стала чистой рубаха.
Зелень - от крапивы.	Теперь не скажут:
Это жёлтое пятно –	«Ты - неряха!»

Давайте каждый сейчас посмотрит на себя сам и поправит штаны, рубашечку, платьице. - А это кто ещё такой?

Растеряша

Ты сидишь в одном носке	Будто есть какой-то враг,
И босой ногой болтаешь,	Что их тщательно скрывает.
Смотришь ты вокруг в тоске,	Кто-то в дом к тебе пробрался
Где второй носок - не знаешь.	И задумал пошутить?
Вот всегда с тобою так -	Может, стоит разобраться
Вещи просто исчезают,	По местам всё разложить?

Мамы стараются, одевают малышей в красивые нарядные костюмчики. Родители платят за них немалые деньги, а ребята валяются в пыли, грязи, хлюпают по лужам, придут домой - снимут одежду да закинут её в дальний угол, одним словом, не берегут её. А от такой носки одежда долго не протянет, стирают несколько раз и выкинут.

(Показать детям, как аккуратно можно сложить или повесить одежду на стуле).

Купили новые ботинки, сапожки, а ты уже футболишь ими первую консервную банку, бредёшь по лужам. Обувь не любит такого обращения и начинает портиться - лопаться, ёжиться, отклеиваться, говорят тогда про неё: «Кушать хочет». Зато обувь любит, когда ты трёшь её сухой или слегка влажной тряпкой, счищаешь с неё пылинки, капельки грязи. Любит, когда ты ей делаешь массаж специальной губкой для обуви, подпитываешь кремом или блеском. А ещё обувь любит, когда на ней завязывают шнурки красивым бантиком и очень стесняется, если ты путаешь правый ботинок с левым. Глядят тогда носки в разные стороны, и говорят о них, что один смотрит на север, а другой - на юг. Кстати, вы умеете завязывать шнурки? А теперь давайте проведём соревнование на скорость. Кто быстрее зашнурует ботинок?

Сам завязал шнурки

Как чёрные змейки

Два чёрных шнурка.

Как их приручить,

Ты не знаешь пока.

Они развязались,

И злись тут не злись,

Но сами, без спросу,

Шнурки расползлись.

Нет, ты огорчаться напрасно не стал,

Сам бантиком эти шнурки завязал.

И бегай теперь, и вышагивай чинно,

И к месту сказать про тебя:

«Молодчина!»

Тема: «Запомните, детки, таблетки - не конфетки!»

Программное содержание:

научить детей быть осторожными с лекарственными препаратами, не трогать их без разрешения, бережно относиться к своему здоровью.

Ход непосредственно образовательной деятельности

Отгадайте загадку: Когда заболеваем, то мы их принимаем. /Лекарства/

Сегодня мы поговорим с вами о лекарствах.

Вы, конечно, знаете, что если человек заболел, он обращается к врачу. Врач осматривает больного и выписывает ему лекарства: микстуры, мази, порошки или таблетки. Лекарства помогают людям побороть болезнь.

Поговорим о таблетках. Одни таблетки белые, а другие покрыты твердой оболочкой: розовой, голубой, жёлтой или красной. Они немного похожи на конфеты.

Представьте, что бабушка заболела и стала принимать рекомендованное врачами лекарство. Однажды она случайно обронила таблетку на пол. Вы нашли эту таблетку.

-Как с ней поступить?

Необходимо поднять и отдать таблетку бабушке. Она сама решит, что делать с таблеткой. Скорее всего, она выбросит её в мусорное ведро: ведь таблетка лежала на полу и могла загрязниться. От неё будет не польза, а вред.

Надеюсь, ребята, вы понимаете, что если случайно нашли таблетку, её ни в коем случае нельзя класть в рот. Даже если она похожа на маленькую конфетку.

-Кто сможет объяснить, почему нельзя класть в рот таблетку?

Правильно, потому что лекарства ядовиты. Доза ядовитого вещества в таблетке очень маленькая. Взрослому человеку она поможет справиться с болезнью. Для маленького ребёнка такое количество ядовитого вещества может оказаться опасным. Ведь ребёнок гораздо меньше взрослого и по

росту, и по весу. У него по-другому работают внутренние органы, по-другому происходит обмен веществ.

Запомните простое, но важное правило: если вы нашли на полу таблетку, пусть даже очень красивую и похожую на сладкую конфетку, не берите её в рот. Покажите взрослым и пусть они сами решают, как поступить с этим лекарством. Таблетки, витамины, лекарственные настойки, мази и порошки взрослые обычно хранят в специальном подвесном шкафчике. Его называют домашней аптечкой.

Дети никогда не должны открывать дверцы этого шкафчика и тем более доставать оттуда лекарства. Даже если вы затеяли игру в «больницу» и «лечите» свою любимую куклу. Круглые таблетки для куклы можно вырезать из бумаги или вылепить из пластилина.

Витамины, которые врач выписывает для укрепления здоровья, тоже немного похожи на разноцветные конфетки драже. Но если лекарственные таблетки, как правило, горькие и неприятные на вкус, то кисло – сладкие горошинки витаминов могут показаться вам вкусными. Витамины также относятся к лекарственным препаратам. Их можно принимать только по назначению врача. Причём, не более 1-2 драже в день. Если не хотите причинить вред своему здоровью, никогда не сыпьте витамины горстями в рот. Это лекарство, а не конфеты.

Таблетки - это не конфетки!

Знают взрослые и детки:

Если кто-то заболел,

Принимает он таблетки,

Чтоб поправиться скорее.

Но красивые таблетки в разноцветной
оболочке - Это вовсе не конфетки, Помните,
сын и дочка!

Наши умные ребята Не возьмут таблетку в рот. Это ведь не шоколадка,

Не пирожное, не мёд.

Хоть порой напоминают они сладости на вид,

Но лекарства принимают,

Если что-то заболит!

-Что врачи прописывают заболевшему человеку?

- Как вы поступите, если найдёте на полу таблетку или витамины?

- Почему нельзя глотать случайно найденные таблетки?

- Как вы думаете, когда нужно принимать таблетки?

- Почему говорят «таблетки - не конфетки»?

- Расскажите, когда врач прописывает витамины?

- Где у вас дома хранятся лекарства?

Задания.

Нарисуйте и раскрасьте таблетки, пузырёк с микстурами, витамины, шкафчик, где хранятся лекарства.

Сказка «Неосторожная Резвушка»

Однажды мышка Хитрушка собралась к подруге в гости. Она нарядилась в клетчатую юбку и вязаный шлет. В плетеную корзиночку сложила гостинцы: крошечку засохшего торта и конфету карамельку.

«Подруга обрадуется таким подаркам! — подумала Хитрушка. — Она ведь в лесу живет, кормится зернышка-ми да желудями и таких лакомств сроду не пробовала!»

За мышатами-мальшми Хитрушка попросила пригля-еть бабушку-мышку Храпушу. Вы, наверное, догадались, почему ее так прозвали. Храпуша любила поспать и во! не сладко похрапывала.

—Слушайте бабушку! — строго предупредила Хитрушка ребятшек. — Да смотрите, носов из норки не высовывайте. Хотя хозяйка на даче и кот Федот вместе с ними, мало ли что может случиться. !

—Хорошо! Будем бабушку слушаться, — пообещали мышата.

Когда Хитрушка ушла, бабушка-мышь уселась в старое, мягкое кресло, взяла в лапки вязание и стала рассказывать устроившимся вокруг нее мышатам сказку про кота Федота. Но скоро Храпуша выронила рукоделие из рук и сладко задремала. Мышата сначала сидели тихо, старались не шуметь, чтобы не разбудить бабушку. Потом стали играть с клубком шерсти, будто с мячом. Наконец самый смелый мышонок Храбрик предложил братишкам и сестренкам:

—Давайте вылезем из норки и побегаем по комнате. Мама ведь сказала, что все уехали на дачу и Федот с собой взяли.

—Давайте! — обрадовались малыши.

Один за другим все мышата вылезли из норки и казались в большой, уютной комнате. На полу комнаты лежал узорчатый мягкий ковер, похожий на зеленую лужайку, пестревшую цветами.

— Как здесь чудесно! — воскликнула самая веселая и беззаботная мышка, по имени Резвушка. — Светло, просторно, есть где побегать и покувыркаться, не о что в нашей тесной норке.

Всем остальным мышкам в комнате тоже очень понравилось. Они стали играть в салочки и кувыркаться а мягком ковре.

— Смотрите, что я нашла! — вдруг воскликнула езвушка.

Она показала братьям и сестрам маленькую розовую таблетку.

— Интересно, что это такое? — спросила мышка j Крошка.

— Я знаю, я знаю! — воскликнул Храбрик. — Это конфетка! Я помню, мама приносила такую на Новый год.

— Нет! Не совсем такую, — возразил самый умный и рассудительный мышонок Смышленьш. — Дай мне ее, я хочу рассмотреть получше.

Но Резвушка отбежала в сторону и со словами: «Чур! Моя конфетка!» — засунула розовую таблеточку в рот и быстро проглотила ее, даже не распробовав.

— Ну и зря ты ее съела! — заметил Смышленьш. — У тебя может живот разболеться, если окажется, что это не конфета, а лекарство.

Резвушка почувствовала, что во рту у нее появилась неприятная горечь, но предпочла в этом не признаваться. Напротив, она воскликнула:

— Очень вкусная конфета!

Наигравшись вдоволь, мышата вернулись в свою уютную норку. Скоро пришла их мама — мышка Хитрушка — и принесла малышам подарки от лесной мышки: желудь, орех и зернышки пшеницы.

Мышиная семейка дружно поужинала, и все улеглись спать. Ночью у Резвушки разболелся живот и поднялась температура.

—Бедняжка! Что с тобой? — забеспокоилась Хитрушка. — Может быть, ты чем-то отравилась?

—Мамочка! Я вспомнила, я нашла в комнате на ковре розовую конфетку и съела ее. А она была горькая-прегорькая!

—Так ведь это была не конфетка, а таблетка. Знаю я эти розовые таблетки! Их принимает хозяйка, когда у нее голова болит. Что же делать? — призадумалась Хитрушка. — Нужно поскорее бежать к Кроту, он слышит прекрасным врачом, — решила мышка-мама.

Она юркнула в длинный, извилистый подземный ход, который соединял ее норку с жилищем Крота.

—Уважаемый Крот! Откройте, пожалуйста! Это ваша соседка — мышка Хитрушка, — постучала она в дверь кротовой норы.

—В чем дело? Кто беспокоит меня среди ночи? — недовольно пробурчал старик Крот.

Хотя, сказать по правде, ему было все равно: на земле сейчас белый день или темная ночь. Ведь в его подземном доме всегда царила темнота, кроме тех торжественных случаев, когда в гости к Кроту собиралась вся его многочисленная родня: дети, внуки и правнуки. Тогда Крот непременно ставил на стол и зажигал огарочек све-ш, который он бережно хранил в особом шкафчике.

—Уважаемый Крот! Простите меня за беспокойство в такой поздний час, но у меня заболела дочка. }через она по неосторожности проглотила розовую таблетку, приняв ее за конфетку, | — объяснила Кроту мышка Хитрушка. — Не знаете ли вы как помочь?

—Какими неразумными бывают дети! — сочувственно заохал Крот. — Не следует оставлять их без присмотра, если вы хотите неприятностей.

—Так что же делать Резвушка? Ведь у нее очень болит живот.

—Что делать? — переспросил Крот. — Пить! Больше пить воды. Это проверенное средство, оно поможет вывести из организма яд.

Поблагодарив Крота, Хитрушка побежала домой и всю ночь поила Резвушка водой из ореховой скорлупки. К утру малышке стало лучше, а через несколько дней она совсем поправилась. Но с тех пор никогда не подбирала с полу и не тянула в рот ни таблетки, ни яркие шарики витаминов.

Вопросы к сказке

1. Кто жил в норке?
2. Куда ушла мышка Хитрушка?
3. Кто остался с мышатами-малышами?
4. Куда убежали мышата?
5. Что нашла мышка Резвушка на ковре?
6. Как она поступила с таблеткой?
7. Почему у Резвушки заболел живот?
8. Кто помог ей вылечиться?

Тема «Научим Незнайку»

Задачи:

Обучающие:

- Учить детей составлять описание предмета;
- Учить отгадывать загадки.
- Упражнять в согласовании существительных, прилагательных и активизировать их в речи; учить детей употреблять в речи существительные в родительном падеже; учить правильно называть предметы, их качества и действия с ними; упражнять в правильном произношении звука (ш)
- Ввести в речь детей новые слова «Аккуратный», «Опрятный».

Развивающие:

- *Развивать связную речь, звукопроизношение;
- * Продолжать прививать культурно-гигиенические навыки.
- * Развивать координацию движений.

Воспитательные:

- *Воспитывать опрятность, аккуратность.
- *Воспитывать чувство отзывчивости.

Ход непосредственно образовательной деятельности.

Воспитатель. Ребята, сегодня к нам пришли гости, они хотят посмотреть, какие вы стали большие и умные. Давайте поздороваемся.

В. : Гости принесли нам подарок, вот он в корзине (показ корзины). Что здесь внутри, не скажу, сначала я загадаю загадку про него, отгадаете, тогда и получите.

Без расчески причесался

И умылся без воды.

В кресло мягкое забрался

И запел на все лады.

В. : Вы правильно угадали, это котенок. Какой он беленький, чистенький, наверное, недавно только умылся.

В. : Ребята, а вы знаете, как котенок умывается (имитация умывания кота)

В. : Скажите, мы можем так же умыться? Что нам нужно, чтобы помыть личико? (подвести к ответу «вода») .Хоровые ответы.

В. : Какие еще предметы помогают нам быть чистыми, опрятными и ухоженными? (мыло, расческа, зубная щетка и паста, шампунь, полотенце, мочалка) .

Под грустную музыку в группу входит Незнайка.

В. : Здравствуй, Незнайка!

Н. : Здравствуйте!

В. : Незнайка, что с тобой случилось, почему ты такой грязный?

Н. : Не знаю...

В. : Разве ты не знаешь, что по утрам и вечерам надо умываться?

Н. : Нет, не знаю

В. : Да-а-а, ничего удивительного, что ты ничего не знаешь, ведь недаром тебя зовут Незнайкой.

В. : Почему ты такой грустный?

Н. : Я сегодня пошел во двор, хотел поиграть с ребятами, а со мной никто играть не хочет. (Незнайка чуть не плачет)

В. : И ты не знаешь почему?

Н. : Не знаю...

В. : Ребята, подскажите Незнайке, почему с ним никто не хочет играть. (Подвести к ответу «Незнайка грязный, неухоженный, неопрятный») .

Н. : Но я не хочу быть неопрятным, не хочу быть неухоженным, я хочу быть чистым и приятным. Вот ребята со двора дали мне мешочек и сказали, что вещи, которые там лежат мне помогут.

В. : Ну и что же там?

Н. : Ни один предмет я не узнал и вообще, как ими пользоваться я тоже не знаю!

В. : Не огорчайся, Незнайка, мы с ребятами постараемся тебе помочь. В. : Ребята, давайте из волшебного мешочка будем доставать по одному предмету и рассказывать про него. Это – мыло, оно душистое, белое, хорошо пахнет. Мыло нужно, чтобы мыть руки.

Н. : Ой, а как надо мыть руки? Я не знаю!

В. : Мы тебя с удовольствием научим.

Физкультминутка.

Надо, надо нам помыться,

Где тут чистая водица?

Руки моем: ш-ш-ш.

Щеки, шейку мы потрем,

Кран откроем: ш-ш-ш.

И водичкой обольем.

Н. : Ой, теперь руки у нас мокрые, что же делать?

В. : Ребята, чем надо вытереть руки? Незнайка, посмотри, нет ли в твоём мешочке полотенце?

Незнайка достает полотенце.

Н. : Ух ты, полотенце такое, такое... .

В. : Ребята, помогите, полотенце какое? (мягкое, пушистое, разноцветное)

Педагог предлагает детям достать из мешочка все предметы и рассказать о них.

Например: Это - зубная щетка, у нее есть ручка и щетинки. Щетка нужна, чтобы чистить зубы. Это - расческа, у нее есть ручка и зубья, нужна, чтобы расчесывать волосы. Это - шампунь, он ароматный, нужен, чтобы мыть волосы.

Н. : Какой же я был глупый, но теперь я знаю, что надо сделать, чтобы со мной всем было приятно играть. Спасибо, ребята за помощь! Мне надо срочно привести себя в порядок.

Незнайка спешно уходит, забрав мешок.

В. : Какой же смешной этот Незнайка: такой большой, а ничего не знает! Другое дело вы, ребята! Вам всего лишь по 3 годика, а вы уже знаете, чем полезно умывание. Давайте еще раз вспомним, почему надо умываться и следить за своим внешним видом?

В. : Правильно, чтобы быть чистым, опрятным, приятным, ухоженным, а самое главное, чтобы быть **ЗДОРОВЫМ!**

В. : Ребята, что еще нам помогает укреплять здоровье?

Подвести к ответу «Зарядка»

В. : Чтобы весь день чувствовать себя бодрым и энергичным надо делать утреннюю гимнастику.

Физкультминутка

Каждый день мы по утрам делаем зарядку

Очень нравится нам все делать по порядку:

Весело шагать, весело шагать,

Руки поднимать, руки опускать,

Приседать и вставать, прыгать и скакать.

Под веселую музыку подтанцовывая, возвращается Незнайка.

Н. : Ну, ребята, как я вам?

В. : Ого, какой ты стал красивый.

В. : Ребята, каким еще стал Незнайка? (ответы детей)

Н. : -Мне очень понравилось умываться, вытираться полотенцем, чистить зубы, расчесываться. Я уверен, теперь все захотят со мной играть.

В. : Незнайка, поиграй с нами тоже.

Н. :С удовольствием.

Незнайка приглашает детей поиграть и раскладывает на столе предметы: расческу, зубную пасту, полотенце, стаканчик, шампунь, мочалку, мыло.

Незнайка предлагает детям внимательно посмотреть, что лежит на столе, затем закрыть глаза, сам в это время убирает один предмет. На слова «Раз, два, три - посмотри» дети поворачиваются и отгадывают, какой предмет спрятал Незнайка.

Н. : С вами я провел время очень весело и полезно, но мне пора возвращаться в свою страну гномиков. До скорых встреч, ребята!

Тема «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

Образовательные задачи:

1. Познакомить детей с понятием «витамины», закрепить знания об овощах и фруктах.
2. Формировать осознанно-правильное отношение к своему здоровью.

Развивающие задачи:

1. Развивать культурно-гигиенические навыки.
2. Совершенствовать общую, мелкую и артикуляционную моторику, двигательную активность.
3. Развивать логическое мышление, память, внимание.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать привычку здорового образа жизни.
2. Воспитывать у детей эмоциональную отзывчивость, доброту, желание прийти на помощь другим.

Приёмы:

– игровая мотивация - оказание помощи другу, игры-задания, артикуляционная, пальчиковая гимнастика, массаж, двигательные упражнения, дидактические игры «Что растёт на ветке, что растёт на грядке? », «Быстро это отгадай».

Материалы и оборудование:

– куклы сказочных персонажей Машеньки и Медведя, имитация лесной тропинки, ручейка, макет волшебного дерева, берлога медведя, муляжи фруктов и овощей, мостик-спортивные брёвнышки, зубные щётки, мыло, расчёски, зубная паста, полотенца, магнитная доска.

Предварительная работа:

беседы «Откуда берутся болезни», «Зачем делать зарядку», «О пользе витаминов», рассматривание тематических альбомов «Весна», «Овощи и фрукты», чтение художественной литературы (А. Барто «Девочка

чумазая», К. Чуковский «Мойдодыр», сказка «Маша и Медведь», дидактические игры, загадки на тему «Здоровье».

Ход непосредственно образовательной деятельности

Дети входят в зал и встают в круг.

Воспитатель: Ах, какой сегодня день,

Улыбнёмся побыстрей,

«Здравствуй!» - скажем мы гостям,

Вам здоровья и всем нам!

Дети: Здравствуйте!

(Раздаётся стук в дверь.)

Воспитатель: Ой, ребята, у нас ещё один гость (появляется кукла Машенька с письмом и корзинкой в руках)

Воспитатель: Ребята, я думаю, вы узнаете нашу гостью, кто она - отгадайте.

«В сказке девочка живёт,

Дружит с Мишей-Мишкой,

В короб пирожки кладёт,

Закрывая крышкой»

Дети: Да, это Машенька из сказки «Маша и Медведь».

Воспитатель: Давайте все вместе поздороваемся с ней.

Дети: Здравствуй, Машенька!

Воспитатель: Машенька, что у тебя случилось, ты какая-то невесёлая?

Машенька: Да вот письмо получила из леса, очень уж оно грустное.

Воспитатель: А что за письмо, давай его прочитаем:

«Здравствуй, Машенька! Пишет тебе твой друг, медведь Мишутка. Плохо мне, Машенька, ослаб я за зиму, приходи ко мне, проведай, помоги мне, моя добрая девочка.

Спал всю зиму я в берлоге,

Ох, ослабли мои ноги,

Всё болит: глаза и ушки,

Не дойти мне до опушки».

Машенька: Помочь мне Мишеньке хочется, а одна в лес идти боюсь, вот и пришла в детский сад к ребятам за помощью.

Воспитатель: Ребята, поможем Машеньке навестить её друга Мишутку в лесу?

Дети: Да! Поможем!

Воспитатель: Тогда давайте времени терять не будем и отправимся в путь, навестим больного Мишутку.

(Звучит спокойная мелодия)

Воспитатель: Вот лесная тропинка. Ой, ребята, посмотрите, как вокруг всё красиво: деревья, травка, ручеёк

(имитация лесной тропинки, травки, ручейка из тканевого полотна)

Солнце-солнышко встаёт,

Весна красная идёт,

Пахнет в воздухе сосной,

Травкой, свежестью, смолой.

Какой свежий и чистый воздух! Чувствуете?

Давайте понюхаем, чем пахнет весенний воздух

Разомнёмся мы немножко,

Разотрём свои ладошки.

(Дети трут ладошки друг о друга до появления тепла) .

Раз-вдохнём мы через нос.

(Дети глубоко вдыхают воздух через нос) .

Два - воздух пустим через рот.

(Дети интенсивно выпускают воздух через рот) .

Повторим мы упражненье,

Укрепим свои движенья.

Воспитатель: По тропинке, по лесной,

Вновь шагаем мы с тобой.

Ой, а что это на нашем пути встречается?

Дети: Это ручеёк. (Имитация голубого ручейка) .

Воспитатель: Вот ручей, журчит он звонко,

«Кап, кап, кап» -поёт он громко.

Как, ребята, капает вода в ручейке? Давайте произнесём эти слова отчётливо и громко.

Дети: «Кап, кап, кап».

Воспитатель: Что же двинемся в путь дальше. Ой, а как мы перейдем через ручеек?

Двигательная гимнастика

Ручеёк мы перейдём

И по кочечкам пройдем.

(Дети переходят ручей по спортивным брёвнышкам приставным шагом, сохраняя равновесие) .

Воспитатель: Ой, что виднеется в лесу,

Разобрать я не могу,

Веток много-много,

Это ж Мишкина берлога.

Постучимся в дверь к нему,

Миша, Мишенька, ау!

(Имитация Мишкиной берлоги) Вот мы и пришли, давайте постучим.

Громче пальчики стучите,

Тук - тук - тук.

(Стучать указательными пальцами) .

Кулачки им помогите,

Тук - тук - тук.

(Стучать крепко сжатыми кулачками) .

Из берлоги выходит невесёлый Мишутка, охает.

Машенька: «Здравствуй, Мишутка! »

Мишаня: «Здравствуй, Машенька! Здравствуйте, ребята! »

Машенька: Мишутка, что у тебя случилось?

Мишаня: Ох, ох, ох, как я болею.

Машенька: И что же у тебя болит?

Мишаня: Всё болит: и спина, и лапы, и голова.

Машенька: Надо тебе подлечиться.

Мишутка: Надо, очень надо! Машенька, сбегай в нашу лесную аптеку и купи много всяких таблеток, от всего: от горла, от рук, от ног и много-много ещё разных.

Машенька: Я знаю, Мишутка, чем ты заболел! Когда весь организм болит, значит, он ослаб, и обязательно для поправки нужны таблетки, только не те, которые продают в аптеке, а те, которые растут на ветках и на грядках. Эти таблетки намного полезнее!

Мишутка: Ух, ты, неси скорее мне такие таблетки, я сейчас лечиться буду.

Машенька: А я тебе уже принесла.

(Машенька протягивает корзиночку, в которой лежат лимон, яблоко, апельсин, банан, лук, огурец, помидор — муляжи)

Мишутка: Машенька, да какие же это таблетки, смеёшься надо мной.

Машенька: Да, Мишенька, даже наши дети знают, что во всех фруктах и овощах находятся очень полезные. Что?

Дети: Витамины.

Воспитатель: Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки. Ребята, а для чего нужны витамины?

Дети: Они нужны для того, чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье.

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче справиться с всякими болезнями. А когда организм здоровый и крепкий, не будет болеть голова, руки, ушки. Витамины всем нужны, тем они и хороши!

Мишутка: Вот здорово, Машенька, давай я сейчас съем все витамины и выздоровею!

(Мишка съедает всю корзину овощей и фруктов, ему становится плохо)

-Ой-ой-ой, что со мной, что со мной? Вот, Машенька, говорила, выздоровеешь, выздоровеешь, а мне опять плохо!

Машенька: Эх, Миша-Миша, что же ты спешишь. Скажи, ты руки перед едой мыл?

Мишутка: Нет!

Машенька: Скажи, а ты фрукты помыл, прежде чем съесть?

Мишутка: Нет!

Воспитатель: Ребята, о чём забыл наш Мишка, что бывает от грязных рук, от невымытых фруктов?

Дети: Микробы.

Воспитатель: Да, микробы - страшная вещь.

От грязи они появляются всюду,

Несут организму заразу, простуду.

Воспитатель: Не пошли тебе, Мишенька, на пользу витамины, и руки, и фрукты ты забыл помыть, но есть одно волшебное дерево, которое тебе обязательно поможет. (Воспитатель, дети, Мишутка и Машенька подходят к «волшебному дереву», на дереве висят зубные щетки, мыло, расчески, зубная паста, полотенце.)

Воспитатель: Ребята, что это за дерево? Что на нем растет?

Дети: Зубные щетки. Мыло. Расчески. Полотенце.

Воспитатель: Для чего нужны все эти предметы? Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки после мытья.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубная щетки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.

Воспитатель: А еще, Мишенька, чтобы не болеть, нужно каждый день делать зарядку и дружить с физкультурой.

Ребята, покажем Мишутке, как можно интересно выполнять физические упражнения.

Дети: Да!

Физкульт минутка «Три медведя»

(Дети встают в круг)

Три медведя шли домой,

(Идут вразвалочку, как медвежата)

Папа был большой-большой,

(Встают на носочки, поднимают вверх руки)

Мама чуть поменьше ростом,

(Ставят руки перед грудью)

А сынок — малютка просто,

(Быстро приседают)

С погремушками играл.

(Берут в руки погремушки, выполняют ими движения)

Дзинь-ля-ля, дзинь-ля-ля, дзинь-ля-ля!

(Проговаривают слова)

Мишутка: Да, ребята, многому вы меня научили,

Здоровье мое чуть-чуть подлечили,

В саду, огороде теперь посажу,

А что - никак отличить не могу!

Где овощи, где фрукты, совсем запутался.

Воспитатель: Ребята, поможем Мишке разобраться. Что сажают в саду?

Дети: Фрукты.

Воспитатель: А что сажают в огороде?

Дети: Овощи.

Воспитатель: Смотри, Мишенька, что где растёт.

Подвижная игра «Всё перепуталось»

(Дети сортируют под музыку рассыпанные муляжи: овощи - в корзинку, фрукты - в вазу.)

(Воспитатель, похвалив детей, предлагает им сесть на полянку и отдохнуть.)

Ребята, пока вы отдыхаете, я загадаю вам загадки про овощи и фрукты, знаю, что вы любите их отгадывать (зачитываются загадки)

Воспитатель: Молодцы, ребята, все фрукты, овощи рассортировали, загадки отгадали. Все они содержат много витаминов, помогает нам быть здоровыми и крепкими. Вот и Миша теперь это знает, вырастит у себя в огороде и саду всё полезное, и болеть больше не будет.

Мишутка: Да, обязательно позабочусь о своём здоровье. Спасибо тебе, Машенька, спасибо, ребята, за помощь, а летом приходите ко мне в гости, я вас чаем напою, с лесным полезным мёдом.

Воспитатель: Спасибо, Мишаня, за приглашение, а нам с ребятами в детский сад возвращаться пора, нас ждёт ещё очень много добрых дел.

Двигательная гимнастика с элементами массажа

По лесной дорожке, топ-топ-топ, (топают ножками)

Ох, устали ножки, хлоп-хлоп-хлоп (хлопают ладошками себе по коленочкам)

Их немножко разотрём, (растирают ножки круговыми движениями рук)

В детский сад опять пойдём (идут, высоко поднимая ноги, проходят и садятся на стульчики).

Наше лесное путешествие подошло к концу, и Машеньке мы помогли и Мишутке.

-Что же нового мы сегодня с вами узнали, что особенно вам запомнилось в нашем путешествии?

Воспитатель: Ребята, а какие овощи и фрукты вы любите?

(Ответы детей)

А Машенька хочет вас угостить свежей морковкой из своей корзиночки.

(Машенька угощает детей и гостей кусочками морковки, они её благодарят за угощение)

А гостям мы на прощанье

Скажем дружно: «До свиданья! »

Пожелаем не болеть,

Своё здоровье беречь!

Дети: До свидания!

Литература

1. Агутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. // Школа здоровья — 2006 г.
2. Алямовская В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. //Дошкольное образование - 2004 г.
3. Базарный В. Ф. Развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах. Красноярск, 1989 г.
4. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание — 2004 г.
5. Павлова М. А., Лысогорская М. В. Здоровьесберегающая система ДОУ. Модели программ. Рекомендации. Разработки занятий. М. «Учитель», 2009 г.
6. Резнова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2000 г.

Тема «Первый шаг на пути к здоровью»

Интеграция ОО:

«Физическая культура», «Коммуникация», «Социализация», «Чтение художественной литературы», «Труд».

Методы и приемы:

Игровые, словесные: письмо, стихи; дыхательная гимнастика.

Задачи:

Обучающие:

- продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений;
- приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Развивающие:

- продолжать работу по укреплению здоровья детей;
- формировать умение ходить с высоким подниманием колена;
- развивать умение медленно кружиться в обе стороны;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать потребность быть здоровым, продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма;
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Материал:

- письмо от царицы Хризантемы;

- плоскостные цветы;
- полянка;
- замок царицы Хризантемы;
- объемные цветы;
- забор-высота 20см;
- корзина с цветами.

Ход непосредственно образовательной деятельности

На столе у воспитателя три одинаковых конверта.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Сегодня я нашла на столе три конверта. Думаю, что в одном из них письмо. Давайте попробуем определить, в каком именно. Как нам это узнать? Конверты отличаются по цвету? (нет). По размеру? (нет). По форме? (нет) Ребята, а по-моему, один из конвертов чем-то пахнет.

Дети: Да.

Воспитатель: Как вы думаете, что это за запах?

Дети: Запах цветов.

Воспитатель: Да, мне тоже так показалось. Хотите узнать, от кого это письмо и что здесь написано?

Дети: Да

Воспитатель: (читает) «Дорогие ребята! Меня зовут Хризантема. Я королева осенних цветов и приглашаю вас к себе в гости». Нас приглашают в гости, а вы любите ходить в гости?

Дети: Да, очень.

Воспитатель: Сама королева осенних цветов пригласила нас к себе в гости. Только вот не написала, куда же нам идти

- Что нам делать? А может быть, мы сами догадаемся, где она живет.

Дети: Она живет в царстве цветов.

Воспитатель: Наверное, вы правы, раз она королева осенних цветов, то и царство у неё Цветочное. Нам предстоит очень длинный путь с необычными препятствиями. Давайте подготовимся к нему.

Игровой массаж:

Так, давайте все садимся,

Пудобней примостимся,

За массаж вы принимайтесь,

Попрошу вас постарайтесь.

Наш массаж сейчас начнем

И ладошки разотрём (4-6)

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи (4 р)

(за середину уха тянуть в верх)

А сейчас все тянем в низ.

Ушко ты не оторвись!

А сейчас потянем в низ, вот так!

А теперь ладошками мы плечики потрем

Вот так!

А потом, потом ножки разотрем!

Ножкам разминка тоже обязательна

Выполняй её старательно.

Растирай старайся и не отвлекайся,

А ну – ка, веселее ударим молотком

Покрепче посильнее мы гвоздики забьём: тук, тук, тук.

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Отдыхает детвора!

А теперь, друзья, вставайте. Можно отправляться в путь!

Тёмным лесом,

Светлым лугом

Мы шагаем друг за другом. (ходьба в колонне по одному)

Чтоб цветочки не помять,
Нужно ножки поднимать (ходьба с высоким подниманием колена)
Меж деревьев мы шагали (ходьба «змейкой»)-
Вдруг мы поле увидали и по кочкам пошагали (ходьба по «кочкам»)
Ищем мы цветочки, чтоб сплести веночки
Вот букет огромный вскоре мы собрали.
И ковер огромный на углу соткали (ходьба в колонне по одному,
перестроение в круг).

Воспитатель: Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне.
А какой чистый воздух здесь. Давайте подышим им.

Дыхательные упражнения:

«Подыши одной ноздрей» (По А. Стрельниковой).

Воспитатель: Делаем вдох правой ноздрей, указательным пальцем левой руки закрываем -левую ноздрю. Выдыхаем через левую ноздрю, А правую закрыть указательным пальцем правой руки.

Воспитатель: Ой, ребята, посмотрите сюда! Какой чудесный нам встретился цветок! Он хочет показать нам несколько упражнений.

ОРУ.

1. «Цветок качает головой»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе

Наклон головы влево, вправо(5 р).

2. «Цветок поворачивается к солнцу»

И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Поворот влево, вправо - руки одновременно поднимаем вверх.(4р)

3. «Налетел сильный ветер»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Наклон вперед. Руки висят внизу.

4. «Цветок прячется от дождя»

И.п.: Ноги вместе, руки на поясе

Присесть, руками сделать домик над головой.

5. «Цветок тянется к Солнцу»

И.п.: о.с. Потянуться вверх.

ОВД:

Воспитатель: Ребята мы незаметно оказались с вами в цветочном царстве, а вот и дворец королевы Хризантемы, посмотрите какой он красивый (выходит королева).

Королева: Здравствуйте ребята, я очень рада видеть вас в моей цветочной стране.

Мне срочно нужно посадить цветочки, чтобы они успели укорениться до прихода зимы, но их так много, я одна не справлюсь, может вы, поможете мне».

Дети: Поможем!

Упражнение: «Посади цветы на поляне» (звучит фонограмма веселой музыки)

Условия задания: дети берут цветы из корзины, кружатся с ними сначала в одну сторону, затем в другую (по 2 раза в каждую сторону), останавливаются, подходят к заборчику, останавливаются, перешагивают через заборчик (20 см.) с высоким подниманием колен, сажают цветы на клумбу, перешагивают через заборчик обратно

Королева: Молодцы, ребята, какая красивая полянка у нас получилась! Спасибо вам за помощь! Я хотела бы поиграть с вами в игру «Кузнечики и бабочки», Вы хотите поиграть со мной?

Дети: Да

Игра: «Кузнечики и бабочки».

По сигналу «бабочки» дети кружатся размахивая руками в одну сторону и в другую сторону, по сигналу «кузнечики» дети прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед. Игра повторяется 2-3 раза.

Королева: Молодцы ребята вы очень точно повторили движения бабочек и кузнечиков. За то, что вы помогли мне посадить цветы и поиграли со

мною, я дарю вам эту корзину с цветами, чтобы они напоминали вам о встрече со мной. До свидания!

Дети: До свидания.

Воспитатель: Ребята, вам понравилось сегодняшнее путешествие?

Дети: Да.

Воспитатель: Куда мы сегодня с вами ходили?

Дети: В гости к королеве Хризантеме.

Воспитатель: Что мы с вами делали?

Дети: Кружились, играли, сажали цветы.

Воспитатель: Что королева Хризантема подарила нам?

Дети: Корзину с цветами.

Воспитатель: Мне очень понравилось сегодняшнее путешествие, а вам?

Дети: Понравилось!

Воспитатель: Ребята, покажите мне какое настроение у нас стало после путешествия?

(Дети улыбаются).

Посмотрите, как много цветов в корзинке, которую подарила нам королева, давайте подарим по цветочку нашим гостям, чтобы они тоже вспоминали о нашем путешествии (Дети дарят цветы гостям).

А теперь нам пора в группу, до свидания!

**Перспективное планирование уроков
здоровья «АЗБУКА АЙБОЛИТА»
в группе среднего дошкольного возраста
(4 – 5 лет)**

Месяц	Название темы
Сентябрь	Личная гигиена
Октябрь	Здоровье и болезнь
Ноябрь	Как устроено тело человека
Декабрь	Что мы делаем, когда едим?
Январь	Зубы чистим, рот полощем
Февраль	Пожар
Март	Ни ночью, ни днем не балуйся с огнём!
Апрель	Режим дня
Май	Витамины и здоровый организм
Июнь	Наши помощники
Июль	Правила личной гигиены
Август	В городе волшебных человечков

Тема: «Личная гигиена»

Программное содержание:

довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.

Ход непосредственно образовательной деятельности:

-Ребята, посмотрите на этих двух мальчиков.

-Какой мальчик вам понравился больше?

-Почему?

Твои друзья (Пономаренко Александр)

Мыло

У мыла есть забота,	Часто в гости приглашает.
Мыло ходит на работу.	Приглашенье принимай,
Сашу мылят, отмывают,	Мыльце ты не забывай.

Мыло

Мыло душистое, белое, мылкое, Мыло
глядит на грязнулю с ухмылкой: Ты бы,
грязнуля, вспомнил про мыло -Мыло тебя,
наконец - то отмыло.

Я. Аким

Стихотворение - загадка

Полотенце

Махровое, душистое, мягкое, пушистое.

Любит воду промокать, где что влажно вытирать.

- придут ребята с гулянья - и к крану.

Пустьят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу
потянутся, грязь на нём и останется.

-Ребята, расскажите, как правильно вымыть руки.

8 правил, как вымыть руки

- Закатай рукава.
- Намочи руки.
- Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
- Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.
- Смой пену.
- Проверь, хорошо ли вымыты руки.
- Вытри руки.
- Проверь, сухо ли вытер руки - приложи тыльной стороной к щеке.

Мочалка

Вот раскинулась мочалка, Ей
спины твоей не жалко. Пенит,

мылит, отмывает, Телу чистоты
желает. Ты с мочалкою дружи,
Где что грязно - ей скажи.
- Грязь на теле?
- Не беда!

Чтоб в грязнулю и неряху Мне не превратиться,
Обещаю каждый день чисто, чисто... (мыться).
Быть хочу я очень чистой,
А не чёрной галкой,
Обещаю я дружить с мылом и... (мочалкой).
А ещё, два раза в сутки
Обещаю чистить... (зубки).
Обещаю всем кругом
Быть послушным малышом.
Ходить чистым и опрятным
Очень, очень... (аккуратным).
Ототрёт всё без труда.

Игра - имитация «Санитарная песенка».

1 .Льётся чистая водица,

2.Моем шею, моем уши,

Мы умеем сами мыться.

Вот так! Вот так!

Вот так! Вот так!

После вытремся посуше.

Вот так! Вот так!

Вот так! Вот так!

Зубная щётка

Я щётка - хохотушка,

Зубам твоим подружка.

Люблю всё убирать,

Мести и вычищать.

Тюбик с зубной пастой

Здравствуйте, друзья!

Я тюбик.

И совсем я не опасен,

Мятный запах мой прекрасен.

Я не жадный, - говорю.

Пасту всем свою дарю.

Чтоб улыбка засияла белизной,

Вы, ребята, подружитесь и со мной!

-У взрослого человека 32 зуба. Сейчас у тебя их меньше и называются они молочными. (Раздать детям зеркальца, чтобы они рассмотрели свои зубы). - Формирование молочных зубов начинается задолго до рождения. Когда ребёнок рождается, у него в дёснах уже есть зубы. Первые зубы, которые называются молочными, начинают прорезываться в возрасте 6 - 7 месяцев. К 2 годам обычно прорезываются уже 20 молочных зубов. Молочные зубы очень важны для процесса жевания, пищеварения, развития речи, а также

для формирования челюстей. В возрасте 6 - 7 лет корни молочных зубов начинают рассасываться. Затем зуб расшатывается и выпадает. На смену молочным приходят постоянные зубы. Если потерять постоянный зуб, то новый уже не вырастет.

Главный враг зубов - кариес. У него есть помощники - налёт и чёрный камень.

Ты почистил зубы, поел, через какое-то время поверхность зуба становится жёлтой и шершавой. Если вовремя не удалить налёт щёткой и пастой, т. е. не почистить зубы, то придёт чёрный камень и сделает зуб некрасивым и больным. А уж потом начинает действовать кариес, который начинает разрушать зубик.

Кариес и его друзья боятся щётки и зубной пасты. Запомните, именно они лучшие друзья зубов.

Чистить зубы надо утром и вечером, сгонять с зубов противный кариес. Чуть помедлишь, поленишься - он тут как тут. А днём после приёма пищи советуют прополоскать рот тёплой водой. Зубная щётка - зубам верная подружка, если только пользоваться ею умеючи. А то бывает, проведут ребята легонечко щёткой по зубам 2 -3 раза кое-как, думают, что справились, победили кариес. Да не тут-то было, он - кариес - только того и ждёт, чтобы вы ленились и кое-как чистили зубы. Нет, пользы от такой чистки не будет никакой. Смотри и повторяй!

(Показать детям на собственном примере, как правильно чистить зубы).

Тема: «Здоровье и болезнь»

Программное содержание:

рассказать о профилактике заболеваний, воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Ход непосредственно образовательной деятельности:

Каждый человек в жизни хотя бы раз переносит какое-нибудь заболевание.

-Расскажите, кто из вас заболел?

-Болезнь приятно или не очень?

-Как вы себя чувствовали во время болезни?

Если вы всё-таки заболели, помните, что один больной человек может заразить ещё нескольких.

При любом заболевании больному предписывается постельный режим или домашнее лечение. Больной человек может заразить и других, здоровых, людей. Так, при чихании или кашле микробы разлетаются на несколько метров, заражая окружающих. Но стоит прикрыть рот обычным носовым платком, и больных станет меньше. Но в любом случае необходимо посетить одного очень важного человека.

Я маленьким был.

Я маленьким был,
Хотя и давно.
Помню, как с мамой
Ходил в кино,
Как во дворе
Мы играли в прятки,
Как лошадей рисовал
В тетрадке.

Помню пожар
На соседнем углу,
Помню, как дворник
Искал метлу.
Но как я ревел,
Приходя к врачу,
Не помню.
И вспоминать не хочу.

Я. Аким

-Как вы думаете, почему мальчик плакал, приходя к врачу?

-А вы боитесь врача? Почему?

- На самом деле врачи - наши друзья. Врачи помогают больным победить свою болезнь или предупредить её. Помните, мы говорили о том, чего боятся микробы. Так вот, учёные - врачи нашли ещё одно средство, которое отпугивает микробов. Наверняка, вы с этим знакомы, но не понимали, для чего вам это надо. Это средство - прививка. Во время прививки, с помощью шприца и укола, врач вводит в ваш организм защитные вещества, которые помогают бороться против микробов. Поэтому человек, перенёсший прививку, не болеет совсем или болеет, но немножко, почти незаметно.

Врачи заботятся о здоровье человека, но иногда пациенты этого не понимают.

Перевязка.

Утром Бобке - забияке	Под крыльцо с утра забился
Прокусили ухо в драке.	И рычал до темноты.
Жалко мне собачку стало,	Глупый пёс,
Я в шкафу бинты взяла	Не понимает -
И всего забинтовала,	Я добра ему хочу!..
Чтобы рана зажила.	Тяжело порой бывает
Бобка очень разозлился	С пациентами врачу!
На меня и на бинты,	

Георгий Ладонщиков

- Придя на приём к врачу, очень важно рассказать, что и где вас беспокоит, ничего не страшась и не стесняясь. Чем подробнее и точнее вы расскажите о себе, тем легче доктору будет определить заболевание.

Внимательно выслушав и осмотрев больного, доктор выписывает рецепт. В рецепте указываются лекарства, которые необходимо принимать во время болезни. Чтобы приобрести лекарства, вам предстоит отправиться в аптеку.

Объявление у дверей:	Покосился правым оком:
«Вход для птиц и для зверей».	- Засорился левый глаз.
Нарисован красный крест.	Нет ли капелек у вас?
Заходи - Медведь не съест!	За Гусем Козёл ввалился:
Прибежал Петух в аптеку:	- Я, Топтыгин, отравился:
- Здравствуй, Миша! Кукареку!	Съел прегорький корешок,
- Что вам, Петя - Петушок?	Дай послаще порошок!
- Мне бы новый гребешок!	Прихромал Барбос кудлатый.
Гусь вошёл в аптеку боком,	- Кто за чем, а я за ватой!
	Застудил я левый бок, Весь
	до ниточки промок!

Сергей Михалков

- Ребята, сегодня у нас в гостях доктор Пилюлькин. Он строго настроено наказывает вам без взрослых не принимать никаких таблеток. Не все таблетки могут вылечить человека, некоторые могут быть смертельно опасными!

Советы доктора Пилюлькина

Доктор Пилюлькин расскажет, что нужно знать мальчикам и девочкам.

- Сильно озябло лицо - растирай его шарфом, чистой рукавичкой, но не снегом.
- Если озябли ноги, то попрыгай, побегай и шевели - шевели

пальцами.

- Порезал палец - подними руку вверх, перевяжи.
- Ужалила пчела или оса - приложи платок, смоченный холодной водой, или, в крайнем случае, посплюнь.
- Обжёгся - подставь обожжённую руку под струю холодной воды.
- Упал, сильно ушибся, немножко тошнит - сядь или ляг. Не двигайся до прихода взрослых.
- Ушиб руку, плечо, ногу - подставь под холодную воду.
- Во время игры во дворе затошнило - отойди в сторону, не играй. Посиди.
- Закружилась голова на солнце - скорее в тень.

Во всех случаях расскажите взрослым, что с вами случилось, покажите больное место. Старайтесь это сделать поскорее. При порезах, укусах никогда не прикладывайте землю! Здоровья вам и успехов!

Тема: «Как устроено тело человека»

Программное содержание:

рассказать, как устроено тело человека

Как движутся части тела, познакомить с понятием «сустав».

Ход непосредственно образовательной деятельности

Показ детям рисунков или фотографий младенца, ребёнка 5 - 6 лет, подростка, взрослого и пожилого человека.

- Чем отличаются люди на рисунке?

- Чем похожи?

Когда человек рождается, его тело очень маленькое. Постепенно человек растёт, растёт и его тело. У молодых людей оно молодое, упругое. С возрастом тело меняется, меняется его цвет, упругость кожи, появляются морщины. Но каким бы разными люди не были по цвету глаз, волос, кожи (пусть дети внимательно рассмотрят себя), по возрасту, все люди похожи своим телосложением.

Загадки.

Ей окрестность вся видна,
Сидит на шее. . . (голова).

Съел еду я всю, и вот
Мой наполнился. . . (живот).

Бегут по дорожке
Детские.. . (ножки).

Споткнулся через Генку
И ушиб себе... (коленку).

Бабушка ругает внука:
-Почему не вымыл . . . (руки)?

Моя бабушка больна,
У неё болит ... (спина).

На руке сидят мальчики,
Очень дружные . . . (пальчики).

Я верчу ей как умею,
Голова сидит на . . . (шее).

На прогулке не забудь
Закрывать от ветра... (грудь).

Ничего чтоб не болело,
Закаляйте ваше . . . (тело).

-Вспомните, из каких частей тела состоит тело человека?

Игра - имитация

Живут мальчики — весёлые пальчики. (Шевелят пальцами).

Озорные ножки ходят по дорожке. (Топают ножками).

Шея крутит головою, (Вращают головой).

Повторяй скорей за мною.

Вправо, влево оборотик, (Показывают).
Покажи мне, где животик?
Наше тело потянулось (Наклоняются вперёд).
И вперёд слегка нагнулось.
Как берёзонька стройна, (Подтягиваются).
Стала ровная спина.
А теперь все потянулись , (Потягиваются, улыбаются друг
И друг другу улыбнулись. Другу)-
Наше тело движется благодаря мышцам, которые прикрепляются к
костям. Для укрепления мышц полезны занятия физкультурой, физическим
трудом.

- Ребята, а вы обратили внимание на то, что части нашего тела сгибаются
не в разных местах, а в каком-то определённом?

Давайте отыщем на нашем теле такие места.

Упала наша Леночка, Боль пронзила, словно ток,
Ударила... (коленочку). Я ударил... (локоток).

А теперь исследуем эти места более подробно. (Детально рассмотреть все
места, где сгибаются части тела). Место, где сгибаются части тела,
называется сустав.

У молодых людей суставы более подвижные, чем у пожилых. Поэтому
молодым людям легче выполнять какие-то движения. Например,
подпрыгнуть или пробежаться, нагнуться или присесть.

В хорошей форме поддерживать суставы помогает зарядка, гимнастика,
занятия физкультурой.

Возьмите себе за правило каждый день делать зарядку, этим вы продлите
молодость своих суставов.

Правило на каждый день

Чтобы суставы были в порядке, А без зарядки суставам грустно,
Каждое утро делай зарядку, Тогда хрустят они, как капуста!

Тема: «Что мы делаем, когда едим»

Программное содержание:

познакомить с назначением и работой системы пищеварения, правилами поведения за столом.

Ход непосредственно образовательной деятельности

-Каждый день человек потребляет пищу. Мы видим пищу в кастрюле, тарелке, а что же дальше? Сейчас вы об этом узнаете.

Из тарелки пища попадает в ложку и попадает в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи, в котором ей помогают её друзья. Вспомните, что находится у человека во рту? Первым пробовать привык Угощенья все... (язык).

Наши розовые губы

Прячут беленькие... (зубы).

Язык человеку нужен для произношения звуков, слов, а ещё для того, чтобы пробовать вкус пищи. Вспомните, какой вкус конфеты? Она сладкая. Перец - горький. Яблоко - кислое. Всё это помогает определить язык. Ещё язык помогает переворачивать пищу во рту.

-А для чего нужны зубы? Кто догадался?

Зубы откусывают пищу, а потом измельчают и перетирают её на мелкие кусочки. Наверное, вы уже заметили, во рту всегда влажно. Это происходит оттого, что во рту есть специальные железы или трубочки, которые выделяют слюну. Слюна смачивает пищу, чтобы она легче прошла свой дальнейший путь, а точнее, проскользнула по пищеводу в желудок. Желудок похож на небольшой мешок, в который поступает пища. Здесь в желудке, пища переваривается и превращается в питательные вещества, которые помогают вам, расти и развиваться. Из желудка пища попадает в кишечник, оттуда в виде остатков естественным образом выходит наружу. А вот что рассказал вам дедушка Коля.

Для чего существуют правила поведения за столом

Почти 300 лет назад были напечатаны эти правила. Они мало изменились к сегодняшнему дню. А для чего они нужны?

Если человек ест неаккуратно, чавкает, плюёт на стол, то он пачкает скатерть и портит аппетит сидящим рядом людям. С некоторыми во время еды просто невозможно находиться рядом.

Например, такое правило: «Прожуй, потом продолжай разговор». Кто не соблюдает этого правила, может поперхнуться и, закашлявшись, обрызгать

окружающих. Кроме того, можно причинить вред своему здоровью. Если кусочек пищи попадёт в дыхательное горло, то это может закончиться трагически.

Напомню некоторые правила:

- Сиди за столом прямо, не облакачивайся на него.
- Не чавкай.
- Когда ешь только вилкой, то держи её в правой руке.
- Не подноси пищу ко рту на ноже. Это некрасиво и опасно.
- Соль не бери пальцами. Для этого есть специальная ложечка. Если её нет, то поддень соль кончиком ложки или вилки.
- Мясные и рыбные кости, косточки от фруктов клади на отдельную тарелку или на край своей тарелки.
- Следи, чтобы остатки еды, крошки хлеба не попадали на стол, пол.
- Не отвлекайся во время еды: пища хуже усваивается организмом; не смейся, не говори с полным ртом.
- Перед едой вымой руки, после еды постарайся прополоскать рот.
- Ешь не спеша. После еды веди себя спокойно, иначе можно принести большой вред своему организму.

Итог:

-Вспомните органы пищеварения?

- Что происходит с пищей при попадании в организм? -

Какие правила поведения за столом вы запомнили?

-Для чего они нужны?

Тема: «Зубы чистим, рот полощем»

Программное содержание:

научить детей правильно ухаживать за зубами.

Объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства.

Формировать умение отвечать на вопросы воспитателя.

Развивающая среда: зубные щётки, зубная паста, плюшевый мишка с перевязанной щекой, картинки с изображением продуктов полезных и вредных для зубов, картинка с изображением кабинета врача - стоматолога.

Ход непосредственно образовательной деятельности

Загадка:

Когда мы едим - они работают,

Когда не едим - отдыхают.

Не будем чистить - заболят.

Дети догадываются, речь идёт о зубах.

-Кто живёт во рту у деток? /Язык и зубы/.

-А вы знаете, что нужно делать, чтобы зубы всегда были здоровыми и красивыми?

-Нужно их чистить 2 раза в день утром и вечером.

-А какие продукты нужно кушать, какие продукты полезны для зубов?

-Для зубов полезны творог, соки, фрукты, молоко.

-А какие продукты вредны для зубов?

-Вредно кушать много сладкого, грызть орехи, конфеты.

-А кто это к нам пришёл? Да это же наш друг мишка! А что с ним?

/перевязана щека/

-У мишки болит зуб. /Мишка рассказывает детям, что он вчера съел очень много конфет, выпил банку сгущёнки, сначала пил горячий чай, а потом ел холодное мороженое. У него разболелся зуб, и он всю ночь не спал. На предложение детей хорошо чистить зубы каждый день мишка отвечает, что он не хочет чистить свои зубки какой-то там щёткой с противной пастой. Тогда дети предлагают ему пойти к врачу и полечить зубки. Мишка отвечает, что он очень боится этого врача, у которого есть страшная машина, которая противно жужжит, как шмель, и он её очень боится./.

-Ребята, а кто знает, как называется врач, который лечит зубы?

-Это врач-стоматолог.

-У врача-стоматолога есть специальная бормашина, которая вычищает все микробы с поверхности зубов, полирует их, и её не нужно бояться.

-Как жужжит бормашина?

-Как стонал от боли мишка?

Затем воспитатель учит чистить детей правильно зубы, правильно пользоваться зубной щёткой и говорит о том, что если дети не станут этого делать, то у них во рту поселится противный злой старикашка, которого зовут Кариес. И он сделает так, что все зубы во рту станут чёрными и некрасивыми. Воспитатель предлагает детям прогнать Кариес: дети становятся в круг и повторяют стихотворение:

Вот как Кариес надоел,
Дырку в зубе нам проел.
Прочь, противный старикашка!
Мы тебя не пустим в рот,
Будем чистить тебя пастой,
Кушать фрукты и творог.

В центре круга Кариес - воспитатель, переодетый в костюм старика-Кариеса. Затем дети разбегаются, а старик-Кариес пытается поймать кого-либо из детей, но это ему не удаётся.

Тема: «Пожар»

Программное содержание:

рассмотреть и обсудить причины возникновения пожаров, как действовать во время пожара.

Познакомить с номером пожарной службы «01».

Ход непосредственно образовательной деятельности

-Ребята, кто знает, как зовут людей, которые борются с пожарами? (Показ фотографий, рисунков, обратить внимание на одежду пожарных). Прочитать и обсудить стихотворение. Пожар в лесу

Звери в лесу забавлялись, игрались.
Вдруг под кустом спички им повстречались.
Спички небрежно в травке валялись,
Было их мало, лишь две остались.
Зайка друзьям предложил ради смеха
Листья поджечь, чтоб устроить потеху.
- Надо побольше листочков нагреть,
Сделать здесь кучу, её и зажечь.
Мишка приносит, зайка сгребает,
Ёжик взял спички и поджигает.
Первую спичку он чиркнул напрасно,
Чиркнул вторую - огонь горит ясно.
Тлели листочки, еле шурша,
Вдруг, как шальной, огонь поднялся.
Бедным зверьям огонь не в привычку,
Вот до чего довели их две спички!
Миша чуть топнул, зайка подул,
Ёжик повернулся и лапкой махнул.
Даже от страха хвосты задрожали,
Переглянулись и все побежали.
Звери бежали, огонь шёл за ними.
Тут все увидели, едут машины.
Едут машины, сирены звучат.
Едут пожарные, зорко глядят.
Долго пожарные пламя тушили,
Много уж больно беды натворили.
Воду в огонь лили, лили и лили.

И, наконец-то, пожар победили.
Смелый и храбрый пожарный Кузьмич
Тут же пустил в той окрестности клич:
-Звери и дети, должно быть всем ясно:
Спички не троньте - это опасно!
Совет тот, ребята, полезен и нам.
Всё, что услышал, я передал вам.

Случай про детей

В доме играли Андрей и Наташа.
К ним забежала подружка их - Даша.
Даша к ребятам с коробкой пришла,
В коробке той маленькой спичка жила.
Даша достала её и сказала:
- Буду готовить еду я, как мама.
Чиркнула спичкой, на кухню пошла.
Спичка из ручки детской упала
И на ковёр в прихожей попала.
Мигом ковёр загорелся,
В дыму, дети прижались
Плотно к окну.
Выйти не могут - в прихожей огонь.
Вот загорелся игрушечный конь,
Мишка пылает, дымится зайчишка,
И загорается пятая книжка.
Даша заплакала: «Я виновата».
Тут неожиданно вспомнила Ната
-В доме есть друг, этот друг телефон.
Дети к нему через дым пробежали
И поскорее две цифры набрали: «01».
Дети, в дыму задыхаясь, кричали,
Пожарные смелые в дом забежали.
Огонь укротили, детишек спасли,
А всем остальным плакат принесли:
- Если пожар начался, не робей
И набирай «01» поскорей!

Пусть знают мальчишки,
Пусть знают девчушки.

Спички, ребята, вам не игрушки!
Часто бывают пожары на свете
Лишь от того, что играют в них дети.
И потому скажем громко и внятно,
Чтобы всем детям было понятно:
-Спички в доме ты не тронь,
В них живёт шальной огонь.
От искры бывает пламя,
А пожар несёт беду.
Скажем дружно мы, ребята:
«Спички в руки не возьму!» (Хором с детьми).

Правило первое касается каждого,

Правило это самое главное! .

И на улице, и в комнате

Вы о нём, ребята, помните:

Спички не тронь - в спичках огонь!

-А если в доме начался пожар? Что делать?

-Самое главное - не растеряться!

-Громко кричать, призывая на помощь взрослых, если они рядом.

-Не открывать окна, так как от воздуха огонь разгорится сильнее. Это можно сделать лишь в том случае, если на улице вы видите на улице людей, которые смогут вам помочь. Тогда смелей раскрывайте окно или форточку, но будьте осторожны, чтобы не упасть, и громко призывайте на помощь.

-Начинающийся пожар - маленький огонь - можно затушить самостоятельно. Для этого огонь заливают водой или накрывают одеялом, плотным покрывалом, накидкой и т. д. и затаптывают (показать, как правильно это сделать). Но запомните, накрывать одеялом или чем-нибудь другим можно только маленький огонёк, большой огонь одеялом уже не затушить.

-Запомните ещё одно правило: если пожар начался от включённого в сеть (розетку) утюга, чайника или другого электроприбора, тушить его водой нельзя, пока он включен. Если позволяет время, выдерните шнур из розетки, а потом накрывайте электроприбор плотным одеялом.

-Если вы видите, что с пожаром не справитесь, срочно покидайте дом, квартиру. Во время пожара нельзя пользоваться лифтом.

-Если в квартире много дыма, надо нагнуться или лечь на пол (так как ядовитые продукты горения с тёплым воздухом поднимаются вверх) и, закрыв нос и рот мокрым платком, полотенцем или частью одежды, двигаться к выходу вдоль стены.

-Во время пожара ни в коем случае не прячьтесь под кровать, в шкаф, угол или другие места. Огонь легко найдёт вас в любом месте, а вот люди, которые придут к тебе на помощь, может вас не заметить.

Сам не справишься с пожаром,	«01» звони скорей.
Этот труд не для детей.	Набирай умело,
Не теряя время даром,	Чтоб не всё сгорело.

Игра «Вызови пожарных»

Для игры потребуются два телефона. Разыграть ситуацию, в которой ребёнок вызывает пожарных по номеру «01». При вызове дети должны чётко:

- Назвать свое имя, фамилию;
- Указать, что именно горит;
- Сообщить адрес говорящего объекта.

Мчится огненной стрелой,	И зальёт пожар любой
Мчится вдаль машина.	Смелая дружина.

И. Гончаров

Тема: «Ни ночью, ни днём не балуйтесь с огнём»

Программное содержание:

уточнить, какие шалости могут привести к беде, какие действия могут привести к пожару.

Ход непосредственно образовательной деятельности

Маленький конёк, вместо гривы огонёк. (Спичка.)

Задумывались ли вы над тем, что детские шалости со спичками и зажигалками могут привести к пожару? Пожар всегда возникает неожиданно. Казалось бы, только что было всё нормально, и вдруг возникает пламя, появляется удушливый газ.

Однажды я наблюдала такую картину. Впереди меня по дорожке шли два мальчика. В руках одного из них были спички. Мальчик поджигал спички и бросал их на землю. Хорошо, что налетающий ветерок гасил пламя. Но вот на пути мальчиков оказалась куча сухой опавшей листвы. Мальчики присели на корточки и начали поджигать кучу опавшей листвы. Пришлось мне вмешаться: отобрать у ребят коробок и объяснить, что листва может загореться, от листвы займётся трава, потом ветки и разгорится большое пламя.

Взрослые должны помнить, что спички и зажигалки нужно хранить в местах недоступным детям. Это не игрушки, а опасные предметы. Дети, никогда не играйте с ними, не поджигайте старые газеты, листы бумаги. Помните пословицу «В одном коробке сто пожаров».

- Почему так говорится?

Потому что в одном коробке лежит много спичек, и каждая может стать причиной пожара.

- Объясните выражение: «Детские шалости — малые малости, да к большой беде могут привести».

- Как вы понимаете выражение «С огнём не играй, пожар не затевай»?

- Какие перечисленные действия могут привести к пожару:

- рисование;

- чтение;

- поджигание бумаги;

- пение;

- лепка из пластилина;

- вырезание и склеивание бумаги;

- игра с зажигалкой;
 - зажигание свечки;
 - декламация стихов;
 - изготовление аппликации;
 - прыгание через скакалку;
 - поджигание сухой травы и листвы.
- Почему вы так считаете?
Чтение рассказа «Бумажный самолётик».

Рассказ «Бумажный самолётик»

Однажды в гости к Пете пришел его друг Андрей. Мальчики стали вырезать из бумаги и клеить игрушки. Андрюша вырезал и склеил вертолет, а Петя — маленький самолет. Ребята вышли на балкон и решили запустить игрушки в полет.

Андрей бросил с балкона вертолет. Тот закружился в воздухе и упал на дорожку.

Петя запустил бумажный самолет. Ветерок понес его, и самолетик приземлился

в траве возле детской площадки. На площадке играли в классики знакомые девочки — Таня и Ира. Таня очень нравилась Пете, и мальчику захотелось смастерить еще один самолетик и написать на нем: «С приветом, Танечка!»

Он вырезал и склеил из бумаги еще один самолетик, запустил его, но тот не долетел до площадки.

Что бы такое придумать? Петя огляделся по сторонам и вдруг заметил коробок спичек, лежавший на балконном столике.

Придумал! — обрадовался мальчик. — Я подожгу хвост самолета, и он полетит быстро и далеко, как ракета. Я о ракетах слышал от старшего брата.

Петя схватил коробок, чиркнул спичкой, поджег бумажный хвост и бросил горящий самолетик с балкона вниз. Тут налетел порыв сильного ветра, который подхватил горящий самолет и понес его прямо на соседний балкон.

— Что ты наделал! — закричал Андрей. — Со спичками шутки плохи. Это мне пала говорил.

Но Петя только замахал руками.

—Ничего не случится! Сейчас бумага сама погаснет.

Горящий комок бумаги, в который превратился самолет, упал прямо в горшок с цветами, и огонь обжег их нежные листья.

—Что такое?! — воскликнула соседка Мария Ивановна. Она в это время

сидела

—на своем балконе в кресле и читала сказки внучке Лене. Лена вскочила со стульчика, взяла лейку с водой и —залила горящую бумагу. Бумажка съежилась и потемнела.

—Это какие-то хулиганы с верхнего этажа бросили! - возмущалась старушка.

Мария Ивановна подняла голову, на минутку задумалась и негромко сказала:

«Как раз над нашей квартирой находится квартира Говорковых.

Я их прекрасно знаю. Леша Говорков — мой бывший ученик, а Петя, его сын, скоро в школу пойдет. Плохо, плохо Алексей Алексеевич сына воспитал,

не объяснил, что горящую бумагу с балкона бросать и в коем случае нельзя!

Не рассказал, что спички и зажигалки — не игрушки.

Вечером Мария Ивановна поднялась на верхний этаж и позвонила в дверь к соседям.

«Мария Ивановна! Здравствуйте!» — приветливо встретил ее Алексей Алексеевич,»

— «Не ожидали! Заходите, выпейте с нами чайку».

«От чашки чая я, конечно, не откажусь», — согласилась Мария Ивановна.

— Но я к вам пришла по довольно неприятному поводу — поведать о Петиних проделках.».

И Мария Ивановна рассказала историю сгоревшего самолетика, залетевшего к ней на балкон.

— Хорошо еще, что у нас на балконе была лейка с водой и Леночка быстро погасила горящую бумагу. А вот если бы на балконе никого не было, и горящий

комочек бумаги попал бы на тряпки или на мое мягкое кресло, мог бы вспыхнуть пожар.

Алексей Алексеевич внимательно выслушал свою старенькую учительницу и во всем с ней согласился. Он поругал себя за то, что оставил спички на виду, на столике балкона. Ведь спички и зажигалки нужно убирать подальше от детей. Он обещал поговорить с сыном, объяснить ему, почему так делать нельзя, и даже строго наказать.

«Ну, наказывать малыша, может быть, пока и не стоит, а рассказать ему об опасности пожара нужно непременно», — закончила разговор Мария Ивановна.

Она поблагодарила друзей за угощение и пошла домой дочитывать Леночке

сказку «Кошкин дом».

Вопросы к рассказу

1. Кто пришел в гости к Пете?
2. Во что стали играть мальчики?
3. Что вырезал и склеил Петя?
4. Что вырезал и склеил Андрей?
5. Как мальчики играли с самолетами и вертолетами?
6. Зачем Петя поджег хвост бумажного самолета?
7. Куда упал горящий самолетик?
8. Кто был на соседнем балконе и потушил горящую бумагу?

Тема: «Режим дня»

Программное содержание:

сформировать представление о правильном режиме дня и о его значении для организма.

Ход непосредственно образовательной деятельности

-Давайте разберёмся, что же такое режим дня.

Режим дня - это когда человек делает свои основные дела в определённое время.

Вспомните, с чего начинается и как проходит ваш день.

Из ваших рассказов можно выделить основные моменты вашего распорядка дня:

- Подъём,
- Завтрак,
- Обед,
- Сон,
- Ужин,
- Приготовление ко сну. Сон.

Режим есть не только в жизни человека. Режим есть в природе:

- Смена времён года: зима, весна, лето, осень.
- Смена дня и ночи

Зажигайте лампы, свечи —

К нам подкрался тёмный... (вечер).

Вот сомкнуло солнце очи,

Наступило царство... (ночи).

Убежало солнце прочь,

Слышим птиц мы дребедень:

«Ночь прошла, встречайте...

(День).

Утром смотрит к нам в оконце

И лучом щекочет... (солнце).

Ночь темна, темна, темна -

Спать ложись: настала... (ночь).

В тучах спряталась... (луна).

Режим дня есть и у животных. Утром они просыпаются так же, как и вы, а ночью спят. А у некоторых животных есть свой особенный режим.

Например, медведь в зиму ложится спать, а весной просыпается. Но если кому

доведётся разбудить медведя зимой, ох и худо ему придётся.

Разозлится

медведь, и будет ходить всех пугать в лесу за то, что нарушили его режим, потревожили сладкий сон.

Мишка, мишка, лежебока

Мишка, мишка, лежебока!

И снежками не кидался,

Спал он долго и глубоко,

Всё бы мишеньке храпеть.

Зиму целую проспал

Эх ты, мишенька - медведь!

И на ёлку не попал,

В. Берестов

И на санках не катался,

Ночь уходит

Ночь уходит на покой

Пряча в складки

И уводит за собой

Запах сладкий,

И сверчка, и светлячка,

Лепесток за лепесток,

И ночного мотылька.

Сам себя укрыл украдкой

Те, кто ночью залетали

И уснул ночной цветок.

К нам в раскрытое окно,

Залетает суч в дупло.

Трепетали, стрекотали,

Рассветает, рассвело...

Где-то спят давным-давно.

В. Берестов

Режим есть и у растений. Вспомните, как весной распускаются деревья, а осенью скидывают листья и ложатся спать в зиму до будущей весны.

Понаблюдайте за растениями. Утром они раскрывают бутончики, а вечером готовятся ко сну и закрывают лепестки до следующего дня.

Во всём есть свой порядок, режим. А теперь представьте, если бы режима не было. Среди лета шёл бы снег ни с того, ни с сего. Деревья бы не знали, что

им делать, солнце с луной забыли бы про очередь и выходили, когда кому вздумается. Бедные сверчки и ночные мотыльки не знали, что им делать – петь песни или ложиться спать. А зимой неожиданно приходила весна и будила мишку - лежебоку, и тогда потревоженный мишка ходил бы по лесу и искал,

кого бы напугать, а может и съесть за проделки. Какая бы неразбериха началась!

Надеюсь, вы поняли, что режим дня очень важен не только для природы, но

и для вашего организма. Приучайтесь вставать в одно и то же время, принимать завтрак, обед и ужин, готовиться ко сну и ложиться спать. Если вы приучитесь так поступать, организм отблагодарит вас здоровьем, а если нет, то в твоём организме, как и в природе, начнётся путаница и неразбериха.

Глазки хотят спать, а желудок скажет: «Хочу есть». Кому из них важнее угодить? Важно тому и другому, но... каждому свое время.

В вашем режиме дня обязательно должны быть игры и прогулки на свежем воздухе, но и не только они. Прежде всего, вы ещё и помощники по дому.

Мамина помощница

Спать мне больше не хотелось,

Я умылась и оделась,

А потом метлу взяла

И крылечко подмела.

Чашки, блюда перемыла,

Ни единой не разбила,

Всё на кухне убрала -

Помните, правильный режим дня сделает ваш организм здоровым и крепким.

Этим маме помогла.

У неё полно заботы,

Много всяческой работы.

Если б я сама могла,

Я б во всём ей помогла!

Г. Ладонщиков

Тема: «Витамины и здоровый организм»

Программное содержание:

познакомить с понятием «витамины».

Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, воспитывать чувство меры.

Ход непосредственно образовательной деятельности

1. Мотивационный момент.

-Ребята, сегодня к нам в группу пришёл новый мальчик. Ваня Заболейкин.

/большая кукла/. Познакомьтесь с ней, ребята, поздоровайтесь.

-Ванечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя странная

- Заболейкин.

-А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится всё время болеть.

Я сегодня к вам в детский сад пришёл, а завтра заболею и буду дома сидеть.

Потом на денёк опять приду и опять заболею. -Ну, Ванечка, что-то непонятное

с тобой творится. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные

занятия, где ребята становятся умными и знающими? И вообще, дома сидеть скучно, поиграть не с кем! -Ребята, а вы любите болеть?

-Действительно, иногда бывает так, что дети болеют. Но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет. - Какой секрет?

-Если хочешь быть здоровым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться

с заразными микробами, не поддаваться никаким болезням -каждый день принимай витамины. -А что такое витамины?- спрашивает Заболейкин. - Садись,

Ванечка, вместе с детьми. Сегодня мы узнаем, что такое витамины.

2.Ознакомление с новым.

1). Беседа «Витамины».

Витамины - это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения

пищи. Они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным. -Хотите, я расскажу, откуда берутся витамины?

2). Происхождение витаминов.

-В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы - самые распространённые обитатели Земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе,

почве, воде. Мы уже об этом говорили с вами на прошлых занятиях. Многие из

этих мельчайших существ и начинают приготовление витаминов, обогащая ими

воздух и почву. В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, фрукты, овощи служат людям основным источником витаминов. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи - источник жизни. Солнечный луч упадёт на листок и погаснет, но не пропадёт. С его помощью возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами А, В, С, D, РР, Е, К. Все эти витамины оказывают различное влияние на здоровье человека.

Например,

витамин А очень важен для зрения.

Витамин В способствует хорошей работе сердца..

Витамин D делает наши ноги и руки крепкими..

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

3). Чтение стихотворений.

Помни истину простую

-Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт. /Л. Зильберг/

-О каком витамине идёт речь?

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку,
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам. /Л. Зильберг/

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить! / Л. Зильберг/

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он! /Л. Зильберг/

Зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определённых дозах. Они необходимы человеку, как белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли. Весной витамины необходимо употреблять как необходимую пищевую добавку для восполнения наших сил, здоровья, добавлять витамины в пищу. Ведь добавляем же мы в чай сахар, а в суп соль. Витамины нужны всем: и маленьким детям, и взрослым, и папам, и бабушкам. Витамины обозначаются латинскими буквами, поэтому разница в звучании и написании букв.

4). Задание.

Нарисовать человека схематично, витамины А, В, С, D. Попросить соединить линиями разного цвета витамины с частями тела (организма) человека.

Дорожка от витамина А - красная, В - жёлтая, С - зелёная, D - синяя.

3.Итог занятия.

-Какие названия витаминов вы теперь знаете?

-В каких продуктах много витаминов А, В, С, D?

-Для чего нужны эти витамины?

-Для чего особенно важен витамин А? В? С? D?

-Принимали ли вы витамины в таблетках?

-Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

Конспект непосредственно – образовательной деятельности
в средней группе (игровое)

«РАДУГА ЗДОРОВЬЯ»

Задачи:

Здоровье - Закреплять знания детей о том, как заботиться о своем здоровье

2. Продолжать развивать дыхательную мускулатуру. воспитывать устойчивый интерес к здоровому образу жизни, целеустремленность.

Познание - способствовать расширению и углублению детской компетентности о значении физической культуры в жизни человека, развивать понимание того, что физкультура и спорт – часть здорового образа жизни.

Музыка - согласовывать движения с музыкой. Эмоционально откликаться на музыку, получать удовольствие во время релаксации под звуки природы.

Безопасность – закреплять знания о правилах безопасности при выполнении основных видов движения – не задевать, не обгонять, уметь соблюдать дистанцию.

Социализация - Способствовать укреплению дружественных отношений в коллективе сверстников. Развивать игровую деятельность, единение детей,

воспитывать доброжелательное отношение друг к другу;

Коммуникация – Формировать умение слушать взрослого, рассуждать, делать выводы.

Чтение худ. литературы – способствовать восприятию литературных образов через отгадывание загадок, а также через прослушивание стихотворений.

Материал:

Цветочная поляна (цветы с отрывными лепестками); декоративные деревья с

зубными щетками, пастами, мылом, полотенцем, расческами; пособие «Солнышко» (гимнастика для глаз) ; спортивный инвентарь (обручи, деревянная дорожка) ; аудиозаписи шума дождя, детских песен, музыки для релаксации.

Предварительная работа:

соблюдение режимных моментов; беседы с детьми о здоровье; занятия познавательного цикла (ЗОЖ, физической культурой и ознакомлением с окружающим; подвижных и коммуникативных игр; разучивание дыхательных упражнений, гимнастики для глаз).

Содержание

Дети входят в зал под «Песню друзей» из м/ф «Бременские музыканты»,

встают в круг.

- Вводная часть

Воспитатель: Ребята, давайте мы поздороваемся, а значит, пожелаем друг другу здоровья и хорошего настроения.

Упражнение «Здравствуй»

Дети врассыпную ходят по залу, на остановку музыки находят себе пару.

Здравствуй, здравствуй милый друг (здороваются за руку),

Посмотри- ка ты вокруг (разводят руки в стороны),

Здравствуй, здравствуй, улыбнись (здороваются и улыбаются),

И друг другу поклонись (делают поклон).

Воспитатель: Ребята, вы любите путешествовать.?

Я сегодня приглашаю вас в путешествие (Замечает на стене радугу и читает стихотворение).

Что за чудо- чудеса в гости радуга пришла, семь дорожек принесла.

Все дорожки непростые, а волшебные такие.

По дорожкам кто пройдет, тот играет и поет, веселится и играет

Как здоровым стать узнает.

Ребята, это непростая радуга. Это радуга здоровья.

Ребята, какие пословицы о здоровье вы знаете?

Дети: Здоровому врач не надобен.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье дороже денег.

Здоров буду – и денег добуду.

Смех и сон – лучшее лекарство.

Меньше болей – будешь здоровей.

Дал бог здоровье, а счастье – найдём.

Живи разумом, так и лекаря не надо.

Береги платье снову, а здоровье – смолоду.

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Воспитатель: По дорожкам этой радуги мы с вами пойдем и будем выполнять различные физические упражнения, чтобы сохранять и укреплять наше здоровье.

- Основная часть

Воспитатель: Итак, какая первая дорожка нас ждет (КРАСНАЯ)

Ребята, что это на нашем пути? (Цветочная поляна)

На не растут необычные цветы. Подойдите к цветам и сорвите лепесток того

цвета, который совпадает с вашим настроением. У людей настроение очень

часто меняется. От чего меняется настроение, как вы думаете?

Дети: Если у человека болит голова, у него может быть плохое настроение.

А если он здоров или у него все хорошо - у него хорошее настроение.

Воспитатель: Я рада, что вы все сорвали яркие лепестки, значит у вас хорошее здоровье и прекрасное настроение.

Пойдем дальше, ребята. Следующая дорожка ОРАНЖЕВАЯ.

Нам нужно пройти по каменной дорожке. Осторожно, не оступитесь – внизу глубокий овраг! (Дети идут по ребристой дорожке, которая лежит на полу).

- Смотрите, какие необычные деревья растут у нас на пути.

(На деревьях висят зубные щетки, пасты, расчески).

- Все знают для чего нужны эти предметы?

Дети: Чтобы быть чистыми, опрятными и здоровыми.

Воспитатель предлагает подойти к деревьям и рассмотреть их, напоминает правила гигиены:

- Каждое утро умывайся, а вечером принимай ванну или душ.

- Зубы чисть утром и вечером.

- Следи за чистотой ногтей.

- Уши мой каждый день.

- Следи за чистотой носа.

- Обязательно мой руки, перед едой.

Воспитатель замечает лишний предмет на дереве – это яркий подарочный пакетик, в нём загадки.

Воспитатель: Я загадаю вам загадки, а вы постарайтесь их отгадать!

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

Резинка – Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала.

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою –

Что это такое?

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит.
Зубов много,
А ничего не ест.

Воспитатель: знай, предметы гигиены должны быть у каждого свои!

Воспитатель: Пробираемся змейкой между этими деревьями по ЖЁЛТОЙ дорожке (Ходьба на носках, «змейкой»)

- Смотрите, узкая тропинка, по ней нужно пробежать на носках.
(Бег на носках).

- А впереди у нас болото – (ЗЕЛЁНАЯ дорожка) и перейти его можно только перепрыгивая с кочки на кочку (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед).

А теперь плавно переходим на ГОЛУБУЮ дорожку. На этой дорожке мы будем делать дыхательную гимнастику, чтобы восстановить наше дыхание.

Звучит фонограмма грома и дождя.

Воспитатель: Вы слышите, кажется, дождь начинается? Сразу повеяло свежим и чистым воздухом. Давайте понюхаем этот воздух (дыхательное упражнение).

СИНЯЯ дорожка. Дождь закончился, и выглянуло солнышко.

Делаем гимнастику для глаз, чтобы глазки были здоровыми веселыми и хорошо смотрели вправо- влево)

(Глаза закрыты)

Утром солнышко проснулось - ОТКРЫТЬ ГЛАЗА

Потянулось, улыбнулось –ПОМОРГАТЬ

И, отбросив одеяло, на зарядку побежало – КРЕПКО ЗАЖМУРИТЬСЯ

Дождиком умывалось, облачком вытиралось

А когда умылось- ярче засветилось – ШИРОКО ОТКРЫТЬ ГЛАЗА.

Переходим на СИНЮЮ дорожку, на ней будем играть, чтобы быть ловкими и быстрыми.

А сейчас ФИОЛЕТОВАЯ дорожка поможет нам отдохнуть и расслабиться (дети ложатся на индивидуальные коврики на спину, закрывают глаза, звучит спокойная музыка).

Релаксация.

Воспитатель:

Радуга- дуга- дуга, унеси меня в луга

На травушку шелковую, на речку бирюзовую

На теплый желтенький песок.

Я называю цвета радуги, а вы постарайтесь увидеть этот цвет с закрытыми глазами.

• Заключительная часть:

Вот мы и дома. Как вы думаете, что помогло нам пройти такой сложный путь по дороге здоровья? (Занятия физкультурой, спортом, витамины). А что же еще нам помогло пройти по дороге здоровья? Да, ребята, то что мы были вместе. А если рядом с тобой твои друзья – ничего не страшно!

(Дети под песню «Если с другом вышел в путь... »
выходят из зала)

Тема: Наши помощники

Цели: 1. Формирование представлений о значении частей тела и органов чувств

для жизни и здоровья человека, показать важность выполняемой каждым отделом организма работы.

2. Вызвать у детей желание беречь свой организм, составить свод правил, которые должны придерживаться дети.

3. Формирование личного отношения к соблюдению моральных норм: воспитание доброго, бережного отношения к инвалидам, умение проявлять

сочувствие.

4. Ввести элементы психогимнастики-медитации, для развития внимания, для устранения замкнутости, снятия усталости.

Ход непосредственно образовательной деятельности:

Дети заходят в зал, воспитатель предлагает им подойти к зеркалу.

- Ребята, кого вы видите в зеркале?
- Что есть у человека?
- Что есть у человека внутри? (органы).
- Какие органы вы знаете?
- А вы хотите нарисовать себя?

Дети подходят к мольбертам и под спокойную музыку рисуют человека, воспитатель может прочитать стихотворение.

«Точка, точка, запятая,
Вышла рожица смешная.
Ручки, ножки, огуречик,
Появился человечек».

- Дети, кого вы нарисовали?
- Посмотрите внимательно, все ли вы нарисовали у человека?
- Какие помощники есть у человека?
- Почему мы их называем помощниками?

(Ответы детей о роли глаз, ушей, ног, рук, кожи и т.д.)

- Дети, вы много назвали помощников и их роль для человека. А давайте проведем с вами несколько экспериментов.

1. Ребенку шарфом завязывают глаза.

- Что ты видишь?
- Что ты можешь делать?
- (Имя ребенка), иди ко мне?
- Как мы можем помочь (имя ребенка)? Другой ребенок помогает подойти.
- Как называют такого человека?

2. Ребенку завязывают руки за спиной. Перед ним на столе тарелка каши.

- Как есть кашу без рук?
- Удобно ли это?
- Как помыть лицо?
- Как помочь ребенку?

3. Ребенку ваткой затыкают уши.

- Что ты слышишь?
- Дети, позовите (имя ребенка)?

- Это хорошо или плохо, если человек не слышит?
 - Как можно назвать такого человека? (глухой или слабослышащий).
- Дети делают вывод по проведенным экспериментам.
- Дети, а как можно одним словом назвать слепых, глухих, тех, кто не имеет рук или ног?

- Как мы должны относиться к инвалидам?
- Какую помощь можно оказать им на улице?

Психогимнастика (проводится под музыку).

Предложить детям найти свое сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаться, как оно стучит: тук, тук, тук.

«Какое у нас сердечко? Доброе! Теплый, ласковый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте частичку своего тепла, доброты, сочувствия подарим инвалидам. Эту частичку тепла мы подарим всем глухим людям, эту – всем слепым, а эту – всем, кто в ней нуждается».

- Дети, а нужно ли беречь наших помощников?
- Какие враги есть у нашего организма? (Ответы детей)
- Сейчас я при помощи волшебной палочки, превращу вас в следопытов и мы отправимся в путешествие, открывать тайну, что же грозит нашему организму и какие у него враги.

(Звучит музыка, воспитатель говорит волшебные слова).

Д/и «Враги моего организма».

Дети выполняют задания игры, отбирая карточки с изображением предметов, которые являются врагами для человека.

ТРИЗ «Хорошо – плохо».

- Когда эти предметы для нас враги?
- Когда друзья?
- Почему говорят: каждому предмету свое место?

Звучит музыка. Дети, закрыв глаза, говорят волшебные слова.

- Мы с вами попали, ребята, в сказочную страну, к доктору Айболиту (Роль доктора исполняет взрослый человек, а персонажей – дети).

Давайте посмотрим, кого он лечит?

(Входит Бармалей).

Б. – Доктор, доктор помоги мне! Ничего не вижу я!

Д.А. – Что случилось Бармалей?

Б. – Вот глаз красный и болит очень.

Д.А. – Давай посмотрим, ничего в глазу нет, а он красный. А как ты читаешь, телевизор смотришь?

Б. – Хорошо доктор, читаю лежа, а в телевизор, я аж уткнулся носом, чтоб все было видно.

Д.А. – Давай спросим у детей, можно так читать, телевизор смотреть?
Ответы детей.

Д.А. – Слышишь, что дети тебе говорят, а еще я пропишу тебе гимнастику для глаз.

Б. – Что это такое? Я не умею!

Д.А. – Дети, а вы умеете делать гимнастику для глаз. Покажите Бармалею. Бармалей уходит, благодарит детей и Д.А.

Стук в дверь, входит Незнайка с карандашом в ухе.

Н. – Доктор, помогите?

Д.А. – Что случилось Незнайка?

Н. – Я хотел ухо почистить, а Винтик меня толкнул и карандаш попал мне в ухо, очень болит.

Д.А. – Давай я посмотрю и выну карандаш.

- Давай спросим у детей, можно карандашом ухо чистить?

- А чем можно? Ответы детей.

Н. – Спасибо доктор, теперь я буду знать, что острые предметы в ухо толкать нельзя. До свидания.

Стук в дверь, входит Буратино, грязный с раной на руке.

Б. – Доктор, помогите, я руку порезал.

Д.А. – Давай посмотрим твою руку. А почему у тебя такие грязные руки?

Б. – Не знаю, я руки мыл.

Д.А. – А чем ты руки моешь?

Б. – Водой мою, а это я со стеклом играл и руку порезал.

Д.А. – Давай у ребят спросим, как надо руки мыть и можно ли играть со стеклом? Ответы детей.

Ребенок:

Буратино, я про тебя стихотворение знаю.

«Замарашка рук не мыл, месяц в баню не ходил.

Столько грязи, столько ссадин!

Мы на шее лук посадим, репу – на ладошках,

На щеках – картошку, на носу морковь взойдет,

Будет целый огород».

Д.А. – Слышишь, Буратино, надо хорошо руки мыть и ухаживать за своей кожей.

Б. – Спасибо, ребята и доктор, пойду я в баню мыться. До свидания.

Воспитатель: - А что мы должны делать, чтобы наши помощники были всегда здоровыми и могли нам помогать?

Д.А. – Для этого существуют правила. Вы хотите их узнать? Давайте вместе с вами их составим.

Для глаз – делать каждый день гимнастику, правильно читать, писать и рисовать, смотреть телевизор, есть витамины – овощи и фрукты.

Для ушей – нельзя толкать в уши острые предметы, чистить уши детям должны взрослые, каждое утро мыть уши.

Для кожи – мыть руки, лицо с мылом каждый день, ходить в баню, смазывать руки, лицо кремом.

Если вы будете выполнять эти правила, то ваши помощники всегда будут здоровыми и не будут болеть.

Дети прощаются с Д.А.

Воспитатель: - Дети, наше путешествие подошло к концу и нам пора возвращаться. Вам понравилось путешествие?

Дети вместе с воспитателем произносят волшебные слова.

Д/и «Светофор»

- В этой игре мы закрепим знания, полученные на занятии. Разложите карточки на огоньки светофора.

Подведение итогов игры и НОД.

Тема «Правила личной гигиены»

Цели НОД:

1. Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни.
2. Воспитывать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
3. Закреплять знания детей о предметах личной гигиены: расчёска, мыло,

полотенце, зубная щётка, мочалка, носовой платок и навыках их использования.

4. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.

5. Совершенствовать диалогическую речь: учить участвовать в беседе, понятно для слушателей отвечать на вопросы.

6. Совершенствовать интонационную выразительность речи.

7. Закреплять приёмы лепки из воска.

Материал и оборудование:

Волшебный мешочек с мылом для всех детей; нарисованные мальчики (чистый и грязный); шапочки - маски с изображением мыла, зубной щетки, мочалки, полотенца, расчёски, носового платка; перчаточная кукла - кошка,

коврики для лепки, воск; магнитофон, флейта, ширма.

Предварительная работа:

Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»;

Рассматривание иллюстраций произведения К. Чуковского;

Чтение потешек, стихотворений;

Дидактическая игра «Умывайся правильно»;

Сюжетно-ролевая игра «Дочки-матери»;

Подвижные игры: «Пузырь», «Здравствуйте, дети», «Ровным кругом».

Ход НОД:

Воспитатель предлагает посмотреть на двух мальчиков.

Воспитатель:

- Какой мальчик вам понравился больше? Почему? (Ответы детей).

- Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены. А что это такое? (Ответы детей).

- Правильно. Правила личной гигиены - это когда человек следит за чистотой своего тела, лица, рук, зубов, старается не быть замарашкой, как мальчик на рисунке. Но, чтобы не стать замарашкой, надо кое с кем подружиться.

Из-за ширмы появляется игрушечная кошечка, она здоровается с детьми.

Мурка:

- Мур, мур. Здравствуйте, дети. (Дети и педагог здороваются). Я предлагаю

Вам отгадать мои загадки:

Я и гладко и душисто,

Вашу кожу мою чисто.

/МЫЛО/

Говорит дорожка, два вышитых конца:

- Помылся хоть немножко,

Чернила смой с лица.

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня!

/полотенце/

Я мохната и кудрява,

Чисто мою вас, ребята.

/мочалка/

У нее с утра дела,

Чистить зубы до бела.

/зубная щётка/

Хоть зубаста, но не кусаюсь,

Как, друзья, я называюсь?

/расчёска/

Есть четыре уголка,

Ты сморкаешься в меня.

/носовой платок/

Воспитатель:

Правильно, вот с кем надо всегда дружить: с мылом, мочалкой, полотенцем, зубной щёткой, расчёской, носовым платком. Кошечка, наши дети всё знают про правила личной гигиены. Послушай,

я им задам вопросы, а они будут отвечать.

Вопросы:

Назовите предметы, которые понадобятся для умывания.

Назовите предметы, которые понадобятся для того, чтобы принять душ.

Когда нужно мыть руки. (Перед едой, после игр, после туалета).

Как часто нужно чистить зубы?

Как часто нужно подстригать ногти?

Как часто нужно мыть уши?

Как часто нужно менять нижнее бельё?

Как часто нужно мыться?

Почему свою мочалку, расчёску, зубную щётку нельзя давать пользоваться друзьям, родным?

Мурка:

Какие молодцы, всё знают!

Педагог предлагает детям сыграть в игру, говорит кошке:

- А ты, кошечка, отгадай, что будут делать дети.

Подвижная игра «Ровным кругом»

Правила игры:

Дети встают в круг. В середине круга ребёнок, исполняющий роль мыла.

Дети идут друг за другом по кругу, напевая песенку:

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки, дети повторяют движения.

Затем соответствующее движение показывает полотенце

(расчёска, зубная щётка, мочалка, носовой платок). Кошка отгадывает.

Педагог говорит кошечке, что дети знают правила мытья рук, их восемь!

- Кто расскажет и покажет правила?

Ребёнок рассказывает и показывает:

Правила правильного мытья рук:

Закатай рукава.

Намочи руки.

Возьми мыло и намыль руки до появления пены.

Потри не только ладони, но тыльную их сторону.

Смой пену.

Проверь, хорошо ли ты вымыл руки.

Вытри руки.

Проверь, сухо ли ты вытер руки - приложи тыльной стороной к щеке.

Воспитатель говорит кошке, что ребята могут слепить из воска предметы личной гигиены.

(Дети лепят, стоя у столов, во время лепки звучит спокойная музыка).

Дети приносят вылепленные предметы на стол воспитателю, кошка Мурка восхищается и хвалит детей.

Итог НОД:

Педагог предлагает детям рассказать стихотворения о предметах личной гигиены.

Мыло

Мыло душистое, белое, мылкое,

Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:

Ты бы, грязнуля, вспомнил про мыло -

Мыло тебя, наконец-то отмыло.

Мыло.

У мыла есть забота

Мыло ходит на работу.

Сашу мылит, отмывает,

Часто в гости приглашает,
Приглашение принимай,
Мыло ты не забывай.
Полотенце.
Махровое, душистое, мягкое, пушистое.
Любит воду промокать, где что влажно вытирать.
Мочалка.
Вот раскинулась мочалка,
Ей своей спины не жалко.
Пенит, мылит, отмывает,
Телу чистоты желает.
Ты с мочалкою дружи,
Где что грязно - ей скажи.
- Грязь на теле?
Не беда!
Ототрёт всё без труда.
Зубная щётка
Я щётка-хохотушка,
Зубам твоим подружка.
Люблю всё убирать,
Мести и вычищать.
Тюбик с зубной пастой.
Здравствуйте, друзья!
Я - тюбик.
И совсем я не опасен.
Мятный запах мой прекрасен.
Я не жадный, - говорю.
Пасту всем свою дарю.
Чтоб улыбка засияла белизной,
Вы, ребята, подружитесь и со мной!
Торжественное обещание
Чтоб в грязнулю и неряху
Мне не превратиться,
Обещаю каждый день чисто-чисто ... (мыться)
Быть хочу я очень чистой,
А не чёрной галкой,
Обещаю я дружить с мылом и ... (мочалкой)
А ещё, два раза в сутки
Обещаю чистить ... (зубки)

Обещаю всем кругом
Быть послушным малышом.
Ходить чистым и опрятным,
Очень, очень ... (аккуратным).

Воспитатель:

Молодцы, ребята. Кошка увидела, что вы все знаете правила личной гигиены.

Мурка:

- Я вам приготовила сюрприз, возьмите, пожалуйста, этот волшебный мешочек. До свидания, ребята!

Педагог предлагает детям достать из мешочка подарок - красивое мыло.

Литература:

1. Зайцев Г. К. Уроки Мойдодыра. - Издательство «Акцент», 1996 г.
2. Поддубная Л. Б. ОБЖ. Средняя группа. Занимательные материалы. Волгоград: ИТД «Корифей», 2008 г.
3. Стёркина Р. Б. Безопасность. «Детство-пресс», 2002 г.
4. Фисенко М. А. ОБЖ. Средняя группа. Разработки занятий. Волгоград: ИТД «Корифей», 2008 г.
5. Черемашенцева О. В. Основы безопасного поведения дошкольников: занятия, планирование, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2008 г.

Тема «В городе волшебных человечков»

Цель: Развивать ценностное отношение детей к своему здоровью, содействовать осознанию детьми личной значимости изучаемого материала.

Задачи:

1. Закреплять знания детей об особенностях строения человеческого организма (органах чувств) .
2. Формировать умение наблюдать и делать выводы, анализировать, выделять признаки и сопоставлять объекты.
3. Развивать связную диалогическую и монологическую речь.
4. Формировать коммуникативные умения в процессе работы в малых группах.
- 5.Закрепить у детей представления о необходимости тщательного ухода за нашими органами чувств, о соблюдении правил личной гигиены.

Ход непосредственно образовательной деятельности

В. : Ребята, сегодня я получила большой конверт. В нем лежит письмо. Давайте прочитаем, что в нем написано и узнаем от кого оно пришло.

«Дорогие ребята, пишут вам весёлые человечки. У нас беда. Мы разучились

правильно воспринимать окружающий нас мир и из-за этого все в нашей жизни перепуталось. Помогите, пожалуйста, всё привести в порядок и снова

правильно воспринимать мир вокруг нас».

В. : Ребята, поможем весёлым человечкам справиться с бедой, поможем правильно воспринимать окружающий мир? А как вы думаете, почему они перестали правильно воспринимать мир вокруг? (ответы детей) В письме ответа нет, но есть загадки и картинки.

Видеть папу, видеть маму, видеть небо и леса, помогают нам... (глаза)

Запах хлеба, запах меда, запах лука, запах роз, различить поможет (нос)

Есть у зайца на макушке, у тебя, твоей подружки, бывают слушки и неслушки, что же это, наши (ушки)

Если б не было его – не сказал бы ничего (язык)

Мягкое и твердое, острое, тупое, горячее, холодное, мокрое, сухое...

Разобраться в этом сложно, нам поможет наша... (кожа)

(картинки выставляются на магнитной доске)

Я думаю, эти загадки помогут нам выяснить, что же случилось с веселыми человечками. Про что эти загадки? (органы чувств)

Органы чувств помогают нам познавать и воспринимать окружающий мир и поэтому мы их называем – наши помощники.

Итак, мы выяснили причину того. Почему веселые человечки перестали

правильно воспринимать мир. Не пора ли нам отправляться к ним на помощь

и все в их жизни привести в порядок? Как же нам попасть в городок?

(ответы детей) А я знаю самый короткий путь. Давайте встанем в круг, закроем глаза и скажем волшебные слова:

Глаза свои закрой, дружок,

Вокруг себя ты повернись,

В стране веселой очутись.

Посмотрите, все человечки вокруг грустные, значит, им действительно нужна помощь.

Воспитатель с детьми начинают путешествие по городу.

Первая остановка у дома художника.

В. : Как вы думаете, чей это домик? Кто в нем живет? Как вы это определили? Посмотрите, что-то произошло с глазами художника, и теперь

он все путает. Давайте посмотрим на его картины и попробуем исправить ошибки. Картины - две, мы с вами разделимся по такому принципу

(картинки девочки и мальчика)

Дидактическая игра «Что перепутал художник?» »

Давайте определим. Для чего людям нужны глаза? (смотреть, видеть, различать предметы, их цвет, размер, величину)

Как заботиться о глазах? (умываться, близко и долго не смотреть телевизор, долге не заниматься на компьютере, не тереть глаза грязными руками, не читать во время еды, при тусклом свете, лежа и близко не рассматривать книгу, употреблять продукты с витамином А)

А еще глазам нужна тренировка и гимнастика.

Гимнастика для глаз.

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Я думаю, если художник будет постоянно выполнять эту гимнастику для глаз и ухаживать за ними, то с его картинами все будет в порядке.

(переворачивает веселого человечка, из грустного он становится веселым)

Дети продолжают путешествие по городу и подходят к цветочному дому.

В. : Как вы думаете, кто в этом домике живет?

Садовод выращивал в своем огороде цветы, ароматные фрукты, овощи.

А теперь он совершенно разучился распознавать их по запаху и не может разложить их по корзинам. Что нужно сделать, чтобы определить по запаху

тот или иной предмет? (его нужно понюхать, для этого у человека есть нос)

Дидактическая игра «Угадай по запаху»

На столе коробочки от киндер-сюрпризов с отверстиями, в которых находятся разные овощи и фрукты, а на тарелочках тоже находятся эти же овощи и фрукты. Дети по очереди нюхают свою коробочку и показывают

на нужную тарелочку.

Итак, нос нужен для того, чтобы определить запахи, дышать. За носом тоже

нужно ухаживать. Как? (промывать нос водой, не нюхать резких запахов, не разбивать нос, ничего в него не заталкивать)

Для правильной работы носа тоже есть оздоровительная гимнастика.

Дыхательная гимнастика «Любимый носик»

Цель: научить детей дыханию через нос, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

А сейчас без промедления

Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте

И почаще повторяйте.

Погладить свой нос от крыльев к переносице – вдох, обратно – выдох (5 раз).

Вдох – погладить свой нос

От крыльев к переносице.

Выдох – и обратно

Пальцы наши просятся.

Сделать вдох левой ноздрей; правая – закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.

Попеременно ноздри при этом закрывай.

Сиди красиво, ровно, спинка – прямо.

И насморк скоро убежит, ты так и знай!

Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3 раза).

Дай носу подышать,

На выходе мычи.

Звук [м] мечтательно пропеть старайся,

По крыльям носа пальцами стучи

И радостно при этом улыбайся.

В. : Что же сделать человеку, чтобы продолжать правильно хранить выращенный урожай?

(заботиться о своем носе, делать дыхательную гимнастику)

Дети подходят к домику музыканта.

В. : А чей же это домик?

Музыкант разучился слышать и совершенно запутался в звуках музыкальных инструментов. Что помогает нам слышать? (уши) А что слышат уши? (ответы детей)

В. : Да, действительно, уши помогают нам слышать друг друга, музыку, шум реки, пение птиц и т. д. (звуки окружающего мира) А вы умеете внимательно слушать?

Игровое задание «Угадай предмет по звуку»

В. : Как надо заботиться об ушах, чтобы все на свете слышать? (не ковырять в ушах, не допускать попадания воды в уши, защищать уши от сильного ветра, шума, громких звуков, сильно не сморкаться)

Для ушей есть очень полезный массаж.

Массаж «Поиграем с ушками»

Подходи ко мне, дружок

Становись скорей в кружок - дети подходят, становятся в круг

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи - дети находят свои уши, показывают их

Ушко кажется замёрзло

Отогреть его как можно? - дети прикладывают к ушам ладони и трет ими всю раковину

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами - дети прижимают уши к голове, затем резко отпускают

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались! - дети захватывают мочки, тянут их вниз, затем отпускают

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на! - играющие замолкают и слушают тишину.

В. : Итак, что нужно сделать музыканту, чтобы правильно слышать звуки окружающего мира? (заботиться о своих ушах, делать ежедневно массаж ушей)

Итак, в своем путешествии по городу веселых человечков мы выяснили, что необходимо сделать, чтобы органы чувств работали правильно и были здоровы. Как вы считаете, помогли мы человечкам найти способ правильно

воспринимать мир вокруг? Что нужно для того, чтобы органы чувств работали правильно и были здоровы?

- заботиться о наших органах чувств,

- выполнять гимнастики и массажи.

Дидактическая игра «Закончи предложение» (нос нам нужен для того, чтобы... .)

В. : Вспомните, какими были лица человечков, когда мы появились в их городе? А теперь они – веселые и говорят вам спасибо!

А нам пора домой!

Глаза свои закрой вокруг себя ты повернись
и в детский сад скорей вернись!

В. : Ребята, за что веселые человечки благодарили вас? Как мы им помогли?

Чему их научили? Легко ли нам было?

Спасибо вам за работу, мне с вами было интересно!

**Перспективное планирование уроков здоровья
«АЗБУКА АЙБОЛИТА»
в группе старшего дошкольного возраста
(5 - 6 лет)**

Месяц	Название темы
Сентябрь	Здоровье и болезнь.
Октябрь	Сохрани свое здоровье САМ!
Ноябрь	Личная гигиена.
Декабрь	Экскурсия в кабинет врача.
Январь	Служба скорой помощи «03»
Февраль	Как правильно сделать перевязку.
Март	Витамины и здоровый организм.
Апрель	Витамины и полезные продукты.
Май	Осанка – красивая спина.
Июнь	Секреты здоровья
Июль	Чистота – залог здоровья

Тема: «Здоровье и болезнь»*Программное содержание:*

научить детей заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, научить действиям в случае заболевания.

Материал: цветные карандаши, иллюстрации на тему «Почему заболел каждый из ребят?».

Ход НОД:

1. Беседа.

- Сегодня мы с вами поговорим о здоровье и болезнях. Каждый ребёнок должен знать, что такое здоровье и что такое болезнь.

- Расскажите мне, что вы знаете о болезнях.

- Как вы себя чувствовали, когда болела голова, горло или живот?/Потеря аппетита, тошнота, высокая температура, кашель, насморк, чихание./

2. Рассказ по картинкам «Почему ребята заболели?».

Посмотрите внимательно на картинки и подумайте, почему ребята заболели?

План рассказа.

- Кто изображён на картинке?
- Какое время года изображено на каждой картинке?
- Что делают дети?
- Можно ли так поступать? Если нельзя, то почему?
- Эти дети могут заболеть? Почему? Что заболит у детей?
- Эти ситуации опасны для здоровья?

Следовательно, чтобы быть здоровым, надо знать ряд правил. Давайте ещё раз посмотрим на иллюстрации и скажем, какие правила поведения на прогулке.

Правила поведения на прогулке

Одеваться следует в соответствии с погодой.

Специально по лужам ходить не следует.

Нельзя ходить осенью, зимой, весной в куртке нараспашку.

Не следует гулять под дождём без зонта.

Нельзя брать сосульки в рот во время прогулки зимой и весной.

«Мокрый снег»

Эти белые кружки

Называются «снежки».

Не хотят они лепиться –

Только мокнут рукавицы.

Очень в ноябре похож

Мокрый снег на мокрый дождь.

Лучше снег копать совками,

А не брать его руками.
Если в днище неба течь,
И промокли рукавицы,
Может из носу потечь,
И простуда приключиться.
«Мокрый снег!» - подумал Вова.-
Подожду-ка я сухого.

-Скажите, что нельзя делать во время прогулки?

-А если вы выполняли все правила и всё равно заболели, куда обращаются родители?

-Учреждение, где оказывают помощь взрослым и детям, называется, больница (поликлиника). Здесь работают врачи, медицинские сестры и санитарки. Когда ребёнок заболевает, родители вызывают врача домой или обращаются с ребёнком в поликлинику. Врача бояться не надо. Он лечит, помогая побороть болезнь и снова стать здоровым. Если вовремя не обратиться к врачу, можно попасть в беду, как животные из книги К. Чуковского «Айболит».

Послушай и запомни. «Что надо делать в случае болезни»

- Ляг в постель и укутайся одеялом.
- Пей тёплый чай с малиной, тёплые отвары трав, морсы.
- Если у тебя жар, положи на голову холодный компресс.
- Полощи горло.
- При очень высокой температуре обтирай тело смесью воды, спирта, уксуса.
- Чаще проветривай комнату.
- Нужно вызвать врача, и никаких лекарственных препаратов самостоятельно не принимать.
- Не следует притворяться больным.

Некоторые дети любят притворяться больными, чтобы взрослые на них обращали как можно больше внимания, когда им не хочется выполнять какое - либо требование взрослого.

О таких детях А. Милн написал стихотворение

«Воспаление хитрости».

У Кристофер - Робина
Хрипы и всхлипы!
Его уложили в кровать,
И в рот заглянули,
И дали пилюли,
И не разрешили вставать.
И все ужаснулись:
Из всхлипов и хрипов
Не вышла бы свинка и корь!
Больного нельзя охлаждать.

И, встав у постели,
Узнать захотели, как
Именно всё началось,
И много ли на ночь
Он съел карамели,
И как ему ночью спалось.
И доктор по хрипам
Сказал, что при хрипах

От всхлипа и хрипа

А доктор по всхлипам -

Недолго до гриппа,
А это опасная хворь!
И доктор по хрипам,
И доктор по всхлипам,
И много других докторов,
И сам знаменитый
Профессор по гриппам
К нему прибежали на зов.

Что надо при всхлипах
Больному, больному
Во всём угождать...
Но ясно любому, что
Если больному всё-всё,
Что захочет, дадут -
Не будет ни хвори, ни
Ни свинки, ни кори,

И хрипы, и всхлипы пройдут!
А Кристофер - Робин
Проснувшись здоровым
На следующий день поутру
Сказал: «Похворали! Теперь
Не пора ли придумать
Другую игру?!»

-Как называется это стихотворение?

-Как вы думаете, почему стихотворение так называется?

-Нарисуйте 2 картинки: ребёнок здоров, ребёнок болен.

Ещё детям делают прививки против инфекционных болезней - гриппа, туберкулёза, кори. Прививка - это введение в организм человека особого вещества - вакцины - для создания иммунитета (невосприимчивость к инфекционным заболеваниям).

-Какие прививки делают медицинские работники в нашем детском саду?

Итог занятия.

- Вам понравилось занятие?

- От чего можно заболеть?

- Что нужно делать, если вдруг заболел?

- Как помогают нам прививки?

- Какие ситуации могут быть опасными для здоровья?

Вы были все такие молодцы, что наши картинки с опасными ситуациями «Почему заболели ребята?» превратились в картинки «Почему дети не заболеют и будут здоровыми?». Хорошо поработали.

Тема: «Сохрани своё здоровье сам»

Программное содержание:

учить самостоятельно следить за своим здоровьем, пользоваться несложными приёмами самооздоровления; уметь оказывать себе элементарную помощь.

Прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Ход НОД:

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье.

- Кто хочет быть здоровым?

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укреплять здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье берегу, Сам себе я помогу! Давайте выучим с Вами эти слова.

-А как мы сможем сами себе помочь, давайте узнаем.

/Дети садятся на ковёр./

-Кто сможет ответить, что такое здоровье?

/Это сила, красота, ум, это когда всё получается./

-А как можно укрепить своё здоровье?

/Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, заклаться/.

-Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день. Давайте начнём с самого утра.

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

Утро настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, большак! Вставай, указка!

Вставай, серёдка! Вставай, сиротка!

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

-Все проснулись, потянулись!

Молодцы! А вы знаете, сегодня к нам в гости заходил Мойдодыр. Он так хотел увидеть вас и так жалко, то он вас не дождался. У него утром много забот. Но он оставил вам чудесный мешочек. Желаете посмотреть, что в нём лежит? /Туалетное мыло, расчёска, зубная паста и щётка/.

Воспитатель вынимает по одному предмету из мешочка и выясняет вместе с детьми, для чего нужен каждый предмет. Беседует о необходимости гигиенических процедур с целью укрепления здоровья, закаливания организма.

-Ой, какой молодец Мойдодыр! Давайте скажем ему «Спасибо» за такие необходимые предметы.

-Ребята, посмотрите, Мойдодыр написал нам письмо. Что же он здесь написал?

Ребята, если вы внимательно осмотрите свою группу, то найдёте

очень интересный рисунок...»

Дети ищут, находят плакат с изображённым зубом, рассматривают его.

- Что же здесь нарисовано?

- Но почему-то он какой-то странный. Одна половина зуба грустная, а другая - наоборот весёлая, смеётся. Что же здесь произошло?

- /Дети рассказывают, какие продукты разрушают их, и какие укрепляют. Это - мороженое, конфеты, торт, шоколад, леденцы; морковь, ягоды, капуста, яблоки и т. д./.

-Ребята, а какие полезные продукты дают вам в детском саду?

-Вот сколько полезных продуктов мы получаем в детском саду. И основной продукт, который нас делает сильными, помогает расти и развиваться, и без которого любое блюдо кажется невкусным, - это.../хлеб/.

- Есть очень хорошая пословица о хлебе: «Хлебушек – от земли, а силушка - от хлеба.

-А ещё укрепляет здоровье закаливание.

Давайте рассмотрим замечательную плёнку, которую нам оставил

Мойдодыр./На ней изображены различные методы закаливания.

Рассмотреть с детьми каждый кадр, вспомнить историю из личного опыта, где и как они закалялись./

-Какую замечательную плёнку мы посмотрели! Все запомнили? Не забывайте делать эти важные процедуры!

Все, кто хочет быть здоров,
Закаляйтесь вы со мной.
Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий,
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вовсе вас не одолеет.

«Хочешь быть здоров - прояви волю и терпение».

«Крепким стать нельзя мгновенно - закаляйтесь непременно».

-Правда не всегда есть возможность побегать по траве босиком, искупаться в речке.

Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. Давайте вспомним его. (Пройти с детьми по закаливающим дорожкам).

-Ребята, вы сегодня много узнали о здоровье, вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка-это залог здоровья. Так мы дарим друг другу радость, здоровье, хорошее настроение. А угрюмый, злой человек может принести здоровье? Так давайте же дарить друг другу улыбки и хорошее настроение! Дорого всем здоровья!

Тема: «Личная гигиена»

Программное содержание:

развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; повысить осведомлённость детей в вопросах ухода за собой.

Ход НОД:

1. Организационный момент.

- Вспомните занятие о микробах и вирусах, вызывающие инфекционные заболевания.

- Каким образом они попадают в организм человека?

2. Работа с иллюстрациями. (Рабочая тетрадь 3).

- Посмотрите внимательно на иллюстрации.

- Кто на них изображён?

- Почему в этих случаях следует соблюдать личную гигиену?

- Посмотрите, в каких случаях руки надо мыть «до» определённых действий, в каких «после»?

- Подумайте и скажите, когда необходимо мыть руки ещё? В какой ситуации?

3. Умывальные принадлежности.

- Назовите изображённые предметы и объясните, зачем нужен каждый из них. /Мыло, вешалка, полотенце, шампунь, паста и зубная щётка, расчёска, ножницы- иллюстрации./

- Покажите и назовите предметы, которые понадобятся для умывания.

- Покажите и назовите предметы, которые понадобятся для того, чтобы принять душ.

4. Знаешь ли ты?

Ответьте на вопросы:

- Как часто надо мыться? /1 раз в неделю./

- Как часто надо чистить зубы? /2 раза в день./

- Как часто надо подстригать ногти? /1 раз в 10 дней./

- Как часто надо чистить уши? /Каждый день./

- Как часто нужно менять нижнее бельё? /Каждый день./

5. Беседа.

- Давайте представим себе один день из жизни в детском саду.

- Вспомните и посчитайте, сколько раз в день вам приходилось мыть руки?

- Где больше вы моете руки, в детском саду или дома? Почему?

Дома вы играете несколько раз в день с домашними животными, игрушками, помогаете маме убирать в квартире, а папе что-нибудь мастерить. Поэтому необходимо мыть руки тоже часто.

- А если вдруг вам захотелось пить в автобусе, на улице, в магазине, что вам говорят родители?

- Имеют ли на этот случай что-нибудь про запас из дома?

- Попросят потерпеть или покупают в киоске, в магазине? /Влажные салфетки/.

6. Чтение стихотворения.

«Девочка чумазая», Агния Барто.

-Ах ты, девочка чумазая,
Где ты руки так измазала?
Чёрные ладошки,
На локтях - дорожки.
-Я на солнышке лежала,
Руки кверху поднимала.
Вот и загорели.
-Ах ты, девочка чумазая,
Где ты носик так измазала?
Кончик носа чёрный,
Будто закопчённый.
-Я на солнышке лежала,
Нос кверху держала.
Вот он и загорел.
-Ах ты, девочка чумазая,
Ноги в полосы измазала.
Не девочка, а зебра,
Ноги как у негра.
-Я на солнышке лежала,
Пятки кверху держала,
Вот они и загорели.
-Ой ли, так ли?
Так ли дело было?
Отмоем всё до капли.
Ну-ка дайте мыло,
Мы её ототрём.

Громко девочка кричала, Как
увидела мочало, Царапалась,
как кошка:
- Не трогайте ладошки!
Они не будут белые:
Они же загорелые!
А ладошки-то отмылись.
Оттирали губкой нос-
Разобиделась до слёз:
- Ой, мой бедный носик!
Он мыла не выносит!
Он не будет белый.
Он же загорелый. А нос тоже
отмылся. Отмывали полосы -
Кричала громким голосом:
- Ой, боюсь щекотки!
Уберите щётки!
Не будут пятки белые.
Они же загорелые.
А пятки тоже отмылись.
- Вот теперь ты белая,
Ничуть не загорелая.
Это была грязь.

- О чём стихотворение?
- Правда ли была девочка?
- Как с ней поступили?

7.0пределения.

-О каких предметах идёт речь? Продолжите определения.

- Средство для мытья волос-это...
- Однородная масса для чистки зубов - это...
- Кусок ткани для вытирания чего-либо - это...
- Средство для мытья рук и тела - это...

Итоги:

-Зачем человек моется? Соблюдает гигиенические процедуры? Давайте будем соблюдать все правила личной гигиены и вести здоровый образ жизни.

Тема: «Экскурсия в кабинет врача»

Программное содержание:

сформировать представление о том, что при заболевании необходимо обращаться к врачу; познакомить с простейшим оборудованием, которым пользуется врач; помочь побороть страх перед врачом.

Материалы и оборудование: игрушка, изображающая животное или сказочный персонаж (желательно мягкая, крупная), обычное оборудование врачебного кабинета.

Методические рекомендации: на экскурсии необходимо добиваться, чтобы говорили дети, а не педагог.

Ход НОД:

1. Мотивационный момент.

В группе заболела игрушка, например большой Мишка. Возможно, он простудился, возможно, повредил лапу, у него заболело ухо. Понятно только, что Мишка чувствует себя плохо: лежит, не хочет играть, плачет. Воспитатель признаётся в своей некомпетентности и предлагает сводить его к специалисту. Ведь только тот может разобраться, в чём дело и порекомендовать правильное лечение. -Никогда нельзя обращаться к человеку, который не является специалистом в каком-то деле. Помните? - «Кто трусы ребятам шьёт? Ну конечно, не пилот. Лётчик водит самолеты, это очень хорошо. Повар делает компоты, это тоже хорошо». Так к какому же специалисту мы поведём Мишку? К повару или ко мне, воспитателю? Или к дворнику? - К врачу.

-Куда же придётся идти: в больницу, поликлинику. Или у нас, в детском саду, есть свой врач?

-Да, в детском саду есть свой врач. Он всё время следит за вашим здоровьем, советует воспитателям, что делать, если кто-нибудь из вас заболел. Врач помогает нам быстрее выздороветь. Мы всегда спрашиваем у него совета.

-А сейчас кому-нибудь из вас нужна помощь врача? Нет? Все здоровы? Это хорошо. Значит, лечить врач будет только одного Мишку. Когда врач освободится, постарайтесь задать ему как можно больше вопросов о его работе, приборах, оборудовании, которым она пользуется. Может быть, кто-нибудь из вас станет врачом и будет всех лечить. -Берите Мишку и осторожно несите его к врачу.

2. В кабинете у врача.

Дети, постучав, входят в кабинет врача. Он внимательно смотрит на них, спрашивает, что случилось. Педагог молчит или, в крайнем случае, ограничивается фразой: «вот, ребята пришли к вам с просьбой».

-Что случилось? У нас такой порядок. Если кто-нибудь заболел, мы заводим на него карточку, куда записываем все жалобы. Сейчас я возьму карточку, а вы будете сейчас отвечать на вопросы.

3.Врач собирает информацию о больном.

- Имя больного?
- Возраст?
- Место жительства?
- На что жалуется больной?

Все жалобы врач записывает в карточку «понарошку» (быстро).

Задача врача - направить разговор в нужное русло, чтобы вырисовалось какое-либо конкретное заболевание.

4.Осмотр больного.

Врач осматривает больного, проверяет состояние горла, кладёт на кушетку и щупает живот. В общем, делает всё, что необходимо при осмотре больного, стараясь при этом не затянуть время. Ставит диагноз, даёт рекомендации по лечению. Если сочтёт необходимым - перевязывает лапу или делает компресс.

5.Знакомство с кабинетом врача.
-Ребята у меня спрашивали, как вы работаете. Вы сможете рассказать об этом?

-Конечно, я буду очень рада ответить на все ваши вопросы. Не думайте, что мы только лечим. Мы следим, как наши дети развиваются. Чтобы узнать, быстро ли они растут, мы измеряем рост на приборе, который называется «ростомер». Вот он. Кто хочет измерить свой рост? Пусть девочка встанет на эту ступеньку, а мальчик поднимет планку так, чтобы она легла на макушку девочки. Посмотри, сколько получилось сантиметров? (помощь врача).

6.Взвешивание детей.

-Ещё мы проверяем вес с помощью весов.

-Мальчик, встань на весы и посмотри на табло, какие цифры высветились.

7.Измерение температуры.

-Мы всегда измеряем у детей температуру. Для этого существуют термометры. Посмотрите, в кончик термометра налита ртуть. Когда температура высокая, ртуть расширяется и бежит по этой тонкой трубочке. Рядом написаны цифры. До какой цифры добежит ртуть, такая и температура. Видите, я нагреваю термометр в руке, и ртуть бежит всё выше и выше.

-Чтобы измерить температуру, кончик термометра надо поместить под мышку и крепко держать, чтобы он не упал и не разбился. Это очень опасно. Девочка, измерь температуру у своей подружки. (Страховка детей взрослыми людьми.).

8.Осмотр горла.

-С помощью этой маленькой лопатки мы осматриваем ваше горло. Лопатка прижимает язык, чтобы он не мешал осмотру. Но можно обойтись и без неё. У здорового ребёнка горло розовое, а у больного - ярко-красное. Раз попали

микробы, то организм посылает сюда много крови, чтобы она боролась с микробами. Вот почему цвет слизистой оболочки меняется.

-Кому посмотреть горлышко? Это не больно и не страшно. (Врач осматривает одного ребёнка.).

-Теперь можете сами посмотреть горло товарища. Кто хочет, встаньте друг напротив друга. Тот, кто спиной к окну, будет врачом, а лицом - пациентом. Пациенты, откройте рот пошире. Врачи, посмотрите, какого цвета слизистая оболочка: розовая или ярко-красная?

-Поменяйтесь ролями. Врачи станут пациентами, а пациенты - врачами. Поменяйтесь местами.

9.Использование фонендоскопа.

-С помощью этого несложного прибора мы слушаем, хорошо ли работают у человека сердце и лёгкие. Если трубки ввести в уши, а расширенный конец приложить к груди, хорошо слышатся удары сердца. Вот так (врач ударяет костяшками пальцев по какой-либо твёрдой поверхности, с помощью которого звуки получаются чёткими, имитируя удары сердца).

-Потом ставим расширенный конец на другие части грудной клетки и просим сделать вдох. Если лёгкие здоровы, воздух проходит тихо, если больные, с шумом и хрипом. Пригласить ребёнка послушать сердце у своего друга.

Воспитатель:

- Ребята, если хотите, я попрошу фонендоскопы, и мы с вами поработаем с ними в группе. Мы забыли про Мишку. Надо отнести его домой и полечить, как посоветовал нам врач. Поблагодарите его за интересный рассказ, и пошли в группу.

10.Итог.

-Всё, вопросов больше нет? Спасибо, что вы такие внимательные и так интересуетесь нашей работой. Наверное, вы будете хорошими врачами, когда подрастёте. Эта специальность очень нужная и важная.

-Берегите Мишку, лечите его хорошо, чтобы он быстрее выздоровел. Раз никто из вас не болеет, я не назначаю никакого лечения. Вы молодцы, что так хорошо следите за своим здоровьем. Если когда-нибудь приду в группу, у вас будет всё в порядке, я буду очень рада. Приходите ко мне всегда, когда вам захочется узнать что-нибудь новое. До свиданья.

(Дети прощаются и уходят.)

• Вернувшись в групповую комнату, дети выполняют рекомендации врача по лечению Мишки. На следующий день он полностью выздоравливает, но в этот день находится в покое, не принимает участия в играх.

Можно закрепить в сюжетно - ролевой игре «Больница».

Тема: «Служба скорой помощи» 03»

Программное содержание:

познакомить со службой спасения «03».

Учить детей рассказывать по предложенным картинкам, по впечатлениям из личного опыта.

Воспитывать нравственные качества, вызывать желание помогать людям в беде, чувство сострадания и ответственности.

Материалы и оборудование: иллюстрации («скорая помощь»-машина), ситуации, карточка «03».

Ход НОД:

1. Организационный момент.

-Ребята, у кого из вас есть телефон?

-А вы умеете им пользоваться? Куда вы звоните?

-Вы уже знаете номера телефонов?

-Молодцы, вы знаете номера телефонов наизусть!

2. Беседа.

-Ребята, те номера телефонов, которые вы называли, знают только ваши родные и близкие. А есть номера телефонов, которые знают все люди, и очень важно, чтобы эти номера знали все дети.

-Ребята, а вы можете вспомнить случай из своей жизни? Когда вы сильно болели? (Рассказы детей.).

-А случалось ли вам болеть так, чтобы с болезнью не могла справиться даже мама?

-Да часто бывает, что человек так плохо себя чувствует, что необходимо вызвать «скорую помощь». По какому телефону можно вызвать «скорую помощь»?/ «03» /.

• Карточка с номером «03».

3. Работа по иллюстрациям.

-Посмотрите внимательно на эти картинки:

а) Девочка сильно порезалась.

б) Мальчик попал под машину на велосипеде.

- Что случилось с девочкой?

- Как ей помочь?

- Какая служба необходима?

- Ребята, а вы знаете, что служба «03» работает круглосуточно, то есть днём и ночью?

- Потому что в любой момент может произойти беда.

- Кто работает в службе скорой помощи «03»?

- Ребята, а какими качествами должен обладать человек, который работает в службе «скорой помощи»?

Давайте соберём в ладони много-много слов, обозначающие эти качества.

Это доброта, милосердие, нежность, любовь, жалость, ум, профессиональность...

- Да, человеку, врачу, необходимо иметь все эти качества, чтобы он смог спасти людей.

4.Игра-эстафета. «Чья команда соберёт быстрее чемодан к выезду».

-Ребята, мы тоже будем учиться помогать людям. Нам необходимо разбиться на две команды. Надеть спецодежду - белые халаты. Потом собрать необходимые инструменты в чемоданы.

- Молодцы, ребята, вы правильно собрали все инструменты к выезду. Вам всё это пригодится. Но не забудьте взять с собой в дорогу самое главное - те качества, которые вы собрали в ладони,/имитация раздачи качеств детям/.

5.Итог. «Сюжетно - ролевая игра «Скорая помощь».

Дети по сигналу со своей машины ищут по лабиринту место, где необходима помощь пострадавшему. Оказывается помощь. Развивается сюжетно - ролевая игра.

Тема: «Как правильно сделать перевязку»

Цель: сформировать у детей простейшие навыки обработки ран.

Программное содержание:

уточнить с детьми причины возникновения небольших ран (порезов) и их последствия.

Научить детей правильно обрабатывать рану и накладывать на неё простейшую повязку.

Объяснить значение каждого действия, сформировать у детей чувство сострадания, желание помочь товарищу.

Материалы и оборудование: на двух детей один набор из 2 тарелочек (для чистых и использованных материалов), бинт, вата, 4 ушные палочки, 2 стаканчика с чистой и подкрашенной водой, имитирующей йод, ножницы. У педагога: тот же набор, красный фломастер, разведённая чёрная гуашь, имитирующая грязь.

Организация: дети сидят за столами по двое. Педагог находится перед ними за своим столом.

Ход НОД:

1. Мотивационный момент.

Незнайка прислал письмо. Нужно открыть конверт и прочитать письмо.

- Ребята, мы уже говорили с вами, что каждый из нас может попасть в беду - пораниться. Представьте себе, что вы играете в песочнице, и вдруг ваш товарищ, сестричка или братик порезали палец стеклом. Что надо делать?

- А если рядом нет взрослых, и вы остались одни, кто поможет пострадавшему? Конечно же, вы.

2. Основная часть.

1). Признаки повреждения кожи.

- Вначале расскажите, что вы увидите. Почему вы решите, что кожа порезана? /Кожа повреждена, из ранки течёт кровь, ребёнок плачет, ему больно./

- Что вы будете делать? /Успокоим товарища, перевяжем ранку.../

- Скажите, вам хоть раз перевязывали ранку?

- А сами когда-нибудь это делали?

- Знаете, как правильно перевязать ранку?

2) Дезинфицирование кожной поверхности.

- Давайте сегодня узнаем, как правильно обрабатывать ранку. Вначале я вам всё расскажу и покажу, потом вы сами всё сделаете по-настоящему. - В первую очередь хочу напомнить вам, что в рану могут попасть микробы.

Значит, их надо убрать. Для работы мне нужен помощник. /Привлечь одного ребёнка./

- Здесь у тебя (ребёнка) будет ранка. /Нарисовать красным фломастером на пальце ребёнка небольшой порез./ А вот грязь на коже. Это он играл в песочнице и испачкал руки. /Ватой, смоченной разведённой чёрной гуашью, воспитатель наносит на палец «грязь».

Чтобы убрать грязь, а вместе с нею микробы, возьмём кусочек ваты, слегка смочим водой, отожмём и протрём кожу вокруг ранки. /Воспитатель совершает все действия./ Двигать вату будем в сторону от ранки. Зачем? /Чтобы не занести микробы в ранку./ А можно делать вот так? /Воспитатель вытирает всю ранку круговыми движениями./ Нельзя, микробы попадут в ранку.

- Теперь надо продезинфицировать кожу вокруг ранки. Для этого используем спирт, йод, зелёнку или марганцовку /показать эти жидкости/. Мы будем пользоваться зелёнкой. Возьмём ватную палочку и обмакнём в зелёнку. Аккуратно протрём кожу вокруг ранки. Ни в коем случае нельзя мазать саму ранку! Во-первых, йод сжигает ткани, которые и так уже повреждены (кожу). Если вам когда-то мазали ранку йодом, и вам было больно, значит, обработку раны вам делали неправильно. Ведь микробы находятся на коже, а не в ранке. /Воспитатель дезинфицирует кожу ребёнка./

3) Наложение повязки педагогом.

- Теперь приступим к перевязке. Посмотрите, правильно ли я забинтовываю? (Небрежно намотать бинт на палец. Попросить ребёнка потрясти рукой. Бинт слетает).

-Чтобы повязка держалась прочно, надо знать правила бинтования. Внимательно смотрите и слушайте, как это сделать.

-Берём бинт в правую руку. Аккуратно расправляем конец, накладываем его на запястье, придерживая левой рукой. Двумя - тремя кругами закрепляем на руке. Бинт должен разворачиваться наружу, а не в сторону. /Демонстрация действий с комментариями./

-Затем бинт ведём на палец и аккуратно обвиваем его, накладывая слой за слоем. Там, где ранка, на бинт накладываем вату. Если положить вату прямо на ранку, она присохнет, и потом будет больно её отрывать. Накладывая бинт, надо следить, чтобы он ложился ровно, без складок. Расправляем бинт своими пальцами и слегка натягиваем. Руку больного придерживаем левой рукой.

- На конце пальца бинт загибаем и прижимаем следующим слоем. Потом перекручиваем бинт и снова возвращаемся на запястье через тыл кисти, делаем два-три оборота для закрепления повязки. Отрезаем бинт, его конец разрезаем ножницами пополам. Получившиеся концы перекрещиваем между собой, оборачиваем вокруг запястья в противоположном направлении, аккуратно завязываем на бантик. /Показ всех описываемых действий./ Вот ваша рана перевязана. /Попросить ребёнка потрясти рукой./ Бинт держится крепко, не спадает.

- Снимать бинт надо в обратном порядке. Сначала его развязываем, потом сворачиваем в аккуратную трубочку. /Демонстрация действий./

4) Закрепление последовательности действий.

-Давайте повторим все действия. Что надо сделать вначале? Потом? Хорошо!

5) Обработка раны и наложение повязки детьми.

-Теперь те, кто сидят слева, получили травму, а те, кто справа, будут их перевязывать. Старайтесь всё сделать правильно, аккуратно. Я сейчас нарисую больным ранки. Больные, положите руку на стол.

Воспитатель рисует ранки различной формы на разных пальцах во всевозможных местах. Кожу испачкать «грязью». Все дети работают под наблюдением воспитателя, который при необходимости помогает советом. Когда работа закончена, бинт смотан, дети меняются ролями. Занятие заканчивается тогда, когда каждый ребёнок освоит правила бинтования раны.

3.Заключительная часть.

- Молодцы, ребята! Не расстраивайтесь, если у вас что-то не получилось. Сделайте перевязку дома своим родным, в садике товарищам. Это вам в жизни пригодится. Вы обязательно научитесь делать всё быстро и аккуратно. Если у вас нет бинта, можно использовать любую ткань, лишь бы она была чистая. Если нет и ткани, а кровь бежит сильно, отрывают полоску ткани от платья или рубахи. Нельзя же позволить человеку истечь кровью. Спасибо за занятие.

Тема: «Витамины и здоровый организм»

Программное содержание:

познакомить с понятием «витамины».

Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, воспитывать чувство меры.

Ход НОД:

1. Мотивационный момент.

- Ребята, сегодня к нам в группу пришёл новый мальчик. Ваня Заболейкин. /большая кукла/.

Познакомьтесь с ней, ребята, поздоровайтесь.

- Ванечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя странная - Заболейкин.

- А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится всё время болеть. Я сегодня к вам в детский сад пришёл, а завтра заболею и буду дома сидеть. Потом на денёк опять приду и опять заболею.

- Ну, Ванечка, что-то непонятное с тобой творится. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными и знающими? И вообще, дома сидеть скучно, поиграть не с кем!

- Ребята, а вы любите болеть?

- Действительно, иногда бывает так, что дети болеют. Но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет.

- Какой секрет?

- Если хочешь быть здоровым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддаваться никаким болезням -каждый день принимай витамины.

- А что такое витамины?- спрашивает Заболейкин.

-Садись, Ванечка, вместе с детьми. Сегодня мы узнаем, что такое витамины.

2. Ознакомление с новым материалом

1). Беседа «Витамины».

Витамины - это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи. Они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

- Хотите, я расскажу, откуда берутся витамины?

2). Происхождение витаминов.

-В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы - самые распространённые обитатели Земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, почве, воде. Мы уже об этом говорили с вами на прошлых занятиях. Многие из этих мельчайших существ и начинают приготовление витаминов, обогащая ими воздух и почву. В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, фрукты, овощи служат людям основным источником

витаминов. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи - источник жизни. Солнечный луч упадёт на листок и погаснет, но не пропадёт. С его помощью возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами А, В, С, D, РР, Е, К. Все эти витамины оказывают различное влияние на здоровье человека.

Например:

- витамин А очень важен для зрения.
- Витамин В способствует хорошей работе сердца.
- Витамин D делает наши ноги и руки крепкими.
- Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

3). Чтение стихотворений.

Помни истину простую

-Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт. /Л. Зильберг/

-О каком витамине идёт речь?

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам. /Л. Зильберг/

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить! / Л. Зильберг/

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он! /Л. Зильберг/

Зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определённых дозах. Они необходимы человеку, как белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли. Весной витамины необходимо употреблять как необходимую пищевую добавку для восполнения наших сил, здоровья, добавлять витамины в пищу. Ведь добавляем же мы в чай сахар, а в суп соль. Витамины нужны всем: и маленьким детям, и взрослым, и папам, и бабушкам. Витамины обозначаются латинскими буквами, поэтому разница в звучании и написании букв.

4). Задание.

Нарисовать человека схематично, витамины А, В, С, D. Попросить

соединить линиями разного цвета витамины с частями тела (организма] человека. Дорожка от витамина А - красная, В - жёлтая, С - зелёная, D - синяя.

3.Итог занятия:

- Какие названия витаминов вы теперь знаете?
- В каких продуктах много витаминов А, В, С, D?
- Для чего нужны эти витамины?
- Для чего особенно важен витамин А? В? С? D?
- Принимали ли вы витамины в таблетках?
- Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

Тема: «Витамины и полезные продукты»

Программное содержание:

рассказать детям о пользе витаминов, их значении для здоровья человека.

Еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Материалы: иллюстрации с изображёнными продуктами.

Ход НОД:

1.Беседа.

- Что вы любите есть больше всего?

- В чём разница между «вкусным» и «полезным»?

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витамины.

- Что вы знаете уже о витаминах?

- Витаминов много, но самые главные - это витамины А, В, С.

Разучивание стихотворения Л. Зильберга.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице.

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

В природе витамины находятся в овощах и фруктах. Организму человека нужны разные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты. У того, кто постоянно употребляет сырые овощи и фрукты, как правило, бывает хорошее настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

- Ребята, как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? /Летом и осенью./

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо получать (т.е. покупать) витамины в аптеке. Употребляют витамины в определённых дозах (1-2 таблетки в день). Они необходимы для человека.

Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать этого, он должен получать витамины с пищей. Нет такого пищевого продукта, который содержал бы все нужные витамины и вещества в нужном количестве. Есть такие животные и растения, которые специализируются на «изготовлении» определённых витаминов. Шиповник, чёрная смородина, черноплодная рябина, красный перец, капуста - самые старательные поставщики витаминов А и С. /иллюстрации/.

Дрожжи, горох, фасоль, гречка содержат витамины группы В. Много витамина В содержится в молоке, молочных продуктах, чёрном хлебе, печени, свинине.

Витамин Е содержится в кукурузе, растительных маслах, зародышах злаков.

Витамин D - в печени, рыбьем жире, яйцах, икре, молочных продуктах.

2.Самостоятельное рисование.

- Перед вами накрытый стол для ужина. Положите в первую тарелку то, что захотите съесть вначале. Затем пополните вторую тарелку и вазочку для

десерта.

3. Совместное обсуждение.

- Расскажите, какую пищу вы выбрали.
- Что будет, если питаться одними сладостями?
- Какие продукты необходимы организму человека?
- Какие полезные продукты? /сырые овощи и фрукты/.
- А конфеты, шоколад, мороженое в больших количествах полезны для человека?
- Вспомните, может быть, было кому-то плохо после того, как объелся торта?
- Разумеется, от сладкого не стоит отказываться полностью. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу - чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро вырасти.

4. Итоги.

- Какие продукты полезны для здоровья человека?
- Какие вредны?

Тема: «Осанка - красивая спина»

Программное содержание:

учить следить за своим здоровьем.

Побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.

Ход НОД:

1. Мотивационный момент.

- В некотором царстве, в некотором государстве жили - были две очень знатные семьи. Одна семья - горбунов - была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз. Мы всё видим, что лежит на земле».

А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперёд, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь грудь навстречу ветрам, и никогда ничего не бойся».

2. Беседа.

- Ребята, как вы думаете, в какой семье люди красивее?

- Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка).

- У кого более красивая осанка? У горбуна или солдатика?

3. Игра – имитация «Покажите, с какой спиной ходили в семье горбунов». «Покажите, с какой фигурой ходили в семье оловянного солдатика».

- Ребята, а как вы думаете, приятно смотреть на стройного или сутулого человека? А вам как больше понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись?

4. Рассказ.

- Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаза. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, лёгким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не даётся человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет исправить её недостатки очень трудно, потому что хрящевая ткань в позвонках ещё не заменилась на костную.

Об этом знал солдатик, потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!»

- Неправильная осанка делает спину некрасивой, кривой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице и спине.

- А в семье горбунов родители не учили своих детей держать спину ровно. Они ходили, уткнувшись носом в землю, и не замечали, как прекрасен

окружающий мир. Они никогда не говорили своим детям: «Следи за осанкой! Выпрями плечи! Подними голову!» Их дети часто болели, жаловались на боли в спине. Их спины всё больше искривлялись и горбатились.

- Ребята, кто хочет проверить свою осанку?

5. Проверка осанки.

Упражнение №1.

Сядьте так ровно, как у кого получится, /похвалить за ровные спины/.

Упражнение №2.

Подойдите к стенке и встаньте так, чтобы затылок, лопатки, пятки плотно прилегали к ней. Отойдите от стены и постарайтесь сохранить это положение как можно дольше.

Упражнение №3.

Положите себе на голову мешочек с песком и ходите медленно, затем быстрее. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадёт.

- Ребята, а кто знает, почему у горбунов такие кривые спины?

- У горбуна - нарушение осанки. Эта болезнь называется сколиозом (показ иллюстрации). Это значит, что позвоночник деформирован, т. е. искривлён. Эта болезнь лечится трудно и долго. Держать правильно осанку помогает позвоночник - это основной стержень тела. Он проходит посередине спины. К позвоночнику подсоединены рёбра, они защищают внутренние органы от повреждений.

- Ребята, как вы думаете, может ли ребёнок сам сформировать правильную осанку, или, наоборот, деформировать её? Почему искривляется позвоночник у детей?

Оловянный солдатик знал, что, если держать позвоночник в прямом положении, мышцы укрепляются и привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы дряхлеют и слабеют. Если в детстве помнить об этом, систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепятся, и осанка останется ровной.

В семье горбунов дети были очень ленивые. Они считали, что их спины очень красивые, поэтому прилагать лишних усилий не стоит, чтобы сделать осанку стройной. Но однажды случилась беда. У всех детей в семье горбунов заболели спины, они не смогли встать с постели, не могли ходить в школу.

- Что делать? И тут они вспомнили, как стойкий оловянный солдатик приговаривал: «Я позвоночник берегу. От всех болезней убегу». И решили позвать солдатика, чтобы он помог им. Оловянный солдатик сразу же пришёл на помощь и дал следующие полезные советы:

- Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, на даче и т. д.

- Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.

- Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять голову низко.
- При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
- Спать нужно на жёсткой постели с невысокой подушкой.
- При письме или чтении каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутку.
- Если при работе следует долго стоять, значит через 15 минут обязательно поменять позу, подвигаться, дать позвоночнику отдохнуть.
- Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, баскетбол, волейбол, теннис, городки. Кататься на велосипеде, санках, лыжах, коньках, роликах. Играть в прыгалки, с мячами и т. д.
- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам напоминать, какая у вас осанка.

6. Итоги занятия:

- После того, как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдата, произошло чудо! Все дети выздоровели, стали действительно красивыми, стройными, подтянутыми. А главное - они перестали гордиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться!
- Ребята, а давайте и мы, чтобы не забыть советы стойкого оловянного солдата, нарисуем схематично все правила и прикрепим их в спортивном уголке. Постараемся выполнять их ежедневно и наблюдать в зеркало за нашими спинами.

Тема «В гости к Крошу»

Цель: формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

Развивающая: развивать мышление, воображение, память, связную речь.

Образовательная:

учить беречь свое здоровье и заботиться о нем;

расширять знания о питании и его значимости;

продолжать прививать культурно-гигиенические навыки.

Воспитательные: воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни, умение заботиться о своем здоровье, сочувствие к ближним.

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

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

Ход НОД:

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

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

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

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

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

Воспитатель:- Ну вот, кажется и домик Кроша.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА:

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

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

Мы ворота открываем, (отводим руки в стороны)

Всех вас в домик приглашаем (наклоняем голову вперед)

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

Кто его открыть бы мог, (поднимание плеч)

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

Потянули и открыли (тянем руки в стороны)

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

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

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

- Появляется грустный Крош, (зевает.)

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

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

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

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

Воспитатель: - Следует, ребята, знать,

Нужно всем подольше спать,

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

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

Крош: - Я не умею делать зарядку.

Воспитатель:- А вы, ребята, делаете зарядку?

Дети: - Делаем.

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

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

На лесной полянке, звери делают зарядку.

Зайцы головой вращают, мышцы шеи разминают.

Делают старательно каждое движение,

Очень уж им нравится это упражненье.

Полосатый кот, изображает вертолёт:

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

Серые волки немного сонные, выполняют они наклоны:

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

А потом вперёд, назад, получите бодрости заряд!

Медвежата приседают, от пола пятки не отрывают,

Спинку держит прямо-прямо! Так их учила мама.

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

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

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

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

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

Воспитатель: - Ребята объясните Крошу, зачем нужно умываться?

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

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

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

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

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

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

Воспитатель: - Утром, вечером и днем, перед каждой едой,

После сна и перед сном, руки мой перед едой,

Грязные руки грозят бедой. Теплою водою руки чисто мой.

Кусочек мыла возьми и ладошки им потри.

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

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

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

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

- В путь дорогу собираемся, за здоровьем отправляемся.

(Крош держится за щеку)

Воспитатель:- Что у тебя Крош случилось?

Крош: - Зубы болят.

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

Дети:- К стоматологу, он зубы лечит.

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

1. Чтоб грязнулею не быть, следует со мной дружить,

Пенное, душистое, руки будут чистыми. (Мыло)

2. Костяная спинка, жестяная щетинка,

с мятной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)

3. Оказались на макушке два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску, надо что иметь? (Расческа)

4. Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою, что это такое? (Полотенце)

5. Если руки наши в ваксе, если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг, снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо, человеку умирать?

Чтобы лился дождик с неба, чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли, жить нельзя нам без (Вода)

(Появляется стоматолог)

Стоматолог: - Что у вас случилось?

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

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

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

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

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

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

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

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

Игра «Хлопайте в ладоши».

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

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

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

Дети: - Зубы будут болеть и выпадать.

Воспитатель: - А что еще помогает нам стать здоровыми?

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

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

Крош: - Вроде бы, да.

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

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

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

Воспитатель: - Вот тебе добрые советы, в них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить, научись его ценить!

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

Воспитатель: - Мы очень на это надеемся.

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

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

Тема «В городе волшебных человечков»

Цель: Развивать ценностное отношение детей к своему здоровью, содействовать осознанию детьми личной значимости изучаемого материала.

Задачи:

1. Закреплять знания детей об особенностях строения человеческого организма (органах чувств) .
2. Формировать умение наблюдать и делать выводы, анализировать, выделять признаки и сопоставлять объекты.
3. Развивать связную диалогическую и монологическую речь.
4. Формировать коммуникативные умения в процессе работы в малых группах.
- 5.Закрепить у детей представления о необходимости тщательного ухода за нашими органами чувств, о соблюдении правил личной гигиены.

Ход НОД:

В. : Ребята, сегодня я получила большой конверт. В нем лежит письмо. Давайте прочитаем, что в нем написано и узнаем от кого оно пришло. «Дорогие ребята, пишут вам весёлые человечки. У нас беда. Мы разучились правильно воспринимать окружающий нас мир и из-за этого все в нашей жизни перепуталось. Помогите, пожалуйста, всё привести в порядок и снова правильно воспринимать мир вокруг нас».

В. : Ребята, поможем весёлым человечкам справиться с бедой, поможем правильно воспринимать окружающий мир? А как вы думаете, почему они перестали правильно воспринимать мир вокруг? (ответы детей) В письме ответа нет, но есть загадки и картинки.

Видеть папу, видеть маму, видеть небо и леса, помогают нам... (глаза)

Запах хлеба, запах меда, запах лука, запах роз, различить поможет (нос)

Есть у зайца на макушке, у тебя, твоей подружки, бывают слушки и неслушки, что же это, наши (ушки)

Если б не было его – не сказал бы ничего (язык)

Мягкое и твердое, острое, тупое, горячее, холодное, мокрое, сухое...

Разобраться в этом сложно, нам поможет наша... (кожа)

(картинки выставляются на магнитной доске)

Я думаю, эти загадки помогут нам выяснить, что же случилось с веселыми человечками. Про что эти загадки? (органы чувств)

Органы чувств помогают нам познавать и воспринимать окружающий мир и поэтому мы их называем – наши помощники.

Итак, мы выяснили причину того. Почему веселые человечки перестали правильно воспринимать мир. Не пора ли нам отправляться к ним на помощь и все в их жизни привести в порядок? Как же нам попасть в

городок? (ответы детей) А я знаю самый короткий путь. Давайте встанем в круг, закроем глаза и скажем волшебные слова:

Глаза свои закрой, дружок,
Вокруг себя ты повернись,
В стране веселой очутись.

Посмотрите, все человечки вокруг грустные, значит, им действительно нужна помощь.

Воспитатель с детьми начинают путешествие по городу.

Первая остановка у дома художника.

В. : Как вы думаете, чей это домик? Кто в нем живет? Как вы это определили? Посмотрите, что-то произошло с глазами художника, и теперь он все путает. Давайте посмотрим на его картины и попробуем исправить ошибки. Картины - две, мы с вами разделимся по такому принципу (картинки девочки и мальчика)

Дидактическая игра «Что перепутал художник?»

Давайте определим. Для чего людям нужны глаза? (смотреть, видеть, различать предметы, их цвет, размер, величину)

Как заботиться о глазах? (умываться, близко и долго не смотреть телевизор, долге не заниматься на компьютере, не тереть глаза грязными руками, не читать во время еды, при тусклом свете, лежа и близко не рассматривать книгу, употреблять продукты с витамином А)

А еще глазам нужна тренировка и гимнастика.

Гимнастика для глаз.

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Я думаю, если художник будет постоянно выполнять эту гимнастику для глаз и ухаживать за ними, то с его картинами все будет в порядке.

(переворачивает веселого человечка, из грустного он становится веселым)

Дети продолжают путешествие по городу и подходят к цветочному дому.

В. : Как вы думаете, кто в этом домике живет?

Садовод выращивал в своем огороде цветы, ароматные фрукты, овощи. А теперь он совершенно разучился распознавать их по запаху и не может разложить их по корзинам. Что нужно сделать, чтобы определить по запаху тот или иной предмет? (его нужно понюхать, для этого у человека есть нос)

Дидактическая игра «Угадай по запаху»

На столе коробочки от киндер-сюрпризов с отверстиями, в которых находятся разные овощи и фрукты, а на тарелочках тоже находятся эти же овощи и фрукты. Дети по очереди нюхают свою коробочку и показывают на нужную тарелочку.

Итак, нос нужен для того, чтобы определить запахи, дышать. За носом тоже нужно ухаживать. Как? (промывать нос водой, не нюхать резких запахов, не разбивать нос, ничего в него не заталкивать)

Для правильной работы носа тоже есть оздоровительная гимнастика.

Дыхательная гимнастика «Любимый носик»

Цель: научить детей дыханию через нос, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

А сейчас без промедления

Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте

И почаще повторяйте.

Погладить свой нос от крыльев к переносице – вдох, обратно – выдох (5 раз).

Вдох – погладить свой нос

От крыльев к переносице.

Выдох – и обратно

Пальцы наши просят.

Сделать вдох левой ноздрей; правая – закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.

Попеременно ноздри при этом закрывай.

Сиди красиво, ровно, спинка – прямо.

И насморк скоро убежит, ты так и знай!

Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3 раза).

Дай носу подышать,

На выходе мычи.

Звук [м] мечтательно пропеть старайся,

По крыльям носа пальцами стучи

И радостно при этом улыбайся.

В. : Что же сделать человеку, чтобы продолжать правильно хранить выращенный урожай?

(заботиться о своем носе, делать дыхательную гимнастику)

Дети подходят к домику музыканта.

В. : А чей же это домик?

Музыкант разучился слышать и совершенно запутался в звуках музыкальных инструментов. Что помогает нам слышать? (уши) А что слышат уши? (ответы детей)

В. : Да, действительно, уши помогают нам слышать друг друга, музыку, шум реки, пение птиц и т. д. (звуки окружающего мира) А вы умеете внимательно слушать?

Игровое задание «Угадай предмет по звуку»

В. : Как надо заботиться об ушах, чтобы все на свете слышать? (не ковырять в ушах, не допускать попадания воды в уши, защищать уши от сильного ветра, шума, громких звуков, сильно не сморкаться)

Для ушей есть очень полезный массаж.

Массаж «Поиграем с ушками»

Подходи ко мне, дружок

Становись скорей в кружок - дети подходят, становятся в круг

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи - дети находят свои уши, показывают их

Ушко кажется замёрзло

Отогреть его как можно? - дети прикладывают к ушам ладони и трет ими всю раковину

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами - дети прижимают уши к голове, затем резко отпускают

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались! - дети захватывают мочки, тянут их вниз, затем отпускают

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на! - играющие замолкают и слушают тишину.

В. : Итак, что нужно сделать музыканту, чтобы правильно слышать звуки окружающего мира? (заботиться о своих ушах, делать ежедневно массаж ушей)

Итак, в своем путешествии по городу веселых человечков мы выяснили, что необходимо сделать, чтобы органы чувств работали правильно и были здоровы. Как вы считаете, помогли мы человечкам найти способ правильно воспринимать мир вокруг? Что нужно для того, чтобы органы чувств работали правильно и были здоровы?

- заботиться о наших органах чувств,

- выполнять гимнастики и массажи.

Дидактическая игра «Закончи предложение» (нос нам нужен для того, чтобы... .)

В. : Вспомните, какими были лица человечков, когда мы появились в их городе? А теперь они – веселые и говорят вам спасибо!

А нам пора домой!

Глаза свои закрой вокруг себя ты повернись

и в детский сад скорей вернись!

В. : Ребята, за что веселые человечки благодарили вас? Как мы им помогли? Чему их научили? Легко ли нам было?

Спасибо вам за работу, мне с вами было интересно!

Тема «Секреты здоровья»

Описание материала: предлагаю Вам конспект непосредственно-образовательной деятельности для детей старшей группы (5-6 лет) по теме «Секреты здоровья». Данный материал будет полезен воспитателям старшей группы. Этот конспект познавательного характера, направленного на воспитание интереса у детей к здоровому образу жизни.

Программное содержание:

- Воспитать у детей наиболее правильное отношение к своему здоровью. Расширить представление о полезном и вредном для здоровья.
- Развивать моторику разных частей тела.
- Формировать целостное отношение к здоровому образу жизни (есть полезную пищу, иметь элементарные представления о строение человеческого организма).
- Расширять представления детей о здоровье.
- На основе совместной деятельности способствовать непринужденному речевому общению. Совершенствовать слуховое восприятие ребенка, интонационную выразительность речи и правильное произношение.
- Помочь ребёнку осознать особенности и неповторимость, отличия от других.

Демонстрационный материал: зеркало. Цветик – Семицветик, картинки с изображением продуктов.

Методические приемы: беседа-диалог, игровая ситуация, рассматривание иллюстраций и беседа по ним, физкультминутка, анализ, продуктивная деятельность детей, подведение итогов.

Предварительная работа:

Дидактические игры: «Аскорбинка и её друзья», «Здоровый малыш».

Чтение: А. Аверин «Цвета радуги», М. Коршунов «Едет, спешит мальчик».

Ход непосредственно образовательной деятельности

Сегодня мы опять отправимся в путешествие в страну Здоровья. Мы уже знаем, как устроено наше тело, (голова, две руки, туловище, две ноги и т.д.) Этим мы очень похожи.

А теперь давайте подойдем к зеркалу и посмотрим, чем мы отличаемся друг от друга? (Цветом глаз: у меня глаза карие, а у Антона серые. Величиной глаз: у Ани глаза большие, а у Олега маленькие).

- Посмотрим на уши (У Алины уши маленькие, прижаты к голове, а у Владика - крупные.)

- Какие у нас шеи? Длинные или короткие? (У Алисы шея длинная, а у

Полины короче.)

- Вот какие мы разные! А давайте сравним голоса. У мальчиков они ниже, чем у девочек.

В природе практически все может быть лекарством. Очень полезными для здоровья являются звуки и цвета. Давайте вместе вспомним звуки, помогающие лечиться.

Кашель лечат звуком «ж». Приложили ладонь к груди, превратились в больших жуков, жужжали: ж-ж-ж.

Песенкой комара - з-з-з-з - лечим горло. Когда мы устали, хотим отдохнуть, нам помогает звук «с».

Мы лежим на самом берегу моря и на нас накатываются волны: с-с-с-с. Закрыли глаза.

Представим себе, что над морем появилась яркая радуга. Она нам поможет узнать, что лечат не только звуки, но также и цвета.

А сейчас я расскажу о целебных действиях цвета.

Посмотрим на наш Цветик-Семицветик. Есть предложение, которое поможет быстро и легко запомнить все цвета радуги: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

Самая первая буква каждого слова обозначает цвета радуги - красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Повторите.

Абсолютно каждый цвет имеет свою целебную силу:

Красный цвет- делает сильным и отважным, пробуждает мужество.

Оранжевый цвет- это цвет сновидения, творчества, сказки, фантазии.

Желтый- цвет радости, счастья, веселья.

Зеленый цвет- успокаивает, он по праву считается лечебным, являясь цветом травы, листьев.

*Голубой*цвет- это цвет чистого неба, свежего дыхания и прохлады.

Синий цвет - безграничных возможностей, глубины моря.

Фиолетовый - это цвет будущего, мечты, веры в чудо, пробуждающихся высоких чувств.

Белый цвет- способен отталкивать зло.

Черный, напротив, портит настроение.

Значит, все цвета являются волшебниками. Они помогают быть радостными и здоровыми.

Чаще смотрите на желтый цвет, ведь он повышает настроение, дарит веселье и радость. Что связано у нас с желтым цветом? (Это солнце, игрушки, платье Кати или галстук Незнайки.)

Еще раз представим радугу и вспомним, из каких цветов она состоит. (Повторите цвета радуги.)

По радуге, как по мостику, перебираемся из страны Здоровья в страну Болезней.

Кто живет в стране Здоровья? (Люди добрые, улыбающиеся).

Физкультминутка «Прочь усталость, лень и скука!» (автор Т. А. Шорыгина)

Мы к плечам прижали руки,

Начинаем их вращать,

Прочь, усталость, лень и скука,
Будем мышцы разминать!
(Руки к плечам, вращение вперед и назад)

А теперь покрутим шей,
Это мы легко сумеем,
Как упрямые все дети,
Скажем: «Нет!» - на всё на свете.

(Вращение головой в стороны)

А теперь мы приседаем
И колени разминаем.
Ноги до конца сгибать!
Раз – два – три – четыре – пять!

(Приседания)

Напоследок пошагаем,
Выше ноги поднимаем!
(Ходьба на месте).

Какие люди живут в стране Болезней? (Больные, недовольные, хмурые).

- Правильно! В сказочной стране Болезней люди много фыркают, ворчат, любят острую, соленую, жирную пищу, едят много сладкого и очень часто болеют.

Какие продукты любят люди в стране Здоровья? (Молочные продукты, фрукты, овощи).

- Правильно! Молодцы! А теперь давайте поиграем.

Игра «Полезно - вредно!»

После выбора картинки с продуктами объясняется, что полезно, а что вредно.

Давайте потанцуем и споем песенку здоровья.

Текст (слова) песни "Веселая зарядка" из м/ф "Зарядка для хвоста"(автор Г.Гладков)

Поднимайтесь поскорей,
Рассчитайтесь по порядку,
Приглашаем всех зверей
На веселую зарядку.

Упражнение началось: ноги вместе, руки врозь.

Раз, два, три, четыре, ноги выше, руки шире.

Кто придумать бы помог,

Если нет ни рук, ни ног, что поставить шире?

Как к вопросу подойти,

Ноги выше – это три или все четыре?

Всем занять свои места,

Рассчитайтесь по порядку,

Есть зарядка для хвоста

И для хобота зарядка.

Пусть удавий длинный хвост, выгибается, как мост.

Раз, два, три, четыре, хобот выше, уши шире.

Тема «Чистота – залог здоровья!»

Цель: укреплять здоровье дошкольников.

Программное содержание:

развивать мышление, общую и мелкую моторику, коммуникативные навыки;
воспитывать соблюдение правил личной гигиены;
формировать инстинкт самосохранения.

Материал: плакат «Правила гигиены», Зубная щётка из картона.

Ход непосредственно образовательной деятельности

Воспитатель: Здравствуйте, друзья! К нам сегодня пришёл необычный гость, чтобы его увидеть, необходимо отгадать загадку.

Худая девчонка –

Жёсткая чёлка,

Днём прохлаждается.

А по утрам да вечерам

Работать принимается:

Голову покроет

Да стены помоем.

(зубная щётка)

Воспитатель: Верно. Это она – Королева Зубная Щётка.

Демонстрируется Королева Зубная Щётка из картона.

С. Чудин

У меня зубная щетка

Она чистит зубы четко

Раз за разом веселей

Мои зубы все белей

Воспитатель: А для чего нам нужна зубная щётка? (Ответы детей.)

Чтобы зубы не болели

И так радостно блестели,

И чудесно так белели,

Как январские метели,

Нужно зубы чистить утром,

Нужно чистить перед сном,

Чтобы злые микробы

Не построили в них дом!

Воспитатель: Интересно, зачем Королева к нам пожаловала? (Зубная Щётка «шепчет» что-то на ухо воспитателю.)

Воспитатель: Ребята, она мне сообщила, что слышала про правила личной гигиены, но так и не поняла, что это такое и для чего они нужны поможем ей разобраться в этом.

Работа по плакату «Правила гигиены»

Воспитатель: Друзья, что мы делаем, когда просыпаемся?

Дети: Соблюдаем режим дня.

Воспитатель: Зарядка, водные процедуры,... всё в своей очерёдности обязательно должны каждый день соблюдаться! Вспомним Гимнастику пробуждения, Самомассаж и Умывалочку.

Гимнастика пробуждения «Хомка»

На зарядку солнышко

Поднимает нас:

Поднимаем руки мы

По команде — раз!

Опускаем руки мы

По команде – два!

По команде – три –

В сторону смотри!

На четыре, пять и шесть –

Надо вам, ребята, сесть!

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт,

Лапки моет, шейку трёт.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять,

Хомка хочет сильным стать!

Самомассаж

А теперь прошу вниманья:

Точки будем нажимать

Чётко, точно, аккуратно

И прошу не отставать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Умывалочка

Кран откройся, нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь, ушки, мойся, шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, умывайся!

Грязь, смывайся, убирайся!

Воспитатель: Королева Зубная Щётка благодарит Вас за разъяснения, но ей что-то грустно – она желает поиграть. Смена видов деятельности помогает организму легко работать в дальнейшем. Итак, давайте поиграем.

Подвижная игра «Затейники»

Ровным кругом друг за другом
Мы идём за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так...
(Выполнение упражнений по «образцу».)

Воспитатель: Спасибо за развлечение! Ведь движение – это жизнь! А теперь Королева Зубная Щётка хочет отдохнуть. Мы знаем, что отдых необходим нашему организму.

Релаксация

Напряженье улетело,
И расслаблено всё тело,
Словно мы лежим на травке,
На зелёной мягкой травке,
Губы чуть приоткрываются
Всё чудесно расслабляется.
Руки тяжёлые у нас,
Ноги тяжёлые у нас
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык.
Нам понятно, что такое
Состояние покоя.

Воспитатель: Вот и пришло время Королеве Зубной Щётке возвращаться в свою страну Здоровья. Она благодарит Вас за помощь и прощается с Вами!

Тема «Шарочка – юный исследователь»

Цель: Развитие элементарных представлений об источниках загрязнения воздуха, о некоторых правилах экологической безопасности; развитие способности устанавливать причинно-следственные связи на основе элементарного эксперимента и делать выводы.

Программное содержание:

- развивать исследовательскую деятельность детей посредством экспериментальной деятельности;
- формировать предпосылки экологического сознания, расширять представления детей о том, что в природе все взаимосвязано;
- побуждать к активизации необходимых знаний, их анализу, синтезу, обобщению и систематизации;
- мотивировать детей к поиску новых знаний;
- способствовать развитию свободного общения с взрослыми и детьми;
- учить высказывать предложения и делать простейшие выводы, излагать свои мысли, отстаивать точку зрения;
- воспитывать культуру общения, активизировать речевую активность
- развивать у детей навыки сотрудничества в работе по экспериментированию;
- направить внимание детей на разные нетрадиционные способы создания изображения картины.

Материалы и оборудование:

Сюрпризный момент - сказочный герой - «Шарочка»

Мыльные пузыри, шары, конверт с буквами, загадкой, веер, стаканы, соломки для коктейля, полиэтиленовые пакеты, салфетки, минеральная вода, пластилин, баночки с разными ароматами.

Предварительная работа с детьми:

- беседы о воздухе, наблюдение на прогулке, изготовление вееров, игры, конструирование воздушного змея.

Ход непосредственно образовательной деятельности:

(сюрпризный момент, постановка проблемы)

(дети входят в зал, педагог знакомит с гостями, звучит музыка – появляются мыльные пузыри)

Воспитатель. Сколько мыльных пузырей вокруг,(влетает «Шарочка») , а кто это?

Шарочка - меня зовут Шарочка

Воспитатель – ребята какое странное имя Шарочка!

Шарочка - и очень даже симпатичное имя Ша-ро-чка! – я очень люблю шары, сними играть, летать, вот меня и назвали Ша-ро-чка!!! (кружится) Я вам тут конверт принесла из страны «Почемучек»

Воспитатель - ребята давайте посмотрим, что там в конверте (буквы) – (дети собирают слово ВОЗДУХ)

Шарочка – А что, такое воздух это такое мороженное?

Воспитатель - ребята давайте расскажем., и покажем (берет шарик), как вы думаете что находится внутри шарика?(воздух) А для чего он нам нужен? (Шарочка перебивает)

Воспитатель - я знаю, что человек может прожить без еды – 5 недель, без воды – 5 дней, без воздуха не больше 5 минут.

Шарочка - да я сколько хочешь смогу(вдыхает, еле - еле терпит и падает)

Воспитатель – вот видишь, что бывает, кто не слушает.

Воспитатель. – а каким воздухом полезно дышать (чистым), воздух движется, давайте проверим?

Шарочка выпускает воздух из шара со звуком. У меня шар пищит.

Воспитатель - Теперь возьмите трубочки подуйте в нее, подставьте ладонь, что вы чувствуете? .

Воспитатель – струю воздуха. Опустите один конец трубочки в воду и подуйте. Что происходит?

(выходят пузырьки –это воздух, и его звук) подуйте в крышку от фломастера, что слышно –это звук.

Шарочка - У шарочки вода с шампунем – мыльные пузыри, она пугается –

У меня вода кипит!!!

Воспитатель – это воздух выходит из шарика

Воспитатель - ребята а как можно поймать воздух.

Шарочка – Я сейчас поймаю сама, прыгает ловит ладошками, ничего не получается

Воспитатель - Возьмите со стола полиэтиленовый пакет и попробуйте поймать воздух, закрутите пакет что в нем находится, какой он, вы его видите?

Воспитатель - у тебя тоже воздух он только в мыльных пузырях

Воспитатель – (берет стакан) Посмотрите (детям, Ш-ке), как вы думаете стакан пустой, или в нем что есть Ш – переворачивает стакан, трясет его, на свет проверяет. Ничего нет, не обманываете нас.

Воспитатель - А мы сейчас это проверим (опускает стакан в воду, ровно, а затем под наклоном – выходят пузырьки)

Дети видны пузырьки. Откуда они взялись? (Воздух выходит из стакана, а его место занимает вода.) Ш - тоже повторяет с детьми, удивляется.

Воспитатель - Ребята, а почему вы думали, что в стакане ничего нет?(потому что ничего не видно)

Воспитатель – значит воздух, какой – невидимый, прозрачный.

Шарочка - ловит руками воздух – не получается

Воспитатель - возьмите эти красивые веера. Помашите ими, что чувствуете? (воздух, холодок)

Воспитатель – вы знаете что такое ветер – это движение воздуха

Шарочка - имитирует ветер

Воспитатель - где работает ветер?

Воспитатель - перед вами на столах листочки бумаги. Возьмите их, поднимите высоко над головой,

А потом опустите. Что происходит с листиками? (плавно опускаются – воздух задерживает быстрое падение - поддерживает)

тоже самое выполняют с комочками бумаги – быстро падают. Почему?.

Шарочка - кидает в детей.

Воспитатель – нельзя сорить, и баловаться

Воспитатель - давайте проведем веселую физминутку.

(Музыкальная физминутка «У жирафа пятна, пятна»)

Воспитатель - ребята, а как вы думаете, воздух имеет запах? (ответы детей)

Шарочка - ходит, нюхает.

Воспитатель – сам воздух не имеет запаха, но он может запахи переносить. По запаху мы можем узнать, какое блюдо приготовили наши повара.

Воспитатель – и так предлагаю закрыть глаза ощутить аромат, который я вам предложу и подумать к какой профессии относится этот запах, например:

Шарочка угадает – хлеб – пекарь....

(Хлеб, духи, лак, приправа, конфета, земля ...) Дети стараются угадать по запаху профессию Шарочка. – помогает

Воспитатель - молодцы справились с заданием

Воспитатель – вы видели живой пластилин.?(Шарочка - да в сказках.)

Воспитатель - нет наяву.

Воспитатель – Давайте проведем эксперимент, в один стакан нальем чистую воду, а в другой – газированную, бросьте маленькие кусочки пластилина в оба стакана. Что происходит в первом стакане с водой (Пластилин оседает на дно в воде много кислорода) а во втором – содержит большое количество

углекислого газа. Вначале пластилин тонет, он тяжелее воды, затем пузырьки газа облепляют кусочки пластилина, и всплывают на поверхность, переворачиваются падают и снова поднимаются наверх.

Шарочка - как интересно, я и не знала что воздух вытворяет такое.

Воспитатель - а как вы думаете можно ли рисовать мыльными пузырями? (ответы детей, Шарочка – нет конечно, это (почесывает затылок) как это?)

Воспитатель - оказывается можно, получаются, красивые, необычные рисунки. Хотите попробовать.

(в баночки с цветной водой через трубочки поднимают пену, небольшие квадратные листы бумаги кладут сверху на баночку с пеной, получают отпечаток, переворачивают и на столе дорисовывают работы.

Шарочка - благодарит детей воспитателя – спасибо что рассказали и показали мне свойства воздуха, было очень интересно. Теперь я всё знаю, побегу всем своим друзьям расскажу.(уходит)

Воспитатель - Ребята сегодня вы узнали что воздух – дети говорят - (имеет вес, переносит запах, легче воды, невидим, можно ли его услышать...

Воспитатель - наш эксперимент подошел к концу, вы все были внимательны, активны.

Воспитатель - теперь вы подойдите к столу, и кто из вас считает, что полностью сегодня справился со всеми заданиями, пусть возьмет большую звездочку, а кто думает, что у него что – то не очень получилось - возьмет маленькую звездочку.

Спасибо вам за работу, вы настоящие Юные исследователи!

**Перспективное планирование уроков здоровья
«АЗБУКА АЙБОЛИТА»
в группе старшего дошкольного возраста
(6 – 7 лет)**

Месяц	Название темы
Сентябрь	Спорт – это здоровье.
Октябрь	Микробы и вирусы.
Ноябрь	Береги спину.
Декабрь	Когда овощи могут помочь, а когда могут навредить нашему здоровью.
Январь	Где прячется здоровье?
Февраль	Если сладко спится – сон хороший снится.
Март	Помоги себе сам и своему другу.
Апрель	Здоровое питание – здоровая жизнь.
Май	Мы стремимся иметь здоровые глаза.
Июнь	Где прячется здоровье?
Июль	Волшебные мячи здоровья
Август	Здоровая пища

Тема: «Спорт - это здоровье»

Программное содержание:

закреплять знания о различных видах спорта, об Олимпиаде.

Учить обозначать пантомимикой знакомые виды спорта.

Развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься спортом.

Совершенствовать навыки лепки из пластилина.

Материалы и оборудование: эмблема Олимпиады, иллюстрации с зимними и летними видами спорта, пластилин.

Ход НОД:

1.Беседа.

- Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чём отличие этих двух понятий? (Физкультурой может заниматься каждый, а спортом - нет.)

Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. Спортом занимаются самые сильные, крепкие, здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом.

- Что для этого необходимо делать? / Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или при открытой форточке./

- Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру? /Они слабые, часто болеют, грустные, многое в жизни у них не получается, плохо учатся./

- Покажите, какие это дети? /Пантомима «Очень худой ребёнок»./

- Вы не хотите стать таким ребёнком?

- Давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы. / Комплекс упражнений под музыкальное сопровождение «Раз, два, три! Ну-ка повтори!» /

- Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования спортсменов? /Олимпийские игры/. Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

2.Легенда. - Послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр.

Молва связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем Гефита, владыки края Олимп. Годы правления то и дело омрачались кровавыми распрями с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть война, со Спартой, Гефит предложил спартамцам вложить мечи в ножны и, заключив мир, устроить в честь этого события состязание атлетов, «дабы не оружием и кровью, а силой и ловкостью величие людей утверждать». Предложение было принято. Олимпиада навсегда стала местом мирных спортивных баталий.

Прошло много времени. И вот в 1896 году над столицей Греции Афинами вновь вспыхнул олимпийский огонь. Отсюда началось исчисление современных олимпийских игр.

- Ребята, посмотрите на эмблему Олимпийских игр. Это 5 олимпийских колец.

- Что обозначают эти кольца? /5 континентов/. Это знак единства и дружбы спортсменов 5 -и континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, жёлтое - Азию, чёрное - Африку, зелёное - Австралию, красное - Америку.

- Давайте вместе с вами найдём эти континенты на глобусе.

- Кто же может участвовать в Олимпийских играх? /Самые сильные, ловкие спортсмены всего земного шара./

- Что является символом Олимпийских игр?

- Где зажигают огонь? /В Греции, на горе Олимп./

- Как доставляют огонь на стадион, где будут проходить Олимпийские игры? /зажжённый огонь доставляют бегуны./

3. Пантомима

- Какие Олимпийские игры проводятся? /зимние и летние/

- Кто участвует в зимних Олимпийских играх? /спортсмены зимних видов спорта/

- Вспомните зимние виды спорта и изобразите их. / Пантомима - хоккей, конькобежный спорт, фигурное катание, лыжный спорт, прыжки с трамплина, санный спорт и т. д./

- Кто выступает в летних Олимпийских играх? /Спортсмены летних видов спорта/.

- Вспомните и покажите летние виды спорта/ футбол, художественная гимнастика, бокс, фехтование, плавание, борьба и т. д. /

- Посмотрите на эти шуточные картинки. Художник перепутал спортивный инвентарь. Попробуйте найти и указать ошибки.

4.Итоги.

- А теперь расскажите, какой вид спорта вам понравился?

- Каким видом спорта вы захотели заниматься?

- Поехали бы вы на Олимпийские игры защищать честь России?

Свободная деятельность- лепка спортсменов на макете стадиона.

Тема: «Микробы и вирусы»

Программное содержание:

Познакомить детей с микроорганизмами, их свойствами (растут, размножаются, питаются, дышат);

узнать, что микроорганизмы бывают полезными и вредными; познакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными микробами.

Материалы и оборудование.

У педагога: картинка с изображением разных микроорганизмов; кусочки хлеба или другой еды, покрытые налётом плесени. (Принести в закрытой посуде, рассматривать через прозрачную плёнку). У детей: пластилин, здоровая веточка дерева (веточка) и полусгнившая, трухлявая щепочка. Можно взять здоровый лист растения и полураспавшийся, сгнивший.

Методы обучения: рассказ, беседа, демонстрация иллюстраций, наблюдение, моделирование.

Знакомя детей с такими понятиями, как «микробы», «болезнь», «заражение», «гигиена», нельзя подавать этот материал слишком эмоционально. Некоторые дети, особенно впечатлительные, могут настолько испугаться, что у них возникнет невроз и постоянная болезнь бактерий, которые могут сохраниться на всю жизнь.

Ход НОД:

- Кто из вас знает, что такое микробы? Вернее, кто такие микробы?

1. Общая характеристика микроорганизмов.

- Микробы - это очень маленькие живые существа. Они не видны простым глазом. Чтобы их увидеть, надо смотреть в особый прибор, который называется «микроскоп». У них нет ни рук, ни ног, ни рта, ни носа, ни глаз. Нет желудка. Сердца, лёгких. Это просто шарики или палочки. Но они так же, как мы, едят, дышат, передвигаются (демонстрация иллюстраций).

- Как они передвигаются? У некоторых есть хвостики, которые называются жгутиками. Жгутик вращается, как пропеллер самолёта, и микроб движется. Но у большинства таких жгутиков нет. В жидкости они просто слегка подпрыгивают - как мячик, который мы бьём об пол. Там, где сухо, их переносит воздух (ветер). А часто их переносят люди и животные. Например, были микробы на яблоке. Они прилипли к рукам, и человек своими руками перенёс их в рот. Были микробы на земле. Ребёнок играл на улице - микробы прилипли к пальцам. Потом он пошёл домой, и стал этими же руками есть. Микробы прилипли к хлебу, груше и вместе с ними попали в желудок. Вот они так и передвигаются.

- А теперь рассуждайте сами. Бегала собака около мусорного ящика...

Догадайтесь, как микробы попали в желудок ребёнка? (Микробы

прилипли к её шерсти, морде, лапам. Ребёнок погладил собаку - они прилипли к рукам, потом к еде. С едой попали в желудок).

2. Чем питаются микробы.

- Что едят микробы? Всё. Хлеб, фрукты, овощи, суп, листья деревьев, краску, землю. У вас на столах лежат по два листика (щепочки).

Определите сами, какой из них ели микробы, а какой нет.

- Сейчас я вам покажу кусочек хлеба, на котором поселились микроорганизмы, которые называются плесенью. Мы не будем открывать коробочку, чтобы плесень не распространилась по комнате. Она может быть опасной для человека. Но через прозрачную стенку вы её хорошо увидите.

- Большинство микробов для нас не опасны. Даже, наоборот, они бывают полезными. Например, с помощью микроорганизмов, делают кефир, простоквашу, йогурт, творог, сыр и многие другие вкусные вещи.

3. Характеристика болезнетворных микроорганизмов.

- Некоторые микроорганизмы бывают очень вредные. Это те, которые едят здорового человека или животное. Они ничего не могут есть, кроме человека. Но человеку не нравится, что его едят микробы, и он начинает с ними бороться. То время, пока идёт борьба, называют болезнью. Чтобы легче было бороться, человек помогает себе. Он пьёт лекарства или вводит эти лекарства прямо под кожу - делает уколы.

- Кто кого победит? Конечно, в конце концов, побеждает человек.

Но болеть всё равно неприятно. Человек теряет силы, у него поднимается температура, болит голова, горло. Это микробы специально стараются ослабить человека, чтобы им было гораздо легче справиться с ним.

- В зависимости от того, в каком органе поселились бактерии, возникает та или иная болезнь. Например, если микробы поселились в горле, бывает ангина, если в ухе - воспаление уха, если в зубе - кариес, дупло в зубе и его полнейшее разрушение. Бактерии могут поселиться в кишечнике, тогда у ребёнка появляются боли в животе и понос. Это человек пытается выбросить из себя как много больше бактерий. Но и микробам это полезно: когда человек чихает или кашляет, бактерии разлетаются вокруг. У них появляется возможность попасть ко многим другим людям, заразить их.

4. Размножение бактерий.

- У микробов есть одно интересное свойство. Они не только питаются, но и размножаются. Это значит, что из одного микроба очень скоро получится много новых таких же, как он, микробов. Особенно быстро они размножаются в организме человека. Там тепло. Много еды и влаги, и они себя чувствуют себя хорошо. Их количество быстро увеличивается. Как это происходит? Давайте посмотрим.

- Отделите кусочек пластилина и скатайте из него шарик. Вот так выглядит микроб, который вызывает ангину, болезни зубов и многие другие заболевания. Через некоторое время микроб просто делится пополам. Разделите шарик на две части. Получились два новых микроорганизма, две новые бактерии. Вначале они были маленькие. Но они питаются, растут, поэтому скоро становятся такими же, как и первая. Оторвите ещё немного

пластилина и прилепите к нашим бактериям. Как будто ваши бактерии выросли. Правильно. Что теперь с ними произойдёт? Правильно, снова разделятся. Разделите каждую бактерию пополам. Сколько их стало? (4). И эти скоро вырастут. Увеличьте размер своих бактерий. Что будет дальше? Правильно. Вот так их количество становится всё больше и больше, и человек заболевает всё сильнее и сильнее.

5. Борьба с болезнетворными микробами.

- А теперь посмотрим, что будет с бактериями, когда человек принял лекарство. Оно подействовало на микробов, те сморщились и слиплись между собой. Слепите шарики вместе, сдавите их. Вот и нет микробов. Вот и справился с ними человек. Выздоровел.

- Так ли уж опасны бактерии? Конечно, нет. Человек научился с ними бороться. Кожа не пропускает их внутрь. В крови есть вещества, которые уничтожают бактерии. Поэтому, несмотря на то, что их много вокруг, люди ничем не болеют. А если заболеют, то поднимется температура, и микробы погибают.

- На кого в первую очередь попадают микробы?

На тех, кто сам слаб: очень переохладился, бегал раздетый на холоде, пил ледяную воду. Может быть по-другому: количество микробов рядом с человеком резко увеличилось. Например, он был в контакте с больным, пил грязную воду или ел немытые фрукты, на которых много микробов. Но самое главное - быть крепким, здоровым, закалённым, приучить себя и к жаре, и к холоду. Тогда никакие микробы не страшны, даже если вокруг людей будет очень много микробов. Организм всегда справится с ними, если его научить, как это делать.

- Конечно, лучше никогда не болеть, всегда быть здоровым. Для этого надо укреплять свой организм, закалять его, приучать к большим нагрузкам. Тогда никакой микроб не страшен. Но, в то же время надо не позволять микробам проникать внутрь. А как они могут попасть в организм? Во-первых, надо постараться, чтобы вокруг человека вредных микробов было как можно меньше. Поэтому больной человек должен лежать дома, не ходить в детский сад, не заражать здоровых. Ведь когда он кашляет и чихает, микробы вылетают у него изо рта, носа и разлетаются по воздуху. Им ведь хочется найти какого-нибудь другого человека, чтобы поселиться в нём. Во-вторых, надо удалять микробы с кожи, овощей, фруктов, игрушек, одежды, мебели. Догадываетесь, как это сделать. Да, достаточно умываться, мыть всё то, что я назвала. Тогда организму будет легче бороться с оставшимися микробами. Ведь их будет немного. В-третьих, надо следить, чтобы ваша кожа всегда была целой. Чтобы на ней не было царапин, порезов, ссадин, расчёсов. Конечно, и в этом случае организм справится, но ему будет гораздо труднее. Глядя на свои ранки, вы всегда узнаете, справляется ли организм с микробами или нет. Если ранка сразу же закрылась коричневой корочкой - всё в порядке. Если кожа вокруг покраснела, значит, микробы тут размножаются довольно быстро, а организм посылает сюда много крови, чтобы бороться с ними. И совсем уж трудно приходится организму, если возникают нарывы, появляется гной.

Значит, микробы почувствовали себя слишком свободно и размножаются слишком быстро.

6. Итог:

- Теперь скажите, что нового вы узнали на занятии?

- Как нужно вести себя, чтобы не позволить микроорганизмам проникнуть в свой организм?

- А что делать, чтобы, проникнув в организм, микробы не размножились, а погибали?

Тема: «Береги спину»

Программное содержание:

учить следить за своим здоровьем.

Побуждать к выполнению физических упражнений.

Радоваться достигнутому результату.

Ход НОД:

1. Мотивационный момент.

- В некотором царстве, в некотором государстве жили - были две очень знатные семьи. Одна семья - горбунов - была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз. Мы всё видим, что лежит на земле».

А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперёд, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь грудь навстречу ветрам, и никогда ничего не бойся.

2. Беседа.

- Ребята, как вы думаете, в какой семье люди красивее?

- Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка).

- У кого более красивая осанка? У горбуна или солдатика?

3. Игра - имитация «Покажите, с какой спиной ходили в семье горбунов». «Покажите, с какой фигурой ходили в семье оловянного солдатика».

- Ребята, а как вы думаете, приятно смотреть на стройного или сутулого человека? А вам как больше понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись?

4. Рассказ.

- Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаза. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, лёгким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не даётся человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет исправить её недостатки очень трудно, потому что хрящевая ткань в позвонках ещё не заменилась на костную.

Об этом знал солдатик, потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!»

- Неправильная осанка делает спину некрасивой, кривой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице и спине.

- А в семье горбунов родители не учили своих детей держать спину ровно. Они ходили, уткнувшись носом в землю, и не замечали, как прекрасен окружающий мир. Они никогда не говорили своим детям: «Следи за осанкой! Выпрями плечи! Подними голову!» Их дети часто болели, жаловались на боли в спине. Их спины всё больше искривлялись и горбатились.

- Ребята, кто хочет проверить свою осанку?

5. Проверка осанки.

Упражнение № 1.

Сядьте так ровно, как у кого получится, /похвалить за ровные спины/.

Упражнение № 2.

Подойдите к стенке и встаньте так, чтобы затылок, лопатки, пятки плотно прилегали к ней. Отойдите от стены и постарайтесь сохранить это положение как можно дольше.

Упражнение № 3.

Положите себе на голову мешочек с песком и ходите медленно, затем быстрее. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадёт.

- Ребята, а кто знает, почему у горбунов такие кривые спины?

- У горбуна - нарушение осанки. Эта болезнь называется сколиозом (показ иллюстрации). Это значит, что позвоночник деформирован, т. е. искривлён. Эта болезнь лечится трудно и долго. Держать правильно осанку помогает позвоночник - это основной стержень тела. Он проходит посередине спины. К позвоночнику подсоединены рёбра, они защищают внутренние органы от повреждений.

- Ребята, как вы думаете, может ли ребёнок сам сформировать правильную осанку, или, наоборот, деформировать её? Почему искривляется позвоночник у детей?

Оловянный солдатик знал, что, если держать позвоночник в прямом положении, мышцы укрепляются и привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы дряхлеют и слабеют. Если в детстве помнить об этом, систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепятся, и осанка останется ровной.

В семье горбунов дети были очень ленивые. Они считали, что их спины очень красивые, поэтому прилагать лишних усилий не стоит, чтобы сделать осанку стройной.

Но однажды случилась беда. У всех детей в семье горбунов заболели спины, они не смогли встать с постели, не могли ходить в школу.

- Что делать? И тут они вспомнили, как стойкий оловянный солдатик приговаривал: «Я позвоночник берегу. От всех болезней убегу». И решили

позвать солдатика, чтобы он помог им. Оловянный солдатик сразу же пришёл на помощь и дал следующие полезные советы:

- Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, на даче и т. д.
- Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.
- Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять голову низко.
- При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
- Спать нужно на жёсткой постели с невысокой подушкой.
- При письме или чтении каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутку.
- Если при работе следует долго стоять, значит через 15 минут обязательно поменять позу, подвигаться, дать позвоночнику отдохнуть.
- Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, баскетбол, волейбол, теннис, городки. Кататься на велосипеде, санках, лыжах, коньках, роликах. Играть в прыгалки, с мячами и т. д.
- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам напоминать, какая у вас осанка.

б. Итоги занятия.

- После того, как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдатика, произошло чудо! Все дети выздоровели, стали действительно красивыми, стройными, подтянутыми. А главное - они перестали гордиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться!
- Ребята, а давайте и мы, чтобы не забыть советы стойкого оловянного солдатика, нарисуем схематично все правила и прикрепим их в спортивном уголке. Постараемся выполнять их ежедневно и наблюдать в зеркало за нашими спинами.

Тема: "Когда овощи могут помочь, а когда могут навредить нашему здоровью?"»

Программное содержание:

Формировать представление детей о нитратах.

Рассказать о том, в каких растениях они находятся, какой вред наносят здоровью.

Закреплять умение детей загадывать загадки по картинкам.

Продолжать закреплять знания детей о пользе витаминов для нашего организма.

Пособия: кукла-самоделка Витаминоед, который любит витамины, карточки с изображением овощей, таблица для воспитателей о нитратах в определенных частях овощей.

Ход НОД:

Дети играют в группе. С плачем к ним в группу приходит Витаминоед.

Витаминоед:

- Я только что из больницы. А ходил я туда из-за того, что у меня появилась слабость, заболел живот, испортилось настроение. Врач осмотрел меня и сказал, что вместе с моими любимыми овощами я наелся каких-то нитратов. Но как они попали в овощи? Ведь я выращивал свои овощи и фрукты в хороших условиях, подкармливал их удобрениями, мыл перед тем, как их съесть. Так откуда взялись там нитраты и что это такое?

Ребята, вы знаете?

Дети:

- Нет.

Воспитатель:

- А как вы думаете, на что они похожи? И где они живут?

Дети:

- В овощах, фруктах.

Воспитатель:

- Правильно, мы с вами много говорили, читали о пользе витаминов в овощах и фруктах для нашего организма. Поэтому человек старается вырастить их на огороде или подоконнике. Но овощам и фруктам, также как человеку, нужно питание. А вы знаете, чем подкармливают растения и как это делают?

Дети:

- Навозом, золой, удобрениями - поливают, посыпают, кладут в землю.

Воспитатель:

- Да, все это необходимо для роста растений. Но иногда человек кладет в землю слишком много этой подкормки и удобрений. Тогда лишние удобрения откладываются в растениях и называются они нитратами.

Если нитратов в растении очень много, то это становится опасным для человека.

- А теперь слушайте и запоминайте, в какой части овощей содержится больше всего нитратов и что нужно сделать, чтобы они не попали в наш организм и не нанесли ему вреда.

Сначала отгадайте загадку, и вы узнаете, о каком растении пойдет речь. (Загадывает загадку о капусте).

Дети:

- Это капуста.

Показывает картинку с изображением капусты.

Капуста нас не только кормит, но и лечит. Если свежий капустный лист приложить к больной голове, она перестанет болеть, а сушеная капуста исцеляет раны.

- Как же правильно употребить капусту в пищу? Как вы думаете, где в капусте больше всего нитратов?

Дети:

Воспитатель:

- В зеленых листьях и в кочерыжке. Поэтому перед едой их следует замочить в теплой подсоленной воде.

Вызывает следующего ребенка и загадывает загадку о луке.

- Это лук.

Показывает картинку с изображением лука.

Свежий сок лука употребляется при ангинах по одной чайной ложке 3-4 раза в день. А сок с медом хорош при лечении кашля.

- А как вы думаете, где нитраты находятся в луке?

Дети:

Воспитатель:

- Нитратов больше всего у лука в том месте, где находятся у него корешки. Поэтому их необходимо всегда отрезать (показывает как).

Вызывает еще одного ребенка и загадывает загадку об огурце.

Это огурец.

Показывает картинку с изображением огурца.

- А как вы думаете, в огурце бывают нитраты?

Дети:

Воспитатель:

- Огурец - очень вкусный овощ, но в нем тоже могут быть нитраты, причем больше всего их обычно содержится в кожуре. Поэтому лучше всего перед едой огурец очистить.

Далее следуют загадки о дыни и арбузе.

Воспитатель:

- Это ягоды. А как вы думаете, где в них больше всего содержится нитратов?

Мы разрежем арбуз и дыню на кусочки и рассмотрим их. Мы увидим, что этого не можем, но больше всего нитратов содержится в мякоти около корочки этих ягод. Поэтому никогда не доедайте арбуз и дыню до самой корочки.

Мы все с вами любим зелень. Назовите ту, которую вы знаете, и какую пользу она приносит?

Но она тоже может содержать нитраты в своих листьях. Для того чтобы обезвредить эти растения, их надо поставить в банку с водой на солнце. А солнечные лучи помогут нам избавиться от нитратов.

- Как вы думаете, во всех ли овощах, фруктах, ягодах содержатся нитраты и что нужно сделать, чтобы от них избавиться?

А ты, наш любимый друг Витаминоед, слушай и запоминай.

Дети отвечают с помощью воспитателя.

- Чтобы нитраты не появились в овощах, нужно правильно их подкармливать.

- Выставлять их на солнечное место, чтобы убить нитраты.

- Знать, в какой части растения их содержится больше всего и в каких меньше всего.

После подведения итогов предлагает детям и Витаминоеду приготовить овощной салат, используя морковь, капусту, свеклу, лук, зелень. В процессе приготовления обращать внимание детей на те части овощей, в которых содержится меньше всего нитратов. Закреплять знания о витаминах в овощах.

Приятного аппетита!

Тема: "Где прячется здоровье?"

Программное содержание:

1. Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью.
2. Уточнить значимость питания для ценности здоровья.
3. Учим понимать значение пословиц и поговорок о здоровье.
4. Развиваем познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.
5. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, о двигательной активности и закаливании, питании.
6. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.
7. Активизация словаря: почемучки, ёмкость, легенда, Геракл, хот дог.

Предварительная работа:

1. Прочитать детям Н. Кун «Легенды и Мифы Древней Греции»
2. Познакомить детей с иллюстрированной картиной, на которой нарисован «Геракл»
3. Пригласить в группу старшую медсестру для беседы с ребятами о здоровом образе жизни.

Оборудование:

1. Модель солнца.
2. Модель рисунка "Поговорки".
3. Набор иллюстраций - "Продукты питания".
4. Макет дерева.
5. Рекламный мячик.
6. Грампластинка для физкультурной минутки "Чунга-чанга".
7. Оборудование для опыта: ёмкость с водой, бутылочки и трубочки по количеству детей, ёмкость для снега, снег.

Методические приёмы:

1. Сюрпризный момент, приход гостей.
2. Рассказ воспитателя «Старая легенда»
3. Проблемная ситуация «Лучики солнца»
4. Физкультминутка.
5. Игры с детьми.
6. Отгадывание загадок.
7. Опыты с участием детей.
8. Итог.

Ход НОД:

Воспитатель:

-Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: "Здравствуйте!" Здоровья желаю. Уважаемые наши гости, я, и мои ребята из группы «Почемучка» рады видеть вас у нас в детском саду, мы всегда рады гостям.

Вопрос:

- Ребята, почему я вас назвала “почемучками?” А ты, “почемучка?”

Воспитатель:

- А знаете ли вы, сколько ваших вопросов я слышу каждый день?

Вопрос:

- А ты как думаешь? 5 тысяч “где”, 7 тысяч “как”, 100 тысяч “почему”!

Сегодня, мои милые “Почемучки”, мы найдём ответ ещё на один вопрос.

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 всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы 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, пытаясь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Воспитатель:

-Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас.

Вопрос:

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

- А как ты считаешь? А ты здоров? Почему?

Воспитатель:

- 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.

Вопрос:

- Каких вы людей считаете сильными? А твой папа сильный? А ты 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 (...) как у Геракла, посмотрите ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки стали сильными?

Воспитатель:

- Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг) “Кто зарядкой занимается тот здоровья набирается!”

Зарядка.

Воспитатель:

- Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами).

Вопрос:

- Добавилось?

Воспитатель:

- Сразу видно, “силушка по жилушкам огнём бежит”.

Вопрос:

- Какие мышцы стали у тебя?

Воспитатель:

- Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным?

- Сила укрепляет здоровья человека!

- “Крепится человек – крепче камня

- Ослабнет - слабее воды!”

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

Возьмите по бутылочке, загляните внутрь.

Вопрос:

- Что там лежит? А у тебя что–то есть? Сейчас мы увидим, кто там прячется!

“Один, два, три невидимка из бутылочки беги”- опускайте бутылочки в воду.

Вопрос:

- Что за невидимка сидел в бутылочке?

Воспитатель:

- Мы увидели воздух, который был в бутылочке. Давайте посмотрим, какой воздух мы вдыхаем. Поставьте бутылочки, этот фокус вы можете показать дома.

- 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 вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

Вопрос:

- Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал?

Воспитатель:

Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем (давайте вспомним, какое упражнение на дыхание мы знаем).

Вопрос:

- Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

- А откуда в воздухе появляется кислород?

Воспитатель:

- Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, – это чистый воздух!!

Вопрос:

- Как же зовут второй лучик здоровья?

- Воспитатель:

- Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух? (переворачиваю лучик).

- Ребята, какая поговорка зашифрована? Молодец, первым догадался...

- Вопрос:

Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как ты считаешь?

- Вы согласны?

Воспитатель:

- В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты.

- Давайте поиграем в игру "Рекламный мячик" и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Игра.

- Жёлтая Фанта - напиток для франта

Ответ детей:

- Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.

- В мире лучшая награда – это плитка Шоколада

- В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

- Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.

- Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.

- Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы

- Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

- Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.

- Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.

- В благодарность Pepsi-Коле самым умным будешь в школе.

- Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.

- Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.

- Даёт силы нам всегда Витаминная еда.

- Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог.

- Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

Воспитатель:

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево). Полюбуйтесь своей работой.

Вопрос:

- Почему на дереве выросла морковка?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Почему (...) вырастила орех?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

Воспитатель:

- Вот так чудо-дерево получилось

Полезными плодами оно расцвело

Мы запомним навсегда

Для здоровья нам нужна витаминная еда. (Открываю третий лучик).

Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой.

Отгадаете загадку, узнаете отгадку:

“На горе горой, а в избе водой.”

Воспитатель:

Внести ёмкость с комочками снега .

Воспитатель:

- Пусть ваши руки отгадают, что под салфеткой лежит?

- “Возьмите снежные комочки, разотрите ими щёчки”. (Игры со снегом).

Воспитатель:

- “Смолоду закалишься, на весь век сгодишься”.

Вопросы:

- Почему вы закаляе­тесь?

- Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек?

- А вам нравится закаляться?

- Чем ещё вы закаляе­тесь? (Водой)

- Чем больше любите закаливаться, снегом или холодной водой?

- “Закаляться надо снегом и водой холодной, и тогда микроб голодный вас вовек не одолеет.”

Вопрос:

- Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик).

Воспитатель:

-Внимательно, 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.

- Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможете ли беречь его? Молодцы, я уверена в вас! А смогут ли сохранить здоровье, данное им богами, наши гости?

Подойдём, спросим.

(Беседа детей и гостей).

Тема: "Если сладко спиться, сон хороший снится"

Программное содержание:

1. Дать детям понятие о сне;
2. Показать значение сна в жизни человека;
3. Объяснить детям физиологию сна;
4. Ознакомить с основными гигиеническими правилами сна.
5. Развивать гигиенические навыки и умения детей.

6. Воспитывать в себе чувство ответственности, чтоб не нарушать режим дня.

7. Активизация словаря: Дремушка, прищепки, кувшин.

Предварительная работа:

1. Знакомство с постельными принадлежностями.

2. Посещение прачечной в детском саду.

3. Выставка детских рисунков "Волшебные сны".

4. Игры детей с куклами.

5. Подбор народных колыбельных песен: "Спят усталые игрушки" (сл. З. Петровой, муз. А. Островского)

Оборудование:

1. Опорные схемы "Гигиена сна",

2. иллюстрированные картинки с туалетными принадлежностями,

3. детские кровати,

4. куклы,

5. постельные принадлежности,

6. аудиокассеты,

7. художественные книжки.

Методические приёмы:

1. Сюрпризный момент.

2. Выставка гигиенических принадлежностей.

3. Стихи; (С. Маршак "Вот тебе под спинку", "Колыбельная", В. Нестерёнок "Хитрая подушка", Ф. Пестряков "За окном шумят метели").

4. Проблемная ситуация "Гигиена сна".

5. Физминутка.

6. Игры.

7. Отгадывания загадок.

8. Итог.

Ход НОД:

В комнате стоят кукольные кровати, на которых лежат постельные принадлежности, сшитые руками родителей. Звучит спокойная мелодия, дети с игрушками заходят в зал.

Ведущий:

Он на цыпочках приходит и на цыпочках уходит.

У кого закрыты глазки, тем рассказывает сказки.

Ребята, как вы думаете, о ком эта загадка? (Сон)

Правильно, это загадка о сне.

В комнату заходит Дремушка. (идет на цыпочках, осторожно).

Ведущий:

Тихо – тихо, в наши двери входит - Дремушка,

Не аукать, не кричать, а баюкать и качать.

Тихон песенку поет, сны ребятам раздает:

Дремушка:

“В этом сне – воздушный шарик, в этом сне – собака Шарик.

В этом – голуби летят, в этом – дети спать хотят”.

Дремушка:

Здравствуйте, мои милые друзья! Я каждый вечер прихожу в ваши дома, неслышно, не видно. Но в некоторых домах мне не хочется долго задерживаться.

- Как вы думаете, почему? (громко играет музыка, члены семьи по телевизору смотрят страшные фильмы, капризничают и громко разговаривают дети и т.д.)

Дремушка:

- Как вы думаете, в каких квартирах по вечерам перед сном мне комфортно и уютно?

Ребенок:

- Я умею на кровати простыню расправить гладко.

И у скомканной подушки кулачком задвинуть ушки.

(Подходит к кровати и согласно тексту выполняет движения, кладет в кровать “спать” свою игрушку)

Ребенок: (с игрушечной кошкой, читает строчки стихотворения и выполняет действия, согласно тексту):

- Вот тебе под спинку, мягкую перинку...

Сверху на перинку – чистую простынку.

Вот тебе под ушки – белые подушки,

Одеяло на пуху и платочек наверху..... (С. Маршак).

Звучит песня “Спят усталые игрушки”, дети подпевают, покачивая свои игрушки.

Ребенок:

- Так привыкли мы к порядку: ровно девять!

- Все в кровать. На бочок и молчок.

(Дети укладывают спать в кровати свои игрушки)

Ребенок:

- Наши детки, наши детки, крепко спят.

Наши детки, наши детки, потихонечку сопят.

Дремушка:

- Ребята, расскажите и покажите, что вы делаете каждый вечер перед сном.

Дети по очереди показывают имитирующие движения, остальные повторяют: «Чистят зубы; полощут рот; моют ноги; одевают пижаму».

Дремушка:

- Ребята, перед сном обязательно нужно проветрить комнату, где вы будите спать, нужно, чтобы к вам в комнату залетел свежий ветерок.

Дремушка проводит с детьми физминутку:

- С бугорка на бугорок ловко прыгал ветерок – (прыжки на месте то на правой ноге, то на левой).

По дорожке он бежал – (бег по кругу на месте).

В лужу весело упал – (лечь на спину, упражнение “жуки”).

Только вовсе не намок этот ловкий ветерок. – (хлопки в ладоши).

Игры

1. “Кто быстрее наденет на подушку наволочку?”

2. “Готовимся ко сну” - с одного столика на другой переносим только те предметы, которые нам нужны перед сном (зубная паста, карандаши, пижама, банты, расческа, кувшин с водой, мыло, полотенце, прищепки, ложка и т.д..)

3. Стихи и ситуации.

Темы

1 часть стихотворения

1 половина задания

2 часть стихотворения

2 половина задания

Гигиена сна

- Всем пора ложиться спать, ждет уютная кровать.

Мама с папою зевают, рот ладошкой прикрывают.

Выключают верхний свет, мне причин бояться нет!

Прочитать строчки стихотворения:

- Как дети готовятся ко сну?

- Бывает ли им страшно оставаться одним в сальной комнате?

- Посажу в дверях щенка, вход пусть стережет пока.

- Мишка, зайка на ночь спать улеглись в мою кровать.

- Спят уже все, лишь я не сплю, темноту я стерегу.

- Что можно посоветовать детям, которые боятся темноты?

Дети читают стихи:

- "Колыбельная"

Стали звездочки ясней – засыпай-ка поскорей!

Может быть, тебе приснится яркое перо жар-птицы,

Или аленький цветочек, иль конечек-горбунок.

В темном небе месяц светит, словно цветик-семицветик,

Звездный хор поет: “Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!”

"Хитрая подушка"

Просит вечером подушка: - Положи меня под ушко.

Очень хочется, Антон, посмотреть твой первый сон. В. Нестеренок

"За окном шумят метели"

За окном шумят метели...

За окном шумят метели, горы снега намело.

А в кроватке, на постели, так уютно, так тепло. Ф. Пестряков

Звучит спокойная музыка, детям предлагают закрыть глаза и послушать музыку.

Через некоторое время дети открывают глаза.

Ведущий: «К сожалению, наша встреча подошла к концу.

Практический конспект занятия "Помоги себе сам и своему другу"
(формирование элементарных навыков оказания
первой медицинской помощи)

Программное содержание:

1. Дать понятие о первой медицинской помощи при солнечном, тепловом ударе, обмороке, укусе насекомого, кровотечениях, переломах, отравлении;
2. Познакомить с приёмами искусственного дыхания, его значения и необходимости.
3. Продолжить знакомить с кровеносной системой
4. Воспитывать морально-волевые качества личности, милосердие, сострадание, взаимопомощь, взаимовыручку.
5. Активизация словаря: Искусственное дыхание, вывих, белки и т. д.

Предварительная работа:

1. Пригласить в группу старшую медсестру и по беседовать о первой медицинской помощи,
2. Обыграть сюжетно – ролевую игру "Скорая помощь"

Оборудование:

1. Телефон.
2. Медицинская сумка.
3. Таблица "Оказание первой медицинской помощи; при переломах и вывихах".
4. Платок.
5. Кукла.
6. Карандаш.

Методические приёмы:

1. Сюрпризный момент "Скорая помощь".
2. Проблемная ситуация "Оказание первой медицинской помощи".
3. Рассказ воспитателя "Лечебные травы".
4. Практичный "Искусственное дыхание".
5. Наглядный "Показ аптечки".
6. Физминутка "Буратино".
7. Игры.
8. Итог.

Ход НОД:

Воспитатель:

- А урок у нас сегодня необычный. Сегодня мы не просто дети из детского сада, а медицинский персонал "Скорой помощи".

Воспитатель:

- Для чего нужна "Скорая помощь"? В каких ситуациях мы к ней обращаемся?

Дети:

- Когда человеку стало внезапно плохо, произошел несчастный случай, ему необходимо оказать первую медицинскую помощь. Это поможет сохранить не только здоровье, но и жизнь человека.

Воспитатель:

- Правильно.

Воспитатель:

- Но до приезда "Скорой помощи" можно оказать первую необходимую помощь. В таких ситуациях нельзя терять драгоценные секунды.

Воспитатель:

- А если несчастье произошло в лесу, далеко от медпункта?

Дети:

- Нужно оказать первую помощь и помочь больному добраться до ближайшего медпункта.

Воспитатель:

- Верно. Как оказывать первую помощь при кровотечениях, переломах, вывихах, обмороках, солнечных ударах, если человек тонул или его ударила молния?

Мы уже изучали гигиену организма на предыдущих уроках. Именно это позволит нам сегодня быть медицинскими работниками.

Воспитатель:

- А вот и первый звонок. Алло, что случилось? Кровотечение? Мальчик порезался? Хорошо, я спрошу у детей, что нужно делать?

Воспитатель:

- Ребята, мальчик серьезно поранился. У него кровотечение. Как можно оказать первую медицинскую помощь? Какие виды кровотечений вы знаете?

Дети:

- Кровотечения бывают венозные, артериальные, капиллярные.

Воспитатель:

- При капиллярном кровоточит вся раневая поверхность, она напоминает губку. Такую рану достаточно обработать и наложить повязку. Кожу вокруг ранки обрабатывают йодом или раствором бриллиантового зеленого (зеленкой).

Воспитатель:

- При венозном кровотечении необходимо наложить жгут или сделать давящую повязку с помощью платка и палочки (демонстрация на кукле) кожу вокруг ранки обработать.

Воспитатель:

- При артериальном кровотечении, в отличие от венозного, кровь течет не медленно, а быстро, бьет фонтаном, а также цвет крови не темный, а яркий, алый. Кровь можно остановить, сильно надавливая пальцами на мягкие ткани выше ранения, артерию прижимают до тех пор, пока кровотечение не остановится, затем на место повреждения накладывают давящую повязку. При отсутствии бинта для этой цели можно использовать нательное белье.

Воспитатель:

- И все же наиболее надежное средство при повреждениях конечностей – наложение жгута. В полевых условиях в качестве жгута можно использовать ремень, косынку, платок, пояс, веревку. Конечность следует перетянуть выше кровоточащего участка, чтобы избежать ущемления кожи, жгут лучше всего наложить поверх одежды, затем под него подкладывают палку и производят

закручивание до тех пор, пока не будет сдавлена артерия и кровотечение не остановится.

Очень важно запомнить время наложения жгута, так как держать его можно не более 1,5 - 2 часов, каждые 20-25 минут немного ослаблять жгут. В противном случае может произойти омертвление конечности.

Воспитатель:

- Спасибо, ребята. Надеюсь, вы помогли пострадавшему.

А вот и следующий звонок? Алло, что случилось? Упал с дерева? Хорошо, я посоветуюсь с ребятами. Ребята, как вы думаете, что могло произойти?

У мальчика перелом или вывих?

- Какие виды переломов бывают?

Бывают открытые или закрытые переломы.

А чем отличаются?

Дети:

- При закрытом переломе кость повреждена, но наружу кость не выходит.

При открытом переломе поврежденная кость через раны выходит наружу.

Открытый перелом опаснее еще тем, что через рану может в организм проникнуть инфекция.

- Что нужно сделать, чтобы помочь пострадавшему человеку?

При переломах в первую очередь нужно придать пострадавшей кости не подвижность. Для этого чаще всего приходится накладывать импровизированную шину (палку, доску, кусок фанеры и т.д.). Шина должна быть такой длины, чтобы она смогла захватить по крайней мере два сустава выше и ниже перелома, а при переломах плеча или бедра - три сустава.

Под шины часто вместо ваты и марли приходится подкладывать белье.

Если нет шины, при переломах сломанную ногу привязать к здоровой ноге, а при переломах руки - подвесить руку и привязать к туловищу, обеспечить не подвижность.

Правильная повязка уменьшает боль, препятствует смещению обломков кости.

Если перелом открытый, то кожу вокруг раны нужно продезинфицировать.

Итак, ребята, я вижу, вы вполне способны оказать первую помощь при переломах.

Воспитатель:

- А вот еще один звонок. Интересно, что еще могло случиться?

Алло, что произошло? Хорошо, я спрошу у своих ребят, что можно сделать?

- Ребята, девочка собирала ягоды и не заметила в траве змею. Она случайно на нее наступила, и рассерженная змея укусила девочку. Из ранки пострадавшего нужно отсосать яд. Но этого нельзя делать тем, у кого есть свежие ссадины или ранки во рту. Чем быстрее после змеиного укуса вы начнете отсасывать яд. Для этого надо широко захватить место укуса в складку и быстрым нажатием выдавить из ранки каплю жидкости, после чего отсасывать кровь в течение 7-9 минут, постоянно сплевывая слюну. Затем ранку необходимо смазать йодом или каким-нибудь дезинфицирующим средством. Эта процедура значительно уменьшает количество яда, проникающего в кровь. Следует также избегать всего, что может усилить кровообращение. Пострадавшему нельзя идти а тем

более бежать или ехать на велосипеде. Лучше, если есть такая возможность, перед отправкой в больницу пострадавшего согреть и напоить горячим чаем. Транспортировать его необходимо в лежачем положении.

Воспитатель:

- Только ли змея способна укусить человека? Может ли это же сделать пчела?

Воспитатель:

- Что делать в таких случаях?

Дети:

Если вас ужалила пчела, необходимо попытаться удалить жало из места укуса, так как из него некоторое время продолжает выделяться яд.

Оса, как известно, после укуса не оставляет жала и может кусаться неоднократно. В обоих случаях нужно промыть ранку спиртом и приложить к месту укуса лед. Он уменьшает боль и предупреждает развитие отека.

Можно также с этой целью воспользоваться подорожником или соком лука. Однако лучше сразу обратиться к врачу.

Воспитатель:

- А что нужно делать, чтобы этого не случилось?

Дети:

- Не следует приближаться, особенно в жаркие дни, к пчелиным ульям, совершать вблизи их резкие телодвижения, а тем более разорять осинные гнезда.

Воспитатель:

- Верно, ребята.

Воспитатель:

- А вот и следующий звонок. Алло, что случилось? Хорошо, я посоветуюсь с ребятами.

Воспитатель:

- Ребята, человек в походе отравился некачественной пищей. Что делать?

Дети:

- При пищевых отравлениях в первую очередь нужно промыть желудок.

Для этого нужно дать выпить пострадавшему литр охлажденной кипяченой воды. Затем он должен двумя пальцами разжать корень языка и тем самым вызвать рвотный рефлекс. После этого пострадавший должен съесть 2-3 таблетки активированного угля, который поглощает в себя вредные вещества, не давая им распространяться вместе с кровью по организму.

Воспитатель:

- Ребята, продолжается наше дежурство. (Звонок)

Да, я слушаю. Что? Его ударила молния? Он потерял сознание и не дышит?

Воспитатель:

- Ребята, давайте поможем. Что же делать в такой ситуации?

Дети:

- Тут нужно действовать быстро и решительно: необходимо искусственное дыхание и массаж сердца. Совершенно недопустимо и, самое главное, опасно зарывать в землю пораженных молнией. Это еще больше затрудняет дыхание. Нельзя терять ни секунды драгоценного времени. Положить пострадавшего на

спину, лучше на что-нибудь (щит, доску). Ноги следует приподнять. Голову запрокинуть назад в таком положении лучше проходит воздух, создается приток крови к сердцу. Через чистый платок, плотно прижав свой рот ко рту пострадавшего и одновременно зажимая ему нос, с силой вдуйте изо рта в рот воздух. После каждого такого вдоха открывайте свой рот и разжимайте нос пострадавшего для свободного выдоха из легких так называемого искусственного выдоха. Одновременно производите массаж сердца: одной рукой быстро надавливаете на нижнюю часть грудной клетки, другой - на тыльную поверхность первой руки и опускаете.

На 4 толчка один выдох. Лучше искусственное дыхание проводить вдвоем, но можно справиться и одному человеку. Процедуру надо продолжать до тех пор, пока не появится самостоятельное дыхание, не возобновится работа сердца, и пострадавшего можно будет доставить к врачу.

Воспитатель:

- А может случиться так, что только что вытащили из реки человека и он тоже не дышит. Как поступать на этот раз?

Дети:

- Пострадавшего перевернуть на живот, положить на свое колено.

Открыть ему рот для того, чтобы у него вытекла вся вода. Затем положить на спину, разжать зубы и вычистить платком рот от грязи, песка, мусора. И затем сделать искусственное дыхание. (Демонстрация на кукле).

Воспитатель:

- Молодцы! А вот следующий звонок.

- Человек обгорел? Где? В лесу? Сейчас поможем!

- Ребята, человек уснул у костра - и вдруг у него загорелась одежда. Что же делать?

Дети:

- На него немедленно нужно накинуть одеяло, брезент, плащ или другую плотную ткань и крепко прижать к телу. Если одежда продолжает тлеть, залить ее водой и только после этого очень осторожно снять, стараясь не повредить кожу, не обрывая прилипшие к телу кусочки ткани. На месте можно оказать только первую медицинскую помощь. Не смазывайте кожу мазями, маслом – это затрудняет хирургическую обработку раны.

Воспитатель:

- Алло! Да, солнечный удар? Что делать? Итак, давайте поможем оказать первую помощь. Для этого пострадавшего надо перенести в тень, уложить так, чтобы голова была выше туловища, лицо и грудь облить холодной водой. Если пострадавший не придет в сознание, дать понюхать нашатырный спирт.

Воспитатель:

- А чем отличается солнечный удар от обморока?

Дети:

- При солнечном ударе человек становится "красным", а при обмороке – бледным как "снег". И еще. При солнечном ударе появляются головная боль, тошнота, рвота.

Воспитатель:

- А как нужно действовать при обмороке?

Дети:

- Человека укладывают так, чтобы ноги были приподняты, расстегнуть все пояса, воротнички и, если пострадавший не приходит в себя дать понюхать нашатырный спирт.

Воспитатель:

- Молодцы! А какие лекарственные травы вы знаете?

Дети:

- Малина, смородина, крапива, подорожник...

Воспитатель:

- Верно. А какими целебными свойствами они обладают?

Дети:

- Например, отвар малины, смородины, а также зверобоя, "матрешки" используют при простудных заболеваниях.

Воспитатель:

- Правильно. Вы летом часто выезжаете на природу, и с вами могут возникнуть самые неожиданные ситуации. Врача рядом нет, "скорую" не вызовешь. И часто - никаких лекарств под рукой, нет даже йода, бинта...Что же делать?

Дети:

- Очень важно не растеряться в подобной обстановке. Если вы будете хорошо знать свойства лекарственных растений, они всегда придут к вам на выручку. И в первую очередь это относится к лечению ран, ссадин и царапин.

Воспитатель:

- Многие из вас не раз встречались в лесу с ясенем и любовались его красотой. Однако далеко не всем известно, что корой ясеня можно лечить раны. Для этого кору нужно снимать с не очень молодой и не очень старой ветви и сочной стороной прикладывать к ране. Пройдет несколько дней, и рана заживет.

Воспитатель:

- А кто скажет, какими свойствами обладают крапива и подорожник?

Дети:

- Если истолочь листья этих растений и затем приложить к ране, можно остановить кровотечение.

Воспитатель:

- Молодцы! А вы знаете, что в старые времена, бывало, поранит косарь ногу сразу же присыпает рану зеленовато-коричневой пылью (спорами) зрелого гриба- дождевика, туго зажимая порез вывернутой наизнанку бархатистой кожицей того же гриба. И это хорошо помогало.

С давних пор кипрей (иван-чай) использовался так же, как вата. С той же целью применялся камыш, ценившийся как "порезная" трава. С камыша сдирали верхний слой и вынимали белоснежную сердцевину, напоминающую вату. Приложенная к ране, она останавливала кровь. Жгучий красный сок медуницы может заменить йод. А белый мох можно использовать в качестве перевязочного средства, обладающего дезинфицирующим свойством.

- Вы можете узнать все подробнее, если прочтете книги о лекарственных растениях, спросите о них у своих родителей, бабушек, дедушек.

И все-таки, ребята, чтобы не рисковать, с собой в поход, на прогулки в лес нужно носить...

Дети:

- Походную медицинскую аптечку.

Воспитатель:

- Правильно. А что она содержит в себе?

Дети:

- В медицинской аптечке должны быть бинт, вата, йод, зеленка, жгут, трубка для искусственного дыхания, блокнот, карандаш, нашатырный спирт (аммиак) и различные лекарства. (Показ и просмотр аптечки).

Тема: "Здоровое питание – здоровая жизнь"

Программное содержание:

1. Познакомить со строением и функцией пищеварительной систем, показать значение питания в жизни человека.
2. Закрепить знание детей о рациональном питании.
3. Закрепить соблюдение детьми гигиенических навыков и умений.
4. Воспитывать аккуратность, чистоплотность.
5. Активизация словаря: "Пирамида питания", авитаминоз, язва желудка и т. д.

Предварительная работа:

1. Провести с детьми беседу о режиме питания.
2. Экскурсия с детьми на кухню детского сада.
3. Познакомить детей с основными группами полезных продуктов, которые необходимо употреблять в пищу.

Оборудование:

1. Опорные схемы "Гигиена ротовой полости", "Гигиена питания".
2. Медицинский халат.
3. Таблицы: "Строение пищеварительной системы", "Суточные нормы витаминов".

Методические приёмы:

1. Беседа воспитателя с детьми.
2. Рассматривание иллюстрации.
3. Работа с таблицей "Строение пищеварительной системы".
4. Физминутка.
5. Работа по опорной схеме "Пирамида питания", "Гигиена питания";
6. Игры.
7. Итог.

Ход НОД

Воспитатель:

- Сегодня мы поговорим с вами о гигиене питания. Но сначала ответьте мне такой вопрос: для чего мы питаемся?

Дети:

- Человек питается для того, чтобы жить. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для его роста и развития.

Воспитатель:

- Все вещества, необходимые для выполнения физической и умственной работы, поддержания температуры тела, а также для роста и восстановления разрушающихся тканей - мы принимаем в виде пищи и жидкости. Большинство пищевых продуктов не может использоваться без предварительной обработки. такая обработка носит название "пищеварение".

Осуществляется оно в специальных органах, которые образуют пищеварительную систему. Про некоторых из них мы уже говорили. Это - язык, зубы, слюнные железы. Они находятся в ротовой полости. Там пища смачивается слюной, измельчается. Что же с ней происходит дальше? (Работа с таблицей "Строение пищеварительной системы").

Пережеванная и увлажненная пища языком проталкивается в глотку, а за тем - в пищевод. Из пищевода она попадает прямо в желудок.

В желудке происходит пищеварение. Пища пропитывается желудочным соком, но объем желудочного сока, находящегося в желудке перед едой, не велик. Особенно активно желудочный сок вырабатывается во время еды.

Лишь через 20 мин. становится столько, сколько необходимо для того, чтобы пропитать всю посту пившую пищу. Именно поэтому мы ощущаем чувство сытости лишь через 2 мин. с начала приема пищи.

Кстати, слово "желудок" произошло от слова желудь (в старину маленькие желуди называли желудками). У некоторых животных желудок по форме напоминает желудь.

Следующий отдел пищеварительного канала - тонкая кишка. Длина тонкой кишки у взрослого человека - около 5-6м. Возле самого желудка выделяют короткую кишку, она примерно в 12 раз превышает толщину большого пальца руки. А пальцы в старину называли "перстом". Отсюда и название органа - двенадцатиперстная кишка.

В двенадцатиперстную кишку открываются протоки желчного пузыря, находящегося в печени, и поджелудочной железы. Выделяемые ими желчь и поджелудочный способствуют лучшему перевариванию пищи.

В тонкой кишке происходит окончательное переваривание пищи и всасывание питательных веществ в кровь. Тонкая кишка переходит в толстую. Длина толстой кишки составляет в среднем 1,5м. Здесь происходят дальнейшее всасывание питательных веществ в кровь и образование каловой массы. Конечный отрезок толстого кишечника - прямая кишка, заканчивающаяся задним проходом.

Итак, мы познакомились с органами пищеварения, узнали, как они работают и перерабатывают пищу.

Воспитатель:

- А теперь скажите мне, все ли равно, какую пищу мы едим?

Дети:

- Нет.

Воспитатель:

- Какими должны быть продукты питания?

Дети:

- Свежими, чистыми.

Воспитатель:

- Верно. А как можно сохранить продукты свежими?

Дети:

- Их нужно хранить в холодильнике.

Воспитатель:

- Правильно. Все ли продукты можно есть в сыром виде?

Дети:

- Нет. Например, мясо, рыбу нужно варить или жарить и т.д.

Воспитатель:

- Верно. Некоторые продукты нужно подвергать кулинарной обработке: жарить, парить, варить, печь и т.д. Но что нужно сделать с продуктами перед кулинарной обработкой и перед едой, если мы едим продукты в сыром виде?

Дети:

- Их нужно почистить, вымыть.

Воспитатель:

- Хорошо, предположим, мы вымыли яблоки и собрались их есть. Все ли мы сделали правильно? Достаточно ли того, что яблоки у нас чистые?

Дети:

- Нет. Нужно, чтобы и руки были чистыми.

Воспитатель:

- Верно. То есть необходимо соблюдать и правила личной гигиены: мыть руки, пользоваться чистой посудой, салфетками и т. д.

Воспитатель:

- Но важно ли, как мы принимаем пищу?

Дети:

- Важно. При приеме пищи нельзя разговаривать, смотреть телевизор, читать.

Воспитатель:

- Правильно. Все это мешает нормальному процессу приема пищи, является отвлекающим фактором. Но вот вы поели, встали и ушли?

Дети:

- Нет. Нужно убрать за собой посуду, вытереть стол, поблагодарить тех, кто приготовил еду.

Воспитатель:

- Если всегда есть в одно и то же время, то наш желудок к очередному приему пищи начинает вырабатывать желудочный сок и готов к приему пищи. Кажется, будто он работает по определенным внутренним часам и это способствует усвоению пищи. О каком гигиеническом требовании идет речь? Что мы должны соблюдать?

Дети:

- Режим питания.

Воспитатель:

- Верно. Питаться нужно 4 раза в день в одно и то же время. Если разделить весь объем пищи на сто частей, то 40 из них приходится на обед, 5 - на завтрак, 15 - на второй завтрак и 25 - на ужин. Ужин должен быть не позднее 19.00 час. А теперь ответьте мне nasledующий вопрос: «Полезно ли все время есть только одни и те же продукты?»

Дети:

- Нет. Питание не должно быть однообразным, могут возникнуть авитаминоз, гиповитаминоз и другие болезни.

Воспитатель:

- Пища состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Белки нужны нам для строительства. Они как бы кирпичики, из которых складывается здание. Белки - строительный материал организма.

Без них нет развития и роста. Поэтому именно растущему организму они нужнее всего. Белки содержатся в молоке, яйцах, орехах и т.д. Для строительства нужен не только строительный материал, но и энергия, выделяют углеводы и жиры. Однако не расходуемая энергия откладывается в виде жира. Небольшое количество жировой прослойки в организме необходимо, она защищает органы, амортизируя удары. Но большое ее количество затрудняет работу внутренних органов, создавая им дополнительную нагрузку. Поэтому излишний вес вреден для человека.

Минеральные вещества также необходимы нам. Особенно большое количество требуется для костей. Они придают им твердость.

Витамины нужны для роста и развития организма. Их несколько групп. Это витамины группы А, В, С, Д, РР, К и т.д.

- Я расскажу лишь о некоторых и:

Витамин А - это витамин роста. Он поможет вам расти, а также сохранит зрение. При недостатке этого витамина люди могут заболеть так называемой "куриной слепотой", т.е. днем человек видит хорошо, но с наступлением темноты острота зрения снижается.

Витамин В - регулирует обмен веществ.

Витамин С - является общеукрепляющим.

Без витамина Д - ребенок может заболеть рахитом: он важен для роста укрепления костей. (Наглядно показать по таблице) "Суточные нормы витаминов".

Воспитатель:

- В каком продукте, какой витамин содержится?

Итак, вы узнали, из каких веществ состоят продукты питания и какую роль они играют в нашем организме. Естественно, они находятся в самых различных продуктах, поэтому и питание должно быть разнообразным. Например, (мясе, молоке много белков, но мало витаминов, в хлебе - углеводов, а в овощах) - много витаминов и мало белков и жиров.

Физминутка.

Раз - подняться, подтянуться,
Два - согнуться, разогнуться,
Три - в ладоши 3 хлопка,
Головою - три кивка,
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть.

Воспитатель:

- А сейчас посмотрим, сможете ли вы прочитать рецепт, предложенный доктором Айболитом, и объяснить правила, которые написаны в нем. Итак, правило первое: "Живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить". Как вы понимаете это правило?

Дети:

- Человек должен есть столько продуктов, сколько ему необходимо для жизни, т.е. недоедание и переедание вредны для организма.

Воспитатель:

- Правило второе: "Не экономьте на питании – это худшая экономия на свете".

Дети:

- Это правило говорит о том, что нужно питаться разнообразными и качественными продуктами, чтобы получить необходимые питательные вещества минеральные соли, витамины для нормального роста, развития и обмена веществ в организме.

Воспитатель:

- Правило третье! "Не садиться за стол, если на нем нет овощей.

Отдавать предпочтение растительной пище". Почему?

Дети:

- В овощах содержится много витаминов, а растительная пища легче усваивается организмом.

Воспитатель:

- Правило четвёртое: "Не увлекаться углеводами: хлеб, картофель, сладости. Соль, сахар - белые враги здоровья". Углеводы, если они не усваиваются организмом, откладываются в виде жира, что приводит к ожирению и избыточному весу. Сахар - это чистый углевод. Также избыток сахара в организме приводит к сахарному диабету. Соль в больших количествах употреблять нельзя. Это приводит к отложению солей в организме. Пятое правило: "Чем меньше кулинарная обработка, тем больше вам достанется витаминов". Под действием высокой температуры многие витамины разрушаются, т.е. мы их получаем в меньшем количестве. И последнее правило: "Не ужинать после 19.00 часов". Нельзя есть прямо перед сном, иначе, когда мы спим, желудок не отдыхает, работает. А это вредно для организма. Поэтому нужно кушать за два часа перед сном. А спать вы ложитесь в 21.00 - 22.00 ч. Кроме того, необходимо соблюдать режим питания.

- Я вижу, вы справились с этой задачей, прочитали и расшифровали рецепт доктора Айболита. Что вы можете добавить к его рецептам? Чего нужно избегать, чтобы сохранить свое здоровье, органы пищеварения?

Дети:

Нельзя курить, употреблять алкогольные напитки. Алкоголь и курение отрицательно сказываются на пищеварении.

Алкоголь вредно влияет на органы нашего тела - повреждая слизистую оболочку пищевода и желудка. Никотин приводит к нарушению пищеварения и обмена веществ. Особенно вредно курить подросткам на пустой желудок.

Никотин вместе с выделяемой слюной попадает в органы пищеварения и может вызвать гастрит, язву желудка и другие болезни.

Спиртные напитки способны вызвать отравление. Отравление вызывает не только алкоголь, но и некачественные пищевые продукты. При отравлении необходимо вызвать рвотный рефлекс, чтобы освободить желудок от пищи. Для этого необходимо выпить литр кипяченой охлажденной воды, затем двумя пальцами разжать корень языка и вызвать рвотный рефлекс. Для того, чтобы оставшиеся вредные вещества не нанесли вред здоровью, пострадавшему необходимо проглотить 2-3 таблетки активированного угля, который впитывает в себя все вредные вещества.

Воспитатель:

- А сейчас настало время снять волшебный халат (снимаю халат). Увы, ребята, я ничего не помню и не знаю. Но доктор Айболит подарил мне волшебный листок, по которому, как он мне сказал, можно все вспомнить (опорная схема "Гигиена питания").

Закрепление. Работа по опорной схеме "Гигиена питания".

Подведение итогов.

Тема: «Полезная еда»

Цель: научить ребенка осознанно подходить к своему питанию.

Программное содержание:

- закрепить представление детей о значении питания в жизни человека, о полезных и вредных продуктах;
- учиться петь в унисон, чисто интонируя мелодию, взяв правильно дыхание, четко произнося слова;
- развивать мыслительные процессы (внимание, зрительно – слуховую память);
- воспитывать умение работать в команде, доброту, толерантность, коммуникативность.

Предварительная работа:

1. Заучивание в стихотворной форме антирекламы, разучивание песен и танца по темам № 2, 4, 6.
2. Изготовление атрибутов: следы, звуковое письмо, костюм Бабы Яги, корзинок, красного и зеленого бантов, ширмы, муляжей продуктов, путеводной звезды.
3. Чтение сказки по теме № 6 из программы «Здравствуй» М. Л. Лазарева, прослушивание аудио - кассет, СД - дисков с песнями из программы.
4. Покупка фруктов и продуктов к игре.

Материал: магнитофон, кассеты, диски, музыкальные инструменты, портрет композитора М. Мусоргского.

Ход занятия

Дети проходят в зал и останавливаются полукругом.

Воспитатель:

- Сегодня к нам на Урок здоровья по теме «Полезная еда» пришли гости. Ребята, давайте поздороваемся с ними и споем песню «Музыка, здравствуй».

Песня «Музыка, здравствуй»

Воспитатель:

- Посмотрите, ребята, мы пришли в музыкальный зал, а здесь уже кто – то побывал до нас и оставил свои следы, кассета валяется, звезда, Что случилось? Где же наш юный учитель здоровья Ростик и главный здоровячок Здравик? Что произошло?

Ребенок:

- Давайте поднимем и послушаем эту кассету, может в ней подсказка?

Воспитатель:

- Послушаем?

Дети:

- Да.

Голоса на кассете:

- Дорогие ребята! Нас захватила в плен злая волшебница. Она заперла нас в своем дворце и все замки заколдовала. Нам здесь очень плохо, нас кормят только вредной пищей, и поэтому нашему здоровью грозит опасность. Пожалуйста, спасите нас! Наша путеводная звезда будет загораться всякий раз, когда вы будете преодолевать испытания. Как только вы их преодолеете – злые чары рухнут и мы будем спасены.

Воспитатель:

- Так вот для чего нужна путеводная звезда (берет ее в руки).

Ребята, здоровячки попали в беду, поможем им?

Дети:

- Да.

Воспитатель:

- Давайте соберем следы и отправимся путь. Ильдар, Артем, соберите, пожалуйста, следы. (Воспитатель обращает внимание на следы): Ребята, а следы не простые, на них написаны задания, Прочитаем 1 задание.

- Спойте песню «Прогулка» с движением под музыку. В этой песне на припев мы будем выполнять танцевальное движение «твист», его нужно выполнять дружно под музыку, а на следующую строчку - кружиться поскоками с ровной спиной, колени поднимать повыше, носочек ноги оттянуть. Песня «Прогулка».

Воспитатель:

- Ребята, посмотрите: звезда загорелась. Мы справились с заданием? Молодцы, давайте похлопаем в ладоши. Следующее задание: Найдите корзинку с продуктами питания; в ней перемешаны полезные и вредные продукты. Их нужно рассортировать.

- Наша задача, ребята, разделить их на 2 группы. Посмотрите, вот 3 корзины, в одной лежат продукты, две другие пустые: на одной - красный бант, на другой – зеленый. Скажите, в какую корзину будем складывать полезные продукты?

Дети:

- В зеленую, потому что это цвет Ростика – юного учителя здоровья из темы «Полезная еда». А красный - запрещающий.

Воспитатель:

- Тогда рассортируем продукты в игре «Еда для Здоровячков и Хлюпиков»

Игра «Еда для Здоровячков и Хлюпиков»

Воспитатель:

- Ребята, как вы думаете, мы справились с заданием?

- Давайте дружно крикнем: «Ура!»

Дети:

- Ура!

Воспитатель:

- И путеводная звезда зажглась. Путешествуем дальше. Задание № 3.

- Спойте упражнение «Жуки» четко произнося звук «ж», взяв правильное дыхание с движением.

Песня «Жуки»

Воспитатель:

- Ребята, мы правильно выполнили упражнение? (Ответ детей). Давайте высоко поднимем руки и помашем над головой.

Следующее задание: № 4:

- Спойте песню «Вредная еда», правильно прохлопывая ритм в припеве.

Музыкальный руководитель:

- Ребята, мы сначала прохлопаем ритм в припеве со словами, а затем споем всю песню.

Песня «Вредная еда»

Воспитатель:

- Ребята, мы уже близки к цели и звезда ярче горит. Давайте прочитаем следующее задание: № 5.

- Легко, красиво, весело станцуйте «Свободный танец».

«Свободный танец».

Воспитатель:

- Мы красиво танцевали? Покажите.

Дети выполняют поклон: мальчики – головой, девочки - реверанс.

- Мы уже давно в пути и немножечко устали, давайте отдохнем и выполним массаж спины. (Дети встают в линию). Массаж выполняем двумя руками по всей спине.

Массаж спины «Рельсы - рельсы»

- Воспитатель:

Ребята, посмотрите, звезда замигала по особенному, и задание осталось последнее. Давайте его прочитаем: № 6.

- Внимательно прослушайте произведение, отгадайте его название, назовите композитора.

Музыкальный руководитель:

- В прошлый раз вы познакомились с образной музыкальной «картинкой» с выставки – «Избушка на курьих ножках». Подскажите, пожалуйста, как по-другому, называется это произведение?

Дети:

- Баба Яга.

Музыкальный руководитель:

- Прислушайтесь внимательно: все ли время музыка рисует свирепый характер колдуньи или характер музыки меняется?

Звучит пьеса «Баба Яга»

Дети:

- Музыка изменяется. В середине она звучит спокойнее, более таинственно, осторожно.

Музыкальный руководитель:

- В середине появляется настороженная Баба Яга, она может быть и такой. Но тут есть коротенькая интонация, которая не дает забыть, что это все та же страшная Баба Яга. Настороженная интонация разрастается в довольно напевную мелодию. Какое впечатление в музыке вы уловили?

Дети:

- Зыбкое, изменчивое, загадочное.

Музыкальный руководитель:

- Как вы думаете, сколько всего частей в музыке?

Дети:

- Три части.

Музыкальный руководитель:

- Умнички, ребята. Я довольна вашими ответами. А сейчас еще раз прозвучит отрывок произведения, а желающие попробуют изобразить Бабу Ягу в движениях.

- Ребята, вам понравилось, как Егор, Катя, Динара, выполнили задание? (Ответ детей).

Появляется Баба Яга

- Здравствуйте, детишки – вкусные шалунишки. (Ехидно)

(Грозно) Зачем пожаловали в мои владения?

Ребенок:

- Баба Яга мы все испытания прошли и хотим, чтобы ты расколдовала наших здоровячков: Здравика и Ростика.

Баба Яга:

- Вижу, что все, Да я ведь не со зла их заколдовала, скучно мне. Я тут одна да все одна, я даже стала рекламу сочинять и на телевидение посылать. Вот послушайте...

Воспитатель:

Баба Яга, мы со Здравиком на рекламу в группе сочиняем антирекламу. Давай посоревнуемся с группой наших ребят, чьи стихи лучше, только мы их пропоем. А другие ребята, если с ними согласны, то на проигрыш проиграют на музыкальных инструментах. Согласна?

Баба Яга: «Согласна».

Реклама и антиреклама

Баба Яга

Дети:

1. Желтая фанга - напиток для франта.

Будешь фанту пить, смотри растворишься изнутри.

2. В мире лучшая награда – это плитка шоколада.

В мире лучшая награда – Это ветка винограда.

Пусть запомнит стар и млад

Зубы портит шоколад.

3. Знайте, дамы, господа: «Сникерс» - лучшая еда.

Будешь кушать «Сникерс» сладкий - Будут зубы не в порядке.

Если кто не верит, На себе проверит.

4. Я собою очень горд

Я купил сегодня торт.

Фрукты, овощи полезней.

Защищают от болезней.

5. Стать здоровым мне помог

С красным кетчупом хот – дог.

Будешь часто есть хот – доги –

Через год протянешь ноги.

6. Будешь много есть горчицы

Полетишь быстрее птицы.

Тот, кто много ест горчицы,

Будет злей самой волчицы.

7. В благодарность пепси – коле

Лучше всех учусь я в школе.

Обопьешься пепси – колы –

Не дойдешь, дружок, до школы.

Не помогут и уколы.

(Дети на проигрыш играют на музыкальных инструментах).

Баба Яга:

- Ой, худо мне, худо. Тяжко тягаться со здоровячками. (Убегает)

Раздается звук (Зажигание елки).

Воспитатель:

- Слышите, колдовские чары рухнули! Здоровячки свободны! Ура!

Ребята, а что помогло освободить здоровячков?

Дети:

- Мы шагали в рассыпную по дорожке и соединялись в пары под песню «Прогулка»;

- играли в игру «Еда для Здоровячков и Хлюпиков»;

- пели песню «Жуки» на звук «ж»;

- пели песню «Вредная еда»;

- танцевали «Свободный танец»;

- делали массаж спины «Рельсы - рельсы»;

- слушали пьесу «Избушка на курьих ножках»;

- пропевали антирекламу и играли на музыкальных инструментах.

Воспитатель:

- Молодцы, ребята, вы были все дружны, внимательны, старались красиво петь и танцевать, справились со всеми заданиями, владеете массажем спины. Когда придете домой, то научите своих родителей делать массаж спины.

А на прощанье, давайте споем песню «До свиданья, музыка».

Тема: «Мы стремимся иметь здоровые глаза»

Программное содержание:

раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира.

Закрепить знание о строении глаза, роль витаминов и нетрадиционных методов оздоровления в улучшении зрения.

Объяснить значение соблюдения правил гигиены.

Ход НОД:

- Сегодня мы продолжим экскурсию в страну "Познай себя". Отгадайте, о чем мы будем говорить: «Живет мой брат за горой, не встретится со мной?» (Глаза).

Закройте глаза, что вы видите? Почему вы ничего не видите? Откройте глаза, что вы видите? Чем вы видите?

- Итак, глаза для того, чтобы смотреть, видеть, различать предметы, их цвет, размер, величину. Глаза помогают действовать, мыслить, через Глаза идет сигнал в мозг, в мозге зарождается мысль, фантазия. Давайте на минуту, и мы станем фантазерами. Перед вами нарисованные предметы, дорисуйте, что вы себе воображаете. (Работа детей)

Посмотрите на схему, как выглядит наш глаз. Внутри глаза находится маленький кружочек - это зрачок. Зрачок всегда черного цвета. Большой круг вокруг зрачка - радужка, она разного цвета. Закройте и откройте глаза, вы их закрыли и открыли веками. Края глаз покрыты ресницами. Как вы думаете, для чего вам брови, веки, ресницы? Наши глаза все видят, все воспринимают и переживают. По глазам можно узнать расположение духа человека - печальный, веселый, поэтому говорят: "Глаза - зеркало души". Художник также был фантазером, но он любил наблюдать. Наблюдая за детьми, он нарисовал портрет Аленки. Посмотрите, какое расположение духа у девочки? Какие глаза у девочки? Чему девочка печальная? Давайте, развеселим девочку. (Дети рассказывают смешинки, стихи).

Посмотрите, как улыбается девочка? По чему видно, что девочке весело? Какие вы знаете песни о глазах? Выполняются упражнения для глаз. Как долго нужно смотреть телепередачи? Почему?

Фрагменты кукольного спектакля. Бабушка Загадка передала сундучок, он откроется тогда, когда дети дадут ответы на вопросы.

Тестирование:

- Когда чаще всего отдыхают наши глаза?

а) когда открытые;

б) во время сна;

в) во время гимнастики.

- Когда надо носить затемненные очки?

а) во время дождя;

б) во время ветра;

в) в солнечную погоду.

- Можно ли размахивать палкой?

а) можно;

б) можно, но тупой;

в) нельзя.

Сундучок приоткрывается, звучит музыка.

Еще одно послание от бабушки: - Знаете ли вы, какие надо употреблять витамины, чтобы зрение было хорошим?

Появляется Витаминка, которая приносит на подносе овощи и фрукты, богатые витаминами А, В. Предлагает назвать их, загадывает загадки. Витаминка рассказывает, какие ягоды надо употреблять, чтобы зрение было здоровым, угощает детей витаминным салатом.

Не только упражнения для глаз, массаж, витамины улучшают зрение, снимают усталость с глаз, но и гимнастика хатха-йога.

Дети под музыку делают упражнения:

Упражнение на дыхание. Успокаивает нервную систему, выравнивает осанку, помогает работать всему организму.

Йога-мудрая. Успокаивает, полезная для ослабленных детей.

Лев. Улучшает кровообращение, укрепляет мышцы вокруг глаз.

Корова. Закрепляет осанку, мышцы спины, развивает подвижность плечевого пояса.

Рыба. Улучшает работу сердца, помогает сосредоточиться, расслабляет мышцы глаз.

Стенка. Закрепляет мышцы плечевого пояса, улучшает кровообращение мышц глаз.

Расслабление. Хорошо действует на весь организм, а особенно на нервную систему. Дети становятся в круг и говорят пожелание:

Мир, любовь, добро всем, кто справа от нас.

Мир, любовь, добро, всем, кто слева от нас.

Мир, любовь, добро всем, кто впереди нас.

Мир, любовь, добро всем, кто позади нас.

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

Так и живёт человек с давних времён, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! ».

В. : Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано и во мне, и в тебе,

и в каждом из вас. Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми?

Что значит быть здоровым? Как вы считаете?

Д. : Надо делать зарядку, дышать свежим воздухом, есть полезные продукты.

В. : У меня есть картинки, давайте откроем первую (люди выполняют физические упражнения). Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

Д. : Укрепляют мышцы, закаляют организм.

Дарят нам бодрое, хорошее настроение.

Прогоняют сон.

В. : А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда?

Д. : Мы каждое утро делаем зарядку.

В. : Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Выбегайте, вставайте в круг.

Ребёнок: Бодрость духа охраняет,

Быть здоровыми велит,

Прочь болезни прогоняет –

И ангину и бронхит.

Быть весёлым и не хмурым

Нам поможет физкультура!

Ребёнок: Поднимает рано-рано

Нас с кровати и дивана,

Быстро строит по порядку

Утром всех детей зарядка!

(Дети делают 2-3 упражнения)

В. : Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается. Как вы понимаете это выражение?

Д. : Это значит, что зарядка помогает быть сильным и здоровым

В. : Какие мышцы стали у вас?

Д. : Крепкие, сильные.

В. : Значит, верно говорят: «Силушка по жилушкам огнём бежит».

Ещё раз скажите мне, почему человек должен заниматься физкультурой?

Д. : Физкультура укрепляет здоровье человека.

В. : Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Помните

об этом, ребята. А сейчас давайте мы с вами подойдём к тазику с водой и поиграем. Я нажму на спринцовку, а вы смотрите волшебство. Как вы думаете, что это за пузыри?

Д. : Это воздух.

В. : Молодцы! 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. Сейчас вы постараетесь

глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками.

Дети глубоко вдыхают и закрывают рот и нос ладошками.

В. : Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

Д. : Человек должен дышать, что бы жить.

В. Правильно. Это каждая клеточка вашего организма

взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!» Давайте выполним с вами упражнение на дыхание.

Упражнения на дыхание.

1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «у-у-х!» (3-4 раза) .

2. «Задувание свечи». Нужно глубоко вздохнуть, чтобы свечку нам задуть. Сделать свободный вдох и задержать дыхание на 2-3 секунды. Сложить губы «трубочкой» и сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу - «фу-фу-фу» (3-4 раза) .

3. «Носик». Мы немного помычим и по носу постучим.

Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами (3-4 раза) .

В. : Скажите, пожалуйста, для чего мы должны выполнять дыхательные упражнения?

Д. : Чтобы наш организм обогатился кислородом.

В. : Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, - это чистый, свежий воздух.

В. : Давайте посмотрим следующую картинку

В. : Послушайте пословицу: «Мельница сильна водой, а человек едой».

Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда?

Как вы считаете?

Д. : Чтобы быть здоровым, что бы жить

В. В магазинах продают много разных продуктов. Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство.

Игра «Рекламный мячик».

В. : Даёт силы мне всегда очень жирная еда.

Ребёнок: Даёт силы нам всегда витаминная еда.

В. : В мире лучшая награда – это плитка шоколада.

Ребёнок: В мире лучшая награда – это ветка винограда.

В. : Знайте, дамы, господа: «Сникерс» - лучшая еда.

Ребёнок: Будешь есть ты «Сникерс» сладкий –

Будут зубы не в порядке.

В. : Если много есть горчицы, полетишь быстрее птицы.

Ребёнок: Если много есть горчицы, Будешь злей самой волчицы.

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

Ребёнок: Фрукты, овощи полезней:

Защищают от болезней.

В. : В благодарность «Пепси-коле»

Самым умным будешь в школе.

Ребёнок: Вкус обманчивый порой, Молоко пей, дорогой.

В. : От простуды и ангины помогают апельсины.

Ребёнок: Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он.

В. : Жёлтая «Фанта» - напиток для франта.

Ребёнок: Будешь «Фанту» пить, смотри – Растворишься изнутри.

В. : Стать здоровым мне помог С красным кетчупом хот-дог.

Ребёнок: Будешь часто есть хот-доги – Через год протянешь ноги.

В. : Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы знаете

и умеете выбирать полезные продукты. Ответьте мне ещё

на один вопрос: какие овощи и фрукты защищают от вредных

микробов? (Ответы детей) .

Вы совершенно правы. И пословица такая есть: «Чеснок да лук – от всех недугов». Давайте откроем следующий листок.

В. : Сейчас я хочу показать вам картинку. Рассмотрите её внимательно и скажите, чем занимается ребёнок?

Д. : Закаляется.

В. : Существует много видов закаливания, помогите мне вспомнить их.

Д. : Обливание под душем, обтирание рукавичкой, умывание прохладной водой, полоскание горла, бег в прохладном помещении, ходьба босиком по траве, песку, полу.

В. : Когда мы ходим с вами босиком, то не только закаляемся, но и массируем свои ножки. А массажировать можно любые части тела: головку, ручки, ножки и т. д. Давайте с вами выполним массаж для спинки.

«Погодный массаж».

Ласковое солнышко Дети рисуют пальцами

Землю оглядело, на спинках друг друга

Тёплыми лучами солнышко с лучиками.

Из лесов далёких

Ветерок летит,

Из малышки-тучки Пальчиками на спине

Дождик моросит. имитируют стук дождя.

Небо потемнело.

Тучка подросла,

Из широкой лейки Изображают частый

Землю полила. Сильный дождь.

Ах, какой хороший

Выдался денёк!

Вот журчит весёлый, По спинке «струится»

Чистый ручеёк. (волнообразные движения)

Снова светит солнце,

Спинку греет нам, Солнышко расправило свои

Ласково смеётся лучики – прикладывают

Людам и цветам. к спинке раскрытые ладошки.

В. : Молодцы, ребята! Как вы думаете, для чего люди закаляются?

Д. : Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит – выносливым и здоровым.

В. : Ребята, посмотрите, у нас остался ещё один лист, давайте его откроем. Что изображено на нём?

Д. : Девочка умывается.

В. : Правильно, последний наш лист называется «чистота». Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?

Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»? (Ответы детей) .

Я предлагаю вспомнить правила чистоты.

Д. : Каждое утро умывайся, а вечером принимай ванну или душ.

- Зубы чисти утром и вечером.

- Следи за чистотой ногтей – подстригай их.

- Следи за чистотой ушей – мой их каждый день.

- Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок.

- Мой руки перед едой и после каждого посещения туалета.

- Помни, что расчёска, зубная щётка, полотенце и мочалка –

предметы личной гигиены.

Молодцы, я вижу, что вы много знаете о здоровье. Надеюсь вы будете следить за своим здоровьем каждый день.

В. : Посмотрите, (смотрим в окно) солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. Я уверена, что вы сохраните здоровье.

На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы!

Тема: «Волшебные мячи здоровья»

Цель: Формировать у детей понятие - «здоровье» человека.

Развивать желание беречь своё здоровье, поддерживать разными видами деятельности; привлечь детей к активному участию в спортивных соревнованиях.

Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение силы, ловкости, выносливости.

Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, соперничества.

Программное содержание:

Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде. Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма.

Ход непосредственно образовательной деятельности:

Дети заходят в зал под марш и встают полукругом.

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними (*Дети говорят «Здравствуйте»*).

-Ребята, а знаете, что вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте», а это значит здоровье желаю.

Недаром русская народная поговорка гласит:

“Здороваться не будешь, здоровья не получишь”.

-Ребята, сегодня я расскажу вам про одно необычное королевство. Все в нем круглое – дома, столы, стулья, даже кровати круглые. А жители играют только в такие игры, где используют мяч. Хотите узнать почему? (*ответы детей*).

-Открою вам секрет. В тронном зале его хранятся волшебные мячи здоровья. Сила у этих мячей огромная, волшебная. Оберегают они своих жителей от всех болезней. Поэтому никто в королевстве Волшебных мячей не болеет, и все очень любят заниматься спортом и закаляться. Хотите побывать в королевстве Волшебных мячей? (*ответы детей*). Тогда в путь. А чтобы в дороге нам было веселее, споем песню о дружбе.

Исполнение «Песни о дружбе».

(после исполнения песни дети садятся на стульчики).

Воспитатель: Вот мы и прибыли в королевство Волшебных мячей.
(*тронный зал, на троне сидит принцесса Веселинка, чихает и плачет*).

Воспитатель: Познакомьтесь, ребята. Это принцесса Веселинка. Только что-то она сегодня совсем невеселая. Что случилось, принцесса?

Веселинка: На нас напала злая Простудиха!

Волшебные мячи раскидала лихо,

Своими чарами нас околдовала,

Веселья и здоровья в королевстве не стало (*чихает*).

Воспитатель: Что же делать, ребята? Жители королевства теперь будут болеть, не смогут заниматься спортом и играть в свои любимые игры с мячом. Надо им помочь. Не грусти, Веселинка. Мы с ребятами отыщем волшебные мячи куда бы они не закатились. И все в вашем королевстве снова будут здоровыми и веселыми. Правда, ребята? (*ответы детей*).

-Ребята, а каких людей вы считаете здоровыми? (*ответы детей*)

-А как сохранить здоровье, что надо делать, чтобы быть здоровым? (*Нужно спортом заниматься, закаляться и правильно питаться, вести здоровый образ жизни*).

- А как ты (*имя ребёнка*) заботаешься о своём здоровье? Расскажи нам.

Веселинка: “Здоровью цены нет”, только сам человек должен научиться беречь своё здоровье. Молодцы! Я рада за вас, вы умеете заботиться о своём здоровье! Ребята, сегодня вы откроете друг другу много секретов здоровья. Ребята, прямо сейчас отправляйтесь в королевство Фантазии. Удачи вам!

Веселинка под музыку уходит.

Звучит музыка, в зал входит принцесса Мечта.

Мечта : Здравствуйте, гости дорогие! Я – принцесса Мечта! С чем пожаловали?

Воспитатель: Слышали мы, что один из волшебных мячей попал в твою страну – Фантазию.

Мечта: Это правда.

Однажды к нам мяч занес ураган,

Но просто так я его не отдам.

Награду получит лишь смелый и ловкий.

Себя покажите в моей тренировке.

Воспитатель и дети: Мы согласны!

Голос: Вот вам мяч. Скажите, ребята, что можно делать с мячом? (*играть, пинать, подбрасывать и т.д*).

«Дигра «Что можно делать с мячом?»».

Мечта: Молодцы! А теперь для вас игра «Ловкий мяч».

Игра – эстафета «Ловкий мяч».

(*Две команды, сначала участники передают мяч поверху, затем понизу, затем участники команд становятся в шеренгу плечом к плечу и начинают передавать друг другу*).

Мечта: С моим заданием справились ловко,

Волшебный мяч скорее берите

И в дальний путь с ним поспешите.

(из-за кулис выкатывается один из волшебных мячей).

Воспитатель: спасибо, принцесса мечта. Но где нам искать следующий мяч?

Мечта: Его в королевстве вы Страху найдете. Удачи вам, ребята! *(уходит)*

Воспитатель: Ребята, не бойтесь? Тогда в путь!

Звучит тревожная музыка, в зал входит разбойник.

Разбойник: Кто такие? Зачем пожаловали в королевство Страху?

Дети: Мы пришли за волшебным мячом.

Разбойник: А разбойника вы не боитесь? *(ответы детей)*. Тяжелые задания вас ждут, детвора.

Кто не боится, пусть выйдет сюда!

- Скажите, ребята, какие виды спорта вы знаете? *(ответы детей)*

-А какие мячи вы знаете для игр? (Волейбольные, Баскетбольные, Футбольные, Теннисные, Бильярдные).

-Хотите поиграть в футбол? Тогда прошу вас рассмотреть ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

Положите мяч в центр поля.

Мяч отправляется в левый верхний угол.

Мяч в правом нижнем углу.

Мяч в правом верхнем углу.

Мяч в левом нижнем углу.

Мяч в центре поля.

Д/игра «Мяч на поле».

Разбойник: Молодцы, ребята, и еще одно задание для вас я приготовил.

Предлагаю разделиться на две команды- девочки и мальчики.

Эстафета «Солнышко».

(Первый участник команды бежит и кладет обруч, затем последующие берут по одной гимнастической палке и кладут ее перпендикулярно обручу, как лучик у солнышка).

Разбойник : Хорошо, ребята, убедили меня, что вы быстрые, и ничего не боитесь. В награду получите волшебный мяч *(выкатывается из-за кулис второй мяч)*.

Дети: Спасибо!

Воспитатель: Следующий мяч, ребята нас ждет в королевстве Снов.

Звучит восточная музыка, в зал входит Султан.

Султан: Волшебный мяч не отдам никому.

Редкость такая нужна самому.

Что вы можете мне предложить?

Попробуйте смекалкой и умом меня удивить.

Воспитатель: Ну что, ребята, попробуем удивить султана? *(ответы детей)*.

Султан: В волшебном сундучке есть волшебное яблочко для здоровья. Кто его части соберёт, все его мудрости поймёт, тот здоровье обретёт.

Дидактическая игра «Яблочко».

(Нужно собрать из кусочков яблочко, пояснив пословицы: -«Здоровье дороже богатства». Растраченное здоровье не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил. -«Здоровье не купить». Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться. -«Болезнь человека не красит». Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным. - «Здоров будешь - все добудешь» Здоровый человек всего добьётся, со всеми делами справится. - «Здоровому все здорово» Здоровый человек всему рад, видит вокруг себя только хорошее) .

Воспитатель: Вот и яблочко спелое для здоровья советами полезное. Советы, ребята, соблюдайте, здоровье сохраняйте!

-Ребята, а какие еще вы знаете пословицы о здоровье? *(Двигайся больше, проживёшь дольше. Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой. Appetit от больного бежит, а к здоровому катится. Болен - лечись, а здоров - берегись.*

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Здоровье - всему голова, всего дороже.

Завтрак, обед, полдник и ужин – доктор тогда нам не нужен).

Султан: Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

Ребята, а вы знаете выражение «Чистота – залог здоровья»? *(ответы детей).*

Воспитатель: А кто такие микробы, ребята? *(Микроб - ужасно вредное маленькое животное. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла).*

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? *(есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).*

Для того что бы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Предлагаю найти нужные Мойдодыру вещи и сложить в таз.

(На двух столах разложены предметы – мыло, зубная паста, зубная щетка, полотенце, расческа, линейка, конверт, тетрадь, игрушка).

Воспитатель: Ребята, а знаете ли вы свое тело? *(ответы детей).*

Я буду называть части тела, а вы до них дотрагивайтесь ладонями. Приготовились? Начали!

Игра на внимание «Я и мое тело».

(Щёки...колени...локоть...подбородок...ухо...переносица...живот...пятки...затылок...плечи...кисть руки, нос, затылок).

Султан: Султану угодили,

И меня повесилили.

Мяч волшебный отдаю,

С ним привет принцессе шлю.

(выкатывается волшебный мяч). Султан кланяется и уходит.

Воспитатель: В какое же королевство теперь мы попадем?

Звучит музыка, входит принцесса Загадка.

Загадка: В королевство Загадок попали сейчас,

Я – принцесса Загадка, приветствую вас.

Воспитатель: Ты, наверное, уже слышала про то, как злая Простудиха разбросала волшебные мячи? Теперь жители королевства болеют. Мы решили собрать все мячи и помочь принцессе Веселинке. Скажи, не попадал ли в твое королевство один из мячей?

Загадка: Попадал.

Мяч, конечно, я отдам,

Но придется потрудиться вам.

Надо в игру поиграть

И одну загадку отгадать.

Игра «Горячая кострюлька».

(Дети встают в круг. По команде начинают передовать мяч из рук в руки по кругу. Как только загадка скажет «Стоп» - игра останавливается. Игрок, у которого мяч в руках, выходит из игры. Играют до тех пор, пока не победит последний игрок.)

-А теперь игра на внимание. Слушаем какое-либо действие. Ваша задача, если это действие полезно для здоровья человеку, тонужно хлопать, если нет, то топать. Готовы?

Игра на внимание «Топать – хлопать!»

Нужно трудиться

Мало двигаться

Соблюдать чистоту

Закаляться

Лениться

Делать зарядку

Есть много сладкого

Радоваться жизни

Улыбаться

Болезнь

Заниматься физкультурой

Грустить

Много гулять

Слушаться родителей

Редко умываться

Одеваться тепло

Воспитатель: Ну что ж, принцесса Загадка, с заданием твоим мы справились. Теперь дело за тобой.

Загадка: А чтобы узнать какой из мячей волшебный нужно вам пройти лабиринт, ребята.

Задание «У кого мяч?»

Загадка: Молодцы, ребята! забирайте волшебный мяч и спешите в Разноцветное королевство.

Принцесса Загадка уходит.

Воспитатель: Осталось ребята забрать последний мяч.

Звучит тревожная музыка, забегают Простудиха.

Простудиха: что за беспорядок? Почему в моем королевстве здоровьем запахло? Ну-ка, где моя волшебная подзорная труба?

(достает подзорную трубу, чихает).

Ты, труба, мне послужи,

Все мне честно покажи,

Кто в королевстве весел и здоров?

Кто не боится простуд и сквозняков?

Простудиха видит детей в трубу.

-Это что за безобразие? Откуда здесь столько здоровых детей? Ну ничего. Сейчас я быстренько исправлю *(чихает на детей).*

Воспитатель: Не трудись, Простудиха. Наши дети простуд не боятся.

Простудиха: Ха-ха-ха! Слышала о здоровье разговариваете? Сейчас я тогда вас буду угощать самыми полезными продуктами *(угощает детей жвачкой, чипсами)*

Воспитатель: Ты уверена простудиха, что все эти продукты полезные?

Простудиха: Полезные продукты - это самые любимые продукты.

Какая разница, что есть. Главное не чувствовать голода.

Воспитатель: Ребята, права ли Простудиха? *(ответы детей)*

- Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть. А еда необходима нашему организму для жизни, детям еще нужно расти и быть здоровыми. Вот почему нужно не есть всё подряд, чтобы утолить голод. Лучше есть полезные продукты.

Ребенок: Будешь “Колу” пить, смотри, растворишься изнутри.

Будешь кушать “Сникерс” сладкий, будут зубы не в порядке.

Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

Будешь часто есть хот доги, через год протянешь ноги.

Простудиха: А что это еще за полезная еда?!

Дети: Которая содержит много витаминов.

Простудиха: Витаминов?! А что это?! *(Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке. Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе. Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке. Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах).*

Ребенок: Никогда не унываю и улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины А, В, С. Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам. И не только по утрам. Помни истину простую Лучше видит только тот, Кто жуёт морковь сырую, Или сок морковный пьёт. От простуды и ангины помогают апельсины. Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

Дети: Витамины будем кушать мы всегда, и не будем мы болеть никогда.

Воспитатель: Как у наших у ворот,

Чудо – дерево растёт.

Чудо, чудо, чудо, чудо,
Расчудесное.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево. Но на нем растут только полезные продукты, которые приносят пользу организму.

Игра «Чудо дерево».

(на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

Воспитатель: Почему на дереве выросла морковь? Чем полезно молоко? *(ответы детей).*

Воспитатель: Вот так чудо-дерево получилось,
Полезными продуктами оно расцветилось.

Мы запомним навсегда.

Для здоровья нам нужна лишь полезная еда.

Простудиха: Спасибо всем, что помогли мне разобраться, как же правильно надо питаться.

Простудиха берет в руки волшебный мяч, рассматривает его.

Простудиха: Ой, никак не пойму, в чем секрет этого мяча? Может на него сесть посидеть?*(садится).* Нет. Может, на голове подержать? Нет, может пнуть? *(промахивается)* Ах, так! Тогда я тебя съем! Точно. Съем, и волшебных сил у меня прибавится *(достает салфетку, нож).*

Воспитатель: Это же наш мяч, ребята! Я вижу, ты решила им пообедать, Простудиха? Что ж, это правильно. Ведь сила мяча в том, что он несет здоровье. Съешь его – и выздоровеешь.

Простудиха: ФУ! *(отбрасывает мяч)* не хочу выздоравливать! Хочу болеть и других заражать! Побегу в другое королевство, где не любят спортом заниматься.

Убегает.

Воспитатель: Вот и последний мяч нашелся. Теперь осталось принцессу Веселинку отыскать. Да вот и она.

Входит веселинка. Воспитатель отдает ей мячи.

Веселинка: Королевство от болезней и простуды вы спасли,
И волшебный мяч последний в королевство принесли.

Наконец-то вижу радостные лица!

Так давайте же теперь будем веселиться!

Воспитатель: Мы готовы до утра веселиться сами,
Но, увы, пришла пора расставаться с вами.

Веселинка: Очень жалко расставаться,
До свиданья, детвора.

Чтобы быть здоровее,

Получайте витаминки поскорее *(раздача витаминки).*

Веселинка уходит.

Воспитатель: Ребята, вот в каком замечательном королевстве мы побывали. В нем пять волшебных мячей. А вы знаете, что есть на свете королевство пяти колец – Олимпиада? В этой стране все дружат и с мячами, и с обручами, любят

заниматься бегом, прыжками, метанием. И все в этой стране здоровые и веселые. Хотите там побывать? Тогда нужно каждое утро делать утреннюю гимнастику, дружить со спортом и закаляться.

Пора друзья,

Прощаться нужно

Всех поздравляем от души,

Пусть со здоровьем каждый дружит,

И взрослые, и малыши.

Улыбки вам дарить не лень?

Так улыбайтесь каждый день!

Здоровый смех полезен

Спасает от болезней.

Дети под музыку уходят в группу.

Тема «Здоровая пища»

Программное содержание:

1. Рассказать детям, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
2. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день для здоровья, научить детей выбирать самые полезные продукты, познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни.

Ход непосредственно образовательной деятельности:

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. Молодцы! А с каким настроением вы пришли сегодня на занятия?

Ответы: С хорошим, весёлым.

– Покажите мне ваше хорошее настроение.

Дети подходят здороваться (рассаживаются на стульях).

Для чего человеку необходима пища? Еда дает всем живым существам строительный материал для роста и снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг, приносит бодрость и силу. В овощах, фруктах, молоке содержатся витамины и минералы, необходимые человеку. Организм накапливает жиры от сливочного и растительного масел и использует их для выработки энергии. Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни, вообще жить. Нам нужно много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.

Люди, которые едят слишком много жирной и сладкой пищи, набирают лишний вес, чем могут навредить своему здоровью и даже заболеть. Почему люди готовят еду? Нашему желудку легче переваривать приготовленную пищу, чем сырую. Еще при готовке погибают микробы, от которых люди могут заболеть, да и пища дольше сохраняется,

Что происходит с пищей, которую ты ешь? Ты измельчаешь ее зубами, и она смешивается во рту со слюной. Это помогает ей проскользнуть по пищеводу в желудок. Особые соки в желудке перерабатывают пищу, разбивают ее на мелкие кусочки. Этот процесс и называется пищеварением. Затем пища поступает в извилистую трубку, которая называется тонкой кишкой, и превращается там в раствор. Через стенки тонкого кишечника полезные вещества из этого раствора поступают в кровь и разносятся по всему организму. Отходы от пищеварения идут в другую трубку, которая называется толстой кишкой, и выводятся из организма. Вот какие изумительные превращения происходят с едой в нашем организме.

Запомни правила приема пищи:

- во время еды не торопись;
- не ешь на ходу;
- не передай;
- не ешь слишком холодную и слишком горячую пищу
- не ешь много сладостей;
- пищу тщательно пережевывай.

Физ. минутка (едут на поезде по песенку «Мы едем, едем, едем)

- Вот мы и приехали (дети рассаживаются на пол в круг) .

Всем людям необходимы витамины. Основные из них — А, В, С, D. Витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей.

Витамины – это такие вещества, которые помогают детям расти крепкими и здоровыми. И растения, и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек этого делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Очень много витаминов содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт.

Посмотрите на эту симпатичную витаминку. Это **витамин А** - витамин роста и зрения.

Витамин А содержится в моркови (особенно полезен сок, в рыбе, в болгарском перце, в яйцах).

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

– А вот здесь живут витамины группы В. Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Витамин В можно найти в мясе курицы, молоке, зеленом горошке, ржаном хлебе, в различных крупах: горохе, гречке, овсянке, а так же сыре, рыбе, чёрном хлебе.

Витамин В

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

А теперь подойдите и познакомимся с витаминами группы С. Эти витамины защищают организм от различных болезней, укрепляют кровеносные сосуды. Витамин С очень много во всех овощах, фруктах и ягодах. Ну а больше витамина С в ягодах чёрной смородины, плода шиповника, лимона, апельсинах, квашеной капусте, чесноке и луке, апельсинах, клубнике, капусте, редисе.

Витамин С

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

Сейчас мы познакомимся с витамином Д. Витамин не обходим для наших костей, чтоб они были крепкими. И находится эти витамины в продуктах не растительного, а животного происхождения. Это мясо, печень, яйца, сливочное масло, творог.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней — лучше жить!
Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

А теперь мы с вами сыграем в игру. Игра «Полезная и вредная пища». Рядом с картинкой больного ребенка положите картинки, где нарисована полезная еда, а рядом со здоровым — где вредная. Картинки: сок, торт, фрукты, овощи, конфеты.