

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ  
«ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТВОИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»**

**ПЕРСПЕКТИВНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
И КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ**



**Тема: «Проектная деятельность как средство формирования  
привычек здорового образа жизни у детей  
дошкольного возраста»**

**Подготовила:  
воспитатель высшей  
квалификационной категории  
Бенько Марина Алексеевна**

**г. Нижневартовск 20**

**ПЕРСПЕКТИВНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
И КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ по разделу:**

**«ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТВОИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»**

## ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Вторая младшая группа

	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<p>Чтение произведения П.Воронкова «Маша растеряша»</p> <p>Цель: воспитывать желание детей содержать свои личные вещи в порядке, быть аккуратным</p>	<p>Наблюдение за тем, как одеты люди осенью</p> <p>Цель: Формировать у детей представление о том, как одеты люди осенью.</p>	<p>Д/и «Оденем куклу на прогулку</p> <p>Цель: Научить детей правильно называть одежду для сезона, подвести к обобщению понятия «одежда», «обувь».</p>	<p>Познавательная минутка «У кого какой нос»</p> <p>Цель: познакомить детей с органом обоняния – носом. Учить отличать этот орган у человека и животного.</p>
<b>ОКТЯБРЬ</b>	<p>Занятие «Водичка, водичка...»</p> <p>Цель: учить правильно называть предметы туалета, формировать культурно-гигиенические навыки, воспитывать желание заботиться о своем организме.</p>	<p>Познавательная минутка «У кого какие глаза»</p> <p>Цель: познакомить детей с органом зрения – глазом. Учить отличать этот орган у человека и животного</p>	<p>Чтение произведения К.Чуковского «Мойдодыр»</p> <p>Цель: прививать навыки личной гигиены. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо.</p>	<p>Познавательная минутка «У кого какие уши»</p> <p>Цель: познакомить детей с органом слуха – ухом. Учить отличать этот орган у человека и животного.</p>

НОЯБРЬ	<p>Игра – драматизация «Девочка чумахая»</p> <p>Цель: Формировать гигиенические навыки, воспитывать желание быть всегда чистым, опрятным.</p>	<p>Наблюдение за тем, как одеты люди зимой</p> <p>Цель: Формировать у детей представление о том, как одеты люди в холодный зимний период.</p> <p>Д/и «Оденем куклу на прогулку</p> <p>Цель: Научить детей правильно называть одежду для зимнего сезона.</p>	<p>Занятие «Расскажи нам о себе»</p> <p>Цель: Познакомить детей с головой как частью тела. Дать представление о назначении органов, расположенных на голове (глаза, уши, нос, рот).</p>	<p>Познавательная минутка «Полезная пища»</p> <p>Цель: Познакомить детей с пищей, полезной для здоровья.</p>
	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
ДЕКАБРЬ	<p>Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное»</p> <p>Цель: Формировать знания о продуктах, пригодных в пищу и непригодных для еды...</p>	<p>Познавательная минутка «У кого сколько рук, ног»</p> <p>Цель: Сравнить строение конечностей человека и животных. Определить их функцию.</p>	<p>ИОС «Айболит в гостях у ребят. У кого живот болит?»</p> <p>Цель: Дать детям представление о причинах возникновения боли в животе. Воспитывать доброжелательное отношение к людям медицинской профессии.</p>	<p>Занятие «В гости к куклам»</p> <p>Цель: дать детям элементарные представления о болезни и причинах ее возникновения. Формировать представление о суровом климате Югорской земли.</p>

ЯНВАРЬ	<p>ИОС «Таня простудилась» Цель: закреплять представление детей о простуде, формировать навыки пользования носовым платком.</p>	<p>Игра «Моем руки кукле, а затем себе» Цель: закреплять понимание необходимости действий умывания, вытирания. Воспитывать желание быть чистыми и аккуратными.</p>	<p>Занятие «Расскажи нам о себе» Цель: Познакомить детей с частью тела - туловище. Дать представление о наличии на туловище спинки, животика. Познакомить с конечностями – руками и ногами.</p>	<p>ИОС «Постираем кукле белье» Цель: воспитывать у детей стремление к чистоте и опрятности. Формировать представление о значении чистоты для здоровья человека</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>Чтение произведения С.Черного «Про Катюшу» Цель: учить детей понимать необходимость содержать одежду в чистоте. Воспитывать желание быть опрятным.</p>	<p>ИОС «Айболит в гостях у ребят. На зарядку – становись!» Цель: Дать детям представление о необходимости физических упражнений для здоровья человека. Воспитывать доброжелательное отношение к людям медицинской профессии.</p>	<p>Занятие «Предметы гигиены» Цель: дать детям представление о значении мыла, продолжать упражнять в обследовании предметов, используя разные анализаторы, прививать желание соблюдать правила гигиены.</p>	<p>Опыт со снегом Цель: Научить детей заботиться о своём здоровье. Развивать наблюдательность.</p>

МАРТ	<p>Чтение произведений В Берестова «Больная кукла», «Лисица-медсестрица»</p> <p>Цель: воспитывать доброжелательное отношение к людям медицинских профессий, сочувствие к больному, формировать представление о необходимости заботиться о здоровье</p>	<p>Игра «Кукла Катя заболела»</p> <p>Цель: разнообразить ролевое участие детей в игре с куклой, закрепить знания о том, что снег и сосульки есть нельзя</p>	<p>ИОС «Напоим куклу чаем»</p> <p>Цель: Дать детям представление о лечебных свойствах продуктов питания.</p>	<p>Чтение произведений В.Бианки «Купание медвежат», З.А-лександровой «Купание»</p> <p>Цель: воспитывать привычку к здоровому образу жизни, продолжать формировать представление о необходимости содержания своего тела в чистоте.</p>
АПРЕЛЬ	<p>Дидактическая игра «Веселые человечки»</p> <p>Цель: продолжать знакомить детей со строением тела человека.</p>	<p>Чтение произведения В.Сутеева «Кто сказал мяу»</p> <p>Цель: закреплять представление детей о назначении органов человека.</p>	<p>Наблюдение за тем, как одеты люди весной.</p> <p>Цель: Формировать у детей представление о том, как одеты люди весной.</p>	<p>Познавательная минутка «Медвежонок сладко-ежка»</p> <p>Цель: Формировать навыки ухода за полостью рта.</p>
МАЙ	<p>Занятие «Язык – язычок»</p> <p>Цель: познакомить детей с необходимым органом нашего тела – языком.</p>	<p>Игровое упражнение «Оденем куклу»</p> <p>Цель: Закреплять представления детей об изменениях в одежде в зависимости от сезонных изменений природы.</p>		

## Чтение произведения Л.Воронкова «Маша-растеряша»

**Цель:** воспитывать желание детей содержать свои личные вещи в порядке, быть аккуратными.

**Задачи:** познакомить детей с произведением, вызвать желание рассказать о том, что случилось с героиней произведения, подсказывая слова, помогая правильно построить предложение.

Развивать эмоциональную сферу детей.

Воспитывать аккуратность, самостоятельность.

Бережное отношение к одежде, окружающим предметам.

**Методические приемы:** 1. Д.и «Поезд»  
2. Чтение произведения.  
3. Беседа по содержанию.

**Материал:** Кукла Маша, кукольная одежда.

### ХОД

1. Воспитатель приглашает детей сесть в поезд.

Все вместе поют песенку: Вот поезд наш едет,

Колеса стучат.

А в поезде нашем ребята сидят,

И вот остановка,

Пора выходить-

Вставайте ребята,

Пойдемте бродить.

Остановки: книжная, игровая, рисовальная, обеденная и т.д

1. Воспитатель: Видите ребята, все предметы в нашей группе лежат на своем месте, своих домиках, у нас порядок. А я сейчас прочитаю вам рассказ об одной девочке, которая не убирала свои вещи на место.

2. Воспитатель читает Л.Воронкова «Маша растеряша»

Жила-была девочка Маша. Утром встало солнышко, заглянуло в окно.

А Маша спит. Пришла мама:

- Маша, поднимайся, Маша, одевайся! Светит солнышко с утра, в детский сад идти пора!

Маша проснулась, открыла глаза:

- Встану — не устану. Я немножко полежу да в окошко погляжу.

А мама опять:

- Маша, поднимайся, Маша, одевайся! Нечего делать — надо подниматься, надо чулки надевать.

Оглянулась Маша — а чулок-то нет!

— Где же, где мои чулки? Обыщу все уголки.

Их на стуле нет, И под стулом нет, На кровати нет, Под кроватью — нет... Ищет Маша чулки, никак не найдет. А кошка на стуле мурлычет-приговаривает:

— Ищешь, ищешь — не найдешь, А разыщешь — так пойдешь. Надо вещи убирать  
- Не придется их искать. И воробьи за окном Машу поддразнивают:  
— Опоздаешь, Маша, Маша-растеряша!  
А Маша все ищет:  
- И под стулом нет, И на стуле нет... Да вот же они — у куклы в кроватке! Мама спрашивает:  
- Маша, скоро?  
А Маша отвечает:  
- Надеваю чулки,  
Обуваю башмаки.  
Заглянула под кровать, а там только один башмак стоит, а другого нет!  
- Под кроватью нет,  
На кровати нет, и за шкафом нет, И под шкафом нет... А кошка ходит, все свое мурлычет приговаривает:  
- Ищешь, ищешь — не найдешь,  
А разыщешь - так пойдешь. Надо вещи убирать — Не придется их искать.  
Подошел к окну петушок и запел:  
- Опоздаешь, Маша, Маша-растеряша!  
Стала Маша просить петушка:  
- Петушок, петушок, Разыщи мой башмачок!  
Петушок поискал-поискал — нет башмачка во дворе. А башмачок-то вот где — на столе стоит.  
Мама спрашивает:  
— Маша, скоро?  
А Маша отвечает:  
— Вот надену платье и пойду гулять я!  
А платья тоже нигде нет!  
— В чём пойду гулять я? Потерялось платье! Платье в горошину,  
— Куда оно положено?  
И на стуле нет,  
И под стулом нет...  
А кошка все свое мурлычет-приговаривает:  
— Ищешь, ищешь - не найдешь,  
А без платья не пойдешь...  
Надо вещи убирать  
— Не придётся их искать...  
Опоздаешь, Маша, Маша-растеряша!  
Но тут Маша увидела свое платье.  
Обрадовалась:  
— Платье в горошину на полочку заброшено!  
Мама говорит:  
— Больше ждать я не могу!  
А Маша отвечает:  
— Я бегу-бегу-бегу!



Бежит Маша в детский сад, торопится.

А ребята в детском саду уже позавтракали и пошли гулять. Они увидели Машу и закричали: - Опоздала, Маша, Маша – растеряша!

3. Вопросы по содержанию: а) Кто будил Машу утром?

б) Куда должна была идти Маша?

в) Почему Маша опоздала?

г) Практическое задание: А вот ребята и наша Маша. Сейчас мы с вами будем собираться на улицу, на прогулку и покажем Маше как должны быть сложены вещи.

## Познавательная минутка для детей второй младшей группы

### «У кого какой нос?»

**Цель:** формировать представление детей о том, что нос есть у животных и у человека, дать представление о назначении носа.

**Материал:** иллюстрации, картинки с изображением разных животных, игрушки, шарфик, апельсин, кусочек хлеба или другие продукты с запахом на тарелочках.

#### Ход.

Воспитатель показывает детям на свой нос и спрашивает.

- Что это?

**Дети:** нос.

**Воспитатель:** А зачем он нам нужен?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Правильно. Нос нам нужен, чтобы дышать. Покажите, как мы дышим носом?

Дети делают вдох – выдох несколько раз.

**Воспитатель:** Носом мы дышим, а что еще может делать нос? Нос может различать запахи. Вот смотрите, я завяжу глаза и попробую определить, что лежит на тарелочке.

Проводится опыт. Можно подключить детей (дать им понюхать и определить, что лежит на тарелочке).

**Воспитатель:** У меня есть нос, у Саши есть нос, у Пети. Скажите, а есть нос у зайчика? А у медведя? Давайте посмотрим на картинки и покажем нос у разных животных.

Дети показывают.

**Воспитатель:** У всех животных есть нос. А зачем он им нужен?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Правильно, ребята. Нос всем нужен для того, чтобы дышать и различать запахи.

## Занятие «Водичка, водичка...»

**Цель:** Прививать навыки личной гигиены.

**Задачи:** Учить правильно называть предметы туалета; засучивать рукава перед мытьем рук.

Закрепить имеющиеся у детей культурно-гигиенические навыки;

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Предварительная работа:**

Чтение потешек о воде.

**Словарная работа:** трубочист, пригожий.

**Методические приемы:**

- действия воспитателя и детей;
- объяснение, вопросы воспитателя;
- ответы детей;
- показ предметов туалета;
- чтение стихотворения и потешек.

**Оборудование:**

- таз с водой;
- полотенце;
- мыло;
- кувшин;
- расческа.

### Ход занятия.

**Воспитатель:** Ой! Кто это у нас прячется? Ребята вы знаете этого мальчика? Какой он грязный! Как тебя зовут?

**Мальчик:** Меня зовут Дима.

**Воспитатель:** Дима, почему ты такой грязный? Ты чернее трубочиста, полюбуйся на себя...

**Воспитатель:** Ребята, вы хотели бы играть с таким грязнулей?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** А чтобы Дима стал чистым и пригожим, что он должен сделать?

**Дети:** Умыться.

**Воспитатель:** Прежде чем взять мыло, что должен сделать Дима?

**Дети:** Засучить рукава. /Моет руки/

**Воспитатель:** Посмотрите, какие руки стали у Димы?

**Дети:** Чистые.

**Воспитатель:** Чем нужно смыть мыло с рук?

**Дети:** Водой.

**Воспитатель:** Хлюп, хлюп ручками,

Полон мыла таз,

Ты не трогай, Димочка

Мыльной ручкой глаз.

Ребята, что теперь должен сделать Дима?

**Дети:** Умыть лицо.

**Воспитатель:** /Поливает из кувшина на руки/

Водичка, водичка

Умой мое личико.

**Мальчик:** /Берет полотенце и вытирается/

Да здоровствует мыло душистое

И полотенце пушистое...

**Воспитатель:** Ребята, что еще Дима должен сделать?

**Дети:** Взять расческу и причесаться.

**Воспитатель:** А сейчас вам Дима нравится?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Какой Дима стал?

**Дети:** Чистый, красивый.

**Воспитатель:** Моем, моем трубочиста,

Чисто, чисто, чисто...

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам –

Стыд и срам!

Стыд и срам!

## Познавательная минутка для детей второй младшей группы

### «Прятки с куклой. У кого какие глаза»

**Цель:** формировать представление детей о том, что глаза есть у животных и у человека, дать представление о назначении глаз.

**Материал:** иллюстрации, картинки с изображением разных животных, игрушки, кукла

#### Ход.

Воспитатель сообщает, что кукла хочет поиграть с детьми. Воспитатель предлагает поиграть в игру «Прятки». Просит, чтобы дети закрыли глаза.

Воспитатель прячет куклу, просит открыть глаза.

**Воспитатель:** Ребята, где кукла?

Ответы детей.

Воспитатель предлагает поискать куклу. Дети находят куклу.

Игра повторяется несколько раз.

**Воспитатель:** ребята, вам понравилась игра? А тебе, кукла?

**Кукла:** Очень понравилась, только я не пойму, почему дети не могли меня найти, они что, не видели, куда я спряталась?

**Воспитатель:** Нет, не видели.

**Кукла:** Но почему?

Воспитатель предлагает детям ответить на вопрос.

**Воспитатель:** Правильно. Тебя не могли найти, потому что не видели, куда ты спряталась.

**Кукла:** А почему не видели?

**Воспитатель:** Потому что ребята закрывали глаза. А если у тебя закрыты глаза, то ты ничего не видишь.

Воспитатель предлагает кукле завязать глаза шарфиком и поискать детей.

Проводится игра.

**Кукла:** теперь я все поняла.

**Воспитатель:** так зачем нам нужны глаза?

**Кукла и дети:** Чтобы видеть.

**Воспитатель:** А теперь я предлагаю рассмотреть картинки и сказать есть ли глаза у животных.

Дети показывают глаза у животных.

**Воспитатель:** У всех животных есть глаза. А зачем они им нужны?

Ответы детей.

Правильно, ребята. Глаза всем нужны для того, чтобы видеть.

## **Занятие. Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр».**

**Цель:** Прививать навыки личной гигиены через произведение К. Чуковского «Мойдодыр». Прививать навыки личной гигиены

### **Задачи:**

Учить понимать смысл произведения, воспроизводить с помощью взрослого содержание в правильной последовательности;

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье

Формировать навыки самостоятельно и аккуратно мыть руки, умыть лицо, правильно пользоваться полотенцем, мылом;

### **Оборудование:**

иллюстрации к сказке;

мыло и мыльница на каждого ребенка;

полотенце на каждого ребенка;

таз с водой.

### **Методические приемы:**

Чтение произведения

Беседа

Рассматривание иллюстраций

Практическая часть

## **Ход занятия.**

1. Воспитатель читает сказку К. Чуковского «Мойдодыр».

**Корней Чуковский**  
**МОЙДОДЫР**

Одеяло  
Убежало,  
Улетела простыня,  
И подушка,  
Как лягушка,  
Ускакала от меня.  
Я за свечку,  
Свечка - в печку!  
Я за книжку,  
Та - бежать  
И вприпрыжку  
Под кровать!  
Я хочу напиться чаю,  
К самовару подбегаю,  
Но пузатый от меня  
Убежал, как от огня.  
Боже, боже,  
Что случилось?  
Отчего же  
Всё кругом  
Завертелось,  
Закружилось  
И помчалось колесом?  
Утюги за сапогами,  
Сапоги за пирогами,  
Пироги за утюгами,  
Кочерга за кушаком -  
Всё вертится,  
И кружится,  
И несётся кувырком.  
Вдруг из маминой из спальни,  
Кривоногий и хромой,  
Выбегает умывальник  
И качает головой:  
  
"Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,  
Неумытый поросёнок!  
Ты чернее трубочиста,  
Полюбуйся на себя:  
У тебя на шее вакса,  
У тебя под носом клякса,  
У тебя такие руки,  
Что сбежали даже брюки,  
Даже брюки, даже брюки

Убежали от тебя.  
Рано утром на рассвете  
Умываются мышата,  
И котята, и утята,  
И жучки, и паучки.  
Ты один не умывался  
И грязнулею остался,  
И сбежали от грязнули  
И чулки и башмаки.  
Я - Великий Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников Начальник  
И мочалок Командир!  
Если топну я ногою,  
Позову моих солдат,  
В эту комнату толпою  
Умывальники влетят,  
И залают, и завоюют,  
И ногами застучат,  
И тебе головомойку,  
Неумытому, дадут -  
Прямо в Мойку,  
Прямо в Мойку  
С головою окунут!"  
Он ударил в медный таз  
И вскричал: "Кара-барас!"  
И сейчас же щетки, щетки  
Затрещали, как трещотки,  
И давай меня тереть,  
Приговаривать:  
"Моем, моем трубочиста  
Чисто, чисто, чисто, чисто!  
Будет, будет трубочист  
Чист, чист, чист, чист!"  
Тут и мыло подскочило  
И вцепилось в волосы,  
И юлило, и мылило,  
И кусало, как оса.  
А от бешеной мочалки  
Я помчался, как от палки,  
А она за мной, за мной  
По Садовой, по Сенной.  
Я к Таврическому саду,  
Перепрыгнул чрез ограду,



А она за мною мчится  
И кусает, как волчица.  
Вдруг навстречу мой хороший,  
Мой любимый Крокодил.  
Он с Тотошей и Кокошей  
По аллее проходил  
И мочалку, словно галку,  
Словно галку, проглотил.  
А потом как зарычит  
На меня,  
Как ногами застучит  
На меня:  
"Уходи-ка ты домой,  
Говорит,  
Да лицо своё умой,  
Говорит,  
А не то как налечу,  
Говорит,  
Растопчу и проглочу!"  
Говорит.  
Как пустился я по улице  
бежать,  
Прибежал я к умывальнику  
опять.  
Мылом, мылом  
Мылом, мылом  
Умывался без конца,  
Смыл и ваксу  
И чернила  
С неумытого лица.  
И сейчас же брюки, брюки  
Так и прыгнули мне в руки.  
А за ними пирожок:  
"Ну-ка, съешь меня, дружок!"  
А за ним и бутерброд:  
Подскочил - и прямо в рот!  
Вот и книжка воротилась,  
Воротилась тетрадь,  
И грамматика пустилась  
С арифметикой плясать.  
Тут Великий Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников Начальник  
И мочалок Командир,

Подбежал ко мне, танцуя,  
И, целуя, говорил:  
"Вот теперь тебя люблю я,  
Вот теперь тебя хвалю я!  
Наконец-то ты, грязнуля,  
Мойдодыру угодил!"  
Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А нечистым  
Трубочистам -  
Стыд и срам!  
Стыд и срам!  
Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!  
Давайте же мыться, плескаться,  
Купаться, нырять, кувыркаться  
В ушате, в корыте, в лохани,  
В реке, в ручейке, в океане, -

И в ванне, и в бане,  
Всегда и везде -  
Вечна слава воде!

О ком эта сказка? /Ответы детей/  
Объяснение слова «Мойдодыр».

Почему все вокруг завертелось, закружилось и помчалось ку-  
вырком?

Почему все убежало от малыша?

А вы умеете мыть руки?

К нам на занятия пришла кукла Катя. Давайте ей покажем, как  
мы умеем мыть руки.

2. Просмотр иллюстраций движений мытья рук.

Открываем кран, берем мыло, намыливаем, ополаскиваем руки,  
закрываем кран, вытираем насухо руки полотенцем.

3. Мытье рук .

### **Познавательная минутка для детей второй младшей группы**

#### **«У кого какие уши?»**

**Цель:** формировать представление детей о том, что уши есть у животных и у человека, дать представление о назначении ушей.

**Материал:** иллюстрации, картинки с изображением разных животных, игрушки, шарфик, колокольчики.

#### **Ход.**

Воспитатель раздает детям колокольчики и предлагает детям поиграть в игру «Прятки». По правилам игры у воспитателя завязаны глаза, но он поймал ребенка

Воспитатель: Ребята, у меня глаза были завязаны, я не видела Сашу, но поймала его. Как вы думаете, почему?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно. Я услышала Сашин колокольчик и поймала его. А чем я услышала звук колокольчика?

Дети: Ушами.

Воспитатель: Правильно. У меня есть уши и я смогла услышать звук колокольчика. А у вас есть уши?

Дети:

Да.

Воспитатель: Покажите свои уши.

Дети показывают.

Воспитатель: Давайте посмотрим у кого еще есть уши.

Рассматривают игрушки, картинки, иллюстрации. Дети показывают уши.

Воспитатель: У всех животных есть уши. А зачем они им нужны?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, ребята. Уши всем нужны для того, чтобы слышать, различать звуки.

**Тема: Игра-драматизация: «Девочка – чумазная».**

**Цель:** 1. Формировать гигиенические навыки: регулярно мыть руки, лицо, ноги и тело.

2. Воспитывать у детей желания быть всегда чистыми, опрятными.

3. Прививать привычку к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** Предметы для туалета: ванночки или три таза с теплой водой, три куска мыла, три губки, три полотенца.

**Предварительная работа:**

(Купание куклы)

Воспитатель вносит в группу чумазую куклу и усаживает ее перед детьми.

Вместе с детьми воспитатель удивляется тому, до чего же она грязная.

Показывает детям чумазные ладошки, грязный нос, пяточки, лицо и т.д.

Проводится беседа о том, что нужно быть всегда чистым. Что для этого нужно?

Затем они моют девочку вместе с воспитателем: губкой и тылом, вытирают полотенцем.

Делается вывод:

«Чтобы не быть грязным, нужно всегда умываться водой с мылом, как можно чаще!»

### ХОД ИГРЫ:

Дети садятся на стульчики полукругом, сбоку стоит стол на котором: три тазика с водой, три губки и три полотенца.

**Воспитатель:** Ребята сегодня мы с вами поиграем в игру. Для этого я приготовила на столе кое-какие предметы. А какие вы назовите сами.

**Дети:** Мыло, полотенце, вода в тазике.

**Воспитатель:** Верно, а как вы думаете, для чего я это приготовила? Что делают этими предметами?

**Дети:** Моются.

**Воспитатель:** Правильно, все эти предметы нужны людям для того, чтобы

быть какими? Дети: Чистыми.

(Раздается стук в двери и вбегает в группу чумазая девочка.  
Становится напротив детей.)

**Девочка:** Здравствуйте, дети! Здравствуйте! Как у вас здесь красиво,

сколько у вас много игрушек. Можно я с вами в их поиграю?

**Дети:** Нет!

**Воспитатель:** А почему, ребята, вы не хотите поиграть с девочкой?

**Дети:** Она грязная.

**Воспитатель:** Ах ты, девочка чумазая.

Где ты руки так измазала?

Черные ладошки,

На локтях - дорожки.

**Девочка:** Я на солнышке лежала,

Руки кверху я держала

Вот они и загорели.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите какие у нее руки (показывает детям).

Ой, ли так ли? Ребята могут ли так загореть руки от солнца?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** Ах ты, девочка чумазая,

Где ты носик так измазала?

Кончик носа черный,

Будто закопченный.

**Девочка:** Я на солнышке лежала,

Носик кверху я держала.  
вот он и загорел

(Воспитатель показывает детям, как девочка нос держала и разительно смеется - так, чтобы дети засмеялись тоже. Продолжает вместе с ними разглядывать неряху.)

**Воспитатель:** Ах ты, девочка чумазая,  
Ноги в полосы измазала.  
Не девочка, а зебра,  
Ноги - как у негра.

(Все смотрят на нее с улыбкой, но осуждающе.)

**Девочка:** Я на солнышке лежала,  
Пятки кверху я держала.  
Вот он и загорели.

(Все смеются.)

**Воспитатель:** Ой, ли так ли дело было? Отмоем все до капли.  
Ну-ка, Вова, дай мне мыло, пожалуйста.

(Мальчик подает кусок мыла. Воспитатель намыливает мочалку и моет девочку)

**Воспитатель:** Громко девочка кричала,  
Как увидела мочало,  
Зацарапалась как кошка.

**Девочка:** Не трогайте ладошки!  
Они не будут белые!  
Они же загорелые!

**Воспитатель:** (Показывает детям ладошки девочки) А ладошки-то отмылись!? Посмотрите дети, отмылись? Как вы думаете, что это было?

**Дети:** Грязь

(Воспитатель продолжает мыть девочку, привлекая детей к этим действиям.)

**Воспитатель:** Ребята, помогите мне, пожалуйста, помыть девочку

(Дети подходят к столу, берут губку, мочат ее в воде, намыливают и моют девочку. Другие дети вытирают полотенцем. Воспитатель контролирует.)

**Воспитатель:** Оттирали губкой нос  
-Разобидели до слез...

**Девочка:** Ой, мой бедный носик!  
Он мыло не выносит!  
Он не будет белый,  
Он же загорелый!

**Воспитатель:** Ну-ка, дети, посмотрите: а нос - то тоже отмылся! (Дети моют девочке ноги с помощью воспитателя)

Отмывали полосы  
-Кричала громким голосом....

**Девочка:** Ой, боюсь, щекотки!  
Уберите щетки!  
Не будут пятки белые,  
Они же загорелые!

(Все смеются. Воспитатель показывает детям, что пятки тоже отмылись.)

**Воспитатель:** Вот теперь ты белая,  
Ничуть не загорелая!  
Все это грязь.

Ребята, вам понравилась чумазая девочка?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** А почему?

**Дети:** Потому что она была грязная!

**Воспитатель:** А чтобы нравится всем и быть всегда чистым и опрятным, что для этого нужно?

**Дети:** Мыться водой с мылом

**Воспитатель:** Верно, ребята, чтобы расти здоровыми, крепкими и опрятными нужно как можно чаще мыться водой с мылом, купаться и не пачкаться, как эта девочка.

А теперь, когда вы помыли девочку, возьмете с собой ее играть?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Оставайся, девочка с нами. Теперь с такой чистой и опрятной ребята будут играть.

**Девочка:** Спасибо! Я больше не буду так мараться и всегда буду мыться водой с мылом.

### **Занятие: «Расскажи нам о себе».**

**Цель:** Знакомить с головой, как частью тела человека;

**Задачи:** формировать представление об органах, расположенных на голове.

Развивать познавательную активность, внимание, воображение, речевую активность.

**Оборудование:**

- колобок;
- «чудесный мешочек», яблоко, булочка.
- Настольный кукольный театр «Колобок» (дед, баба, дом, деревья)

**Предварительная работа:** Познавательные минутки:

- «У кого какие уши?»
- «У кого какие носы?»
- «У кого какие глаза?»

**Методические приемы:**

- Игровая мотивация: «Колобок заблудился»;
- Игра: «Чудесный мешочек»;
- Игра: «Где же наши ушки».

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** Ребята, слышите, нас кто-то зовет? Давайте подойдем и узнаем, кто и зачем нас зовет? (подводит детей к столу, на котором стоит настольный кукольный театр). Смотрите, кто это?

**Дети:** Бабушка и дедушка.

**Воспитатель:** Здравствуйте бабушка и дедушка (дети здороваются). Зачем вы нас звали?

**Куклы:** Мы испекли Колобка, поставили его остывать на окошко, а он укатился, и мы нигде не можем его найти. Помогите нам пожалуйста. Найдите его и скажите, пусть возвращается домой, мы его ждем.

**Воспитатель:** Ребята, поможем дедушке и бабушке найти колобка?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Тогда отправляемся в путь.

**Психогимнастика:** На нашей Югорской земле растут густые леса. В них живут разные животные и птицы. Давайте отправимся с вами в лес. Идем тихо, осторожно, чтобы не упасть и никого не спугнуть. Если я скажу «дерево» - мы останавливаемся и поднимаем руки вверх, «зайчик» – попрыгали, «птичка» – присели.

**Воспитатель:** Кто это?

**Дети:** Шарик, мячик.

**Воспитатель:** Ребята, похож он на колобка? Почему?

**Дети:** Да. Круглый.



**Воспитатель:** Как вы думаете он слышит о чем мы говорим?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** Чем мы слушаем?

**Дети:** Ушами.

**Воспитатель:** Давайте мы ему сделаем уши. Как вы думаете, куда он покатится? /Ответы детей./ Спросим у него. Колобок ты куда покатился? Молчит. Почему?

**Дети:** У него нет рта.

**Воспитатель:** Давайте сделаем ему рот.

**Колобок:** Кто вы такие? Где я?

**Воспитатель:** Вот видите, ребята, он уже говорит и слышит.

**Колобок:** Ура! У меня есть уши – я слышу, у меня есть рот – я могу говорить, а значит и песенку смогу спеть?

**Воспитатель:** Конечно.

**Колобок:** Тогда я спою песенку, а вы мне подпевайте.

**Физкультминутка:**

Колобок поет «Ладушки», дети выполняют движения по тексту.

**Колобок:** Вы танцевали?

**Дети:** Да.

**Колобок:** А почему я не видел?

**Воспитатель:** Дети, почему колобок не видел, как вы танцевали?

**Дети:** У него нет глаз.

**Воспитатель:** Давайте сделаем ему глаза.

**Колобок:** Какие хорошие ребята! Здравствуйте! Ребята помогите и приделайте мне нос.

**Воспитатель:** Зачем тебе нос? С носом одни страдания. То упадешь и нос разобьешь, то он чихает. Даже платок для него специальный придумали – носовой. Ребята у вас есть такие платки?

**Дети:** Да.

**Колобок:** Нос мне нужен для того, чтобы дышать, а еще, чтобы нюхать цветы, булочки, яблоки. Они так чудесно пахнут. Давайте поиграем в игру «Чудесный мешочек».

Воспитатель предлагает детям мешочки. Дети по запаху определяют, что лежит в мешочке. Предлагают это сделать колобку.

**Воспитатель:** Колобок, у тебя теперь есть глаза, уши, нос, рот и ты сможешь сам вернуться к дедушке и бабушке. Ребята, нашего колобка ждут дедушка и бабушка, ему пора прощаться с нами. До свидания, Колобок.

**Игра** «Где же, где же наши ушки»

**Воспитатель:** Ребята, Колобок потерялся, потому что у него не было чего? ушей, глаз, носа, рта. Зачем нам нужны уши, рот, глаза, нос?

**Дети:** Слышать, видеть, говорить, нюхать.

### **Познавательная минутка «Полезная пища»**

**Цель:** Дать детям элементарные представления о полезной пище

**Предварительная работа:** рассматривание овощей и фруктов.

**Материал:** поднос с овощами и фруктами.

#### **Ход**

Воспитатель вносит поднос с овощами и фруктами. «Ребята ко-  
лобок прислал вам гостинцы. Что это? Где растут овощи? (на  
грядке), а фрукты (на дереве).

А вы знаете ребята, в овощах и фруктах живут волшебные че-  
ловечки. Их зовут витаминчики. Все кто кушает овощи и фрук-  
ты быстро вырастают и становятся сильными, здоровыми, креп-  
кими, у них всегда румяные щечки. Они никогда не плачут и  
редко болеют. Давайте мы с вами покушаем овощи и фрукты  
(воспитатель нарезает и раскладывает на тарелочки).

## Дидактическая игра

### «Съедобное - несъедобное»

**Цель:** формировать знания о съедобном и несъедобном.

**Материал:** иллюстрации с изображением различных предметов.

#### ХОД

Воспитатель: «Ребята, что вы любите кушать? (ответы детей). А что можно еще кушать? А все ли можно кушать? Вот, например: землю, снег, пластилин можно кушать? (ответы детей). А почему это нельзя кушать? Давайте мы с вами поиграем в игру «Съедобное - несъедобное». Я называю съедобное- вы хлопаете в ладоши, а если несъедобное - топаете ногами.

## **Познавательная минутка для детей второй младшей группы**

### **«У кого сколько рук, ног?»**

**Цель:** формировать представление детей о частях тела человека и животных, сравнить строение конечностей человека и животных и определить их функции

**Материал:** иллюстрации, картинки с изображением разных животных, игрушки.

### **Ход.**

Воспитатель просит детей показать руки и ноги. Предлагает детям выполнить несколько действий руками и ногами (взять игрушку, пройти друг за другом, попрыгать, побегать, походить на четвереньках). Одновременно спрашивает и уточняет, что мы делаем?

Затем воспитатель предлагает детям рассмотреть по очереди картинки с изображением кошки, собаки, петушка, птицы, рыбки и предлагает определить есть ли у них ноги, руки. Сколько их?

Воспитатель объясняет детям, что:

- у человека есть ноги – он ходит
- у птицы есть ноги – она прыгает
- у петушка есть ноги – он ходит
- у кошки и собаки есть ноги, они называются лапами - они ходят
- у рыбки ног нет – она плавает.

## **Игровая обучающая ситуация для детей второй младшей группы**

### **«Айболит в гостях у ребят. У кого живот болит?»**

**Цель:** формировать у детей понимание необходимости и значения гигиенических процедур для сохранения здоровья. Воспитывать доброжелательное отношение к людям медицинской профессии.

**Материал:** кукла Доктор Айболит, чемоданчик, зубная щетка, полотенце, мыло, мочалка, плакат с изображением ребёнка с пальцем во рту, игрушкой во рту, грязными руками.

### **Ход.**

В гости к ребятам приходит доктор Айболит. Он спрашивает все ли здоровы? Просит показать животик. Спрашивает у детей, что нужно делать, чтобы животик не болел? Дети отвечают.

Доктор Айболит говорит, чтобы животик не болел надо мыть руки, не держать во рту игрушки, не сосать игрушки.

Доктор Айболит: правильно. Сейчас самое время открыть мой чемоданчик. Давайте посмотрим, что в нем лежит.

Достает мыло

Доктор Айболит: Что это?

Дети: Мыло.

Доктор Айболит: Вот мыло – наш хороший друг. Зачем нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Доктор Айболит: достает полотенце - А это что?

Дети: Полотенце.

Доктор Айболит: Полотенце с бахромой и волнистою каймой,

Тонкое, лохматое, как зебра – полосатое.  
Зачем нам полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки.

Доктор Айболит: Вы умеете мыть руки? Покажите, как вы это делаете.

Дети показывают.

Доктор Айболит: Молодцы. Давайте посмотрим, что еще есть в моем чемоданчике. Это что?

Дети: Мочалка.

Доктор Айболит: Пусть мочалка в мыльной пене-

Поднимать не стоит крик.

Даже черные колени

До бела отмоев вмиг!

Умница мочалка –

Грязи ей не жалко!

Доктор Айболит: А это что?

Дети: Зубная щетка.

Доктор Айболит: Чтобы зубы не болели, были белые

Нам зубную щетку сделали.

С выгнутою спинкой,

С твердою щетинкой.

Доктор Айболит: вот и опустел мой чемоданчик. Вижу вы все молодцы, До свиданья, малыши. Будьте здоровы, не болейте. И помните, что у вас никогда не будет болеть животик, если вы будете мыть руки. До свидания.

**Итог:** Игровое упражнение «Чистые и грязные»

**Цель:** развивать внимание, формировать понятие чистых и грязных рук.

Воспитатель показывает картинки (чистые и грязные руки), дети должны похлопать в ладоши, если руки чистые - имитировать мытьё, если грязные - прижимать руки к животу.

### **Занятие «В гости к куклам».**

**Цель:** Дать элементарные представления о том, что такое болезнь и причины ее возникновения;

**Задачи:** формировать представление о том, что причиной болезни может стать неправильное поведение на улице.

Развивать познавательный интерес

Воспитывать заботливое отношение к больному

**Оборудование:**

- две куклы;
- иллюстрации по безопасному поведению на улице (ребенок ест сосульки, ест снег, кричит, сидит /не играет/, ходит без рукавиц).

### **Методические приемы:**

1. Телефонный звонок – детей приглашает в гости кукла (игровой прием). Кукла веселая, играет с детьми. Подвижная игра «Подарки».
2. Телефонный звонок – детей приглашает кукла грустным голосом (Кукла грустная, заболела. Она кашляет, чихает, горло забинтовано – компресс. Кукла рассказывает, что с ней случилось).

### **Ход занятия.**

1. В группе раздается телефонный звонок, воспитатель поднимает трубку и говорит детям, что кукла Даша приглашает детей в гости. Дети соглашаются и идут в гости. Здравуются. Воспитатель приносит кукле подарки (конь, волчок, самолет, кукла). Кукла приглашает детей поиграть в игру «Подарки».

Принесли нам всем подарки,

Кто захочет, тот возьмет:

Вот вам кукла с лентой яркой,

Конь, волчок и самолет. /Выбирается подарок, и выполняются движения/

Скачет конь наш: цок – цок – цок

Слышен топот быстрых ног.

Закружился волчок и упал на бочок.

Самолет летит, летит

Смелый летчик там сидит.

Воспитатель: Ребята, вам весело? А кукла Даша веселая?

2. Пошли сели на стульчики. Снова раздался телефонный звонок. Воспитатель сообщает детям, что кукла Катя плачет (грустным голосом) и зовет к себе ребят.

**Воспитатель:** Ребята, мы пойдем к кукле Кати и узнаем, что случилось. Кукла лежит в постели кашляет, чихает, горло забинтовано – компресс. кукла рассказывает, что день был холодный, она гуляла на улице, ела снег, он очень похож на сахар. Потом лизала сосульку, она очень холодная. Много бегала и кричала, а когда пришла домой, то у нее заболело горло и она стала кашлять, чихать, начался насморк.

**Воспитатель:** Ребята, давайте позовем доктора. /Звонит по телефону/.

Приходит доктор и просит рассказать, что случилось. Дети рассказывают.

**Воспитатель:** Ребята, кукла Катя заболела. Может она с нами поиграть?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** Какая сегодня кукла Катя?

**Дети:** Грустная.

**Воспитатель:** Почему?

**Дети:** Болеет.

**Воспитатель:** Какая сегодня кукла Даша?

**Дети:** Веселая.

**Воспитатель:** Почему?

**Дети:** Здоровая.

### **Игровая обучающая ситуация для детей второй младшей группы**

#### **«Таня простудилась»**

**Цель:** игра способствует формированию навыков пользования носовым платком; приучает детей при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком; если кто-нибудь находится рядом – отворачиваться.

**Материал:** кукла, носовые платки, стихотворения

#### **Ход:**

Воспитатель вносит в группу куклу Таню – в хорошо отглаженном платье, с чистым, красивым носовым платком в кармане. Дети встречают ее восклицаниями, улыбками, некоторые даже трогают ее рукой: «Платье красивое, платочек красивый».



Таня чихнула, и воспитатель показывает правила пользования носовым платком, как складывать его после употребления, убирать в карман. Все дети достают из карманов платочки, затем начинают «покашливать», прикрывая рот платком, отворачиваясь друг от друга.

В ходе игрового показа детям становится понятнее требования, что нос должен быть всегда чистым, они усваивают способы применения носового платка.

### **Игра – занятие «Моем руки кукле, а затем себе».**

**Цель:** Прививать навыки личной гигиены; воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

- показать детям ряд действий, связанных с мытьем рук;
- учить запоминать их последовательность;
- развивать понимание действий умывания, вытирания;
- воспитывать желание держать руки в чистоте;

**Словарная работа:** активизировать в речи детей слова: вода, мыло, мыть, вытирать, намылить, обмыть.

**Оборудование:**

- кукла;
- таз с водой;
- полотенце;
- мыло;
- чашка;
- стул.

### **Ход игры – занятия.**

**Воспитатель:** Сегодня наша кукла Катя играла в песочнице и запачкала руки. Что нужно сделать?

**Дети:** Вымыть ей руки.

**Воспитатель:** Правильно ребята. Давайте ей помоем руки. /Ставит таз с водой, кладет рядом мыло, полотенце/.

**Воспитатель:** Саша, помоги кукле вымыть руки. Подверни кукле рукава повыше. Что это? /Показывает мыло/

**Дети:** Мыло.

**Воспитатель:** Сейчас помоем руки. Приговаривает:

Кто тут будет куп – куп,

По водичке хлюп – хлюп.

Будет мыло пениться,

И грязь куда-то дернись.

**Воспитатель:** Что это? /Показывает полотенце/

**Дети:** Полотенце.

**Воспитатель:** Правильно. Вытрем руки насухо. Они чистые. А сейчас, ребята, мы пройдем умывальную комнату умоемся, помоем руки. Приговаривает:

Водичка, водичка

Умой мое личико,

Чтоб глазки блестели,

Чтоб щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Дети умываются, моют руки с мылом. Радуются, какие руки чистые и красивые.

## **Занятие 2 «Расскажи нам о себе».**

**Цель:** Закрепить представления детей о строении своего тела.

**Задачи:** 1. дать детям знания о строении своего тела.

2. Развивать умение выделять общие и отличительные признаки человека.

3. Воспитывать интерес друг к другу.

**Оборудование:**

- набор игрушек;
- кукла голыш;
- рыбка, птичка;
- еж с яблоком.

**Методические приемы:**

- сюрпризный момент «Ежик»;
- угощение - яблоко;
- пальчиковая игра «Пальчики здороваются»
- подвижная игра «Жуки»;
- дидактическая игра «Чудесный мешочек»;
- физминутка « Мы ногами топ».

### **Ход занятия.**

1. На столе еж, на спине яблоко.

**Еж:** Здравствуйте, ребята. Я принес вам яблоко, подарок от коlobка.

**Воспитатель:** Ребята, кто это?

**Дети:** Ежик.

**Воспитатель:** Ребята, ежик принес нам яблоко на спине. А нас с вами есть спина?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Давайте положим яблоко на спину. /Кладет яблоко на спину детей по очереди/. Почему оно не лежит.

**Дети:** Падает, катится. Нет колючек.

**Воспитатель:** Ребята, чем мы берем яблоко?

**Дети:** Руками.

**Воспитатель:** Ребята, что умеют делать наши руки? Хлопать умеют? Махать?

**Дети:** Да. Брать, держать, гладить.

**Воспитатель:** Спасибо, ежик, за подарок. Ребята я угощу вас яблоком. Вкусное?

**Дети:** /пробуют/ Да.

**Воспитатель:** Ребята, где же теперь яблоко? Куда оно упало?

**Дети:** В животик.

**Воспитатель:** Покажите, где у нас животик. Давайте погладим его. Какой он?

**Дети:** Теплый, мягкий.

**Воспитатель:** Ж-ж-ж. Жуки полетели. Поиграем.

**Игра:** Жук упал, и встать не может,  
Ждет он, кто ему поможет.

**Дети:** Изображают, как они летают, ударились о стекло, упали на спинку, болтают ногами, встать не могут, перевернулись на животик, полетели /повторяют 2 раза/. Усаживаются.

**Игра «Чудесный мешочек»:** Воспитатель предлагает достать из мешочка маленького человечка.

**Дети:** По просьбе воспитателя показывают какую-то часть тела.

### **Физминутка**

Мы ногами топ-топ топ, ( Дети ходят по группе и топают)

А в ладошки хлоп- хлоп- хлоп, ( Высоко поднимают ладошки, хлопают)

Ай да малыши!

Ай да крепыши!

По дорожке мы шагаем ( Идут за воспитателем)

И в ладошки ударяем. ( Хлопают в ладоши)

Топ- топ, ножки, топ! ( Стоят на месте топают ногами)

Хлоп- хлоп, ручки, хлоп! ( Хлопают руками)

Ай да малыши! ( Руки на пояс- кружатся)

Ай да крепыши!

## **Игровая обучающая ситуация для детей второй младшей группы**

### **«Постираем кукле одежду»**

**Цель:** воспитывать у детей стремление к чистоте и опрятности, формировать представление о значении чистоты для здоровья человека.

**Материал:** кукла, 2 таза с водой, туалетное и хозяйственное мыло, полотенце.

#### **Ход.**

Воспитатель обращает внимание детей на грязную одежду, руки и лицо куклы Даши. Читает стихотворение «Девочка чумазая» А.Барто. Предлагает искупать куклу и постирать ее одежду. Воспитатель спрашивает у детей какая кукла им больше нравится грязная, чумазая или чистая, опрятная?

### **Чтение С.Черный «Про Катюшу»**

**Цель:** учить детей понимать необходимость содержать одежду в чистоте. Воспитывать желание быть опрятными.

**Программное содержание:** Познакомить детей с произведением, вызвать желание рассказать о трудолюбивой девочке, развивать речь, пополнять словарный запас.

**Предварительная работа:** ИОС «Постираем кукле белье»

**Методические приемы:** 1. Рассматривание картинок (девочка чумазая, девочка-чистюля).

2. Чтение С. Черный «Про Катюшу»

3. Вопросы по содержанию.

4. Практическое задание.

**Материал:** 2 картинки: девочка чумазая, девочка в чистом платье.

## ХОД

Воспитатель предлагает рассмотреть 2 девочек;

-Какая из них вам больше нравится? Почему?

Предлагает послушать «Про Катюшу» которая была очень трудолюбива и заботилась о своей одежде и о своих игрушках.

-Чтение «Про Катюшу»

### ПРО КАТЮШУ

На дворе мороз,  
В поле плачут волки.  
Снег крыльцо занес,  
Выбелил все елки...  
В комнате тепло,  
Печь горит алмазом,  
И луна в стекло  
Смотрит круглым глазом.  
Катя-Катенька-Катюша  
Уложила спать игрушки:  
Куклу безволосую,  
Собачку безносую  
И коровку безрогую —  
Всех в комок,  
В старый мамин чулок  
С дыркой,  
Чтоб можно было дышать.  
«Извольте спать!  
А я займусь стиркой...»  
Аи, сколько пены!  
Забрызганы стены,  
Тазик пищит,  
Вода болтается,  
Катюша пыхтит,  
Табурет качается,..

Красные лапки  
Полощут тряпки,  
Над водою мыльной  
Выжимают сильно-  
пресильно —  
И в воду снова!  
Готово!  
От окна до самой печкй,  
Словно белые овечки,  
На веревочках висят В ряд:  
Лошадкина жилетка,  
Мишкина салфетка,  
Собачьи чулочки,  
Куклины сорочки,  
Пеленка  
Куклиного ребенка,  
Коровьи штанишки  
И две бархатные мышки.  
Покончила Катя со стиркой,  
Сидит на полу растопыркой:  
Что бы еще предпринять?  
К кошке залезть под кровать,  
Забросить за печку заслонку  
Иль Мишку постричь под  
гребенку?..

-Вопросы по содержанию: -Кого укладывает спать Катюша?

-Что стирала Катюша?

-Что необходимо взять, чтобы постирать одежду?

Воспитатель предлагает детям постирать одежду своим игрушкам и развесить для просушивания.

## **Игровая обучающая ситуация «На зарядку становись»**

**Цель:** Дать представление о необходимости физических упражнений для здоровья человека.

**Методические приемы:** 1.Сюрпризный момент «Доктор Айболит в гостях у детей»

2.На зарядку становись» -выполнение упражнений.

1. Беседа о пользе зарядки.

2. Выводы.

### **ХОД**

Д.А: Здравствуйте, ребята. Я пришел к вам узнать как живете, как здоровье? Делаете ли вы по утрам зарядку?

В-ль: Да, доктор Айболит ребята каждый день делают зарядку. Посмотри мы тебе сейчас покажем как наши дети делают зарядку.

-Комплекс утренней гимнастики (без предметов)

-Молодцы, ребята, а кто скажет для чего нужно делать зарядку? (ответы детей)

Д.А: Правильно, ребята если вы будете делать зарядку, то вырастите сильными, здоровыми и ловкими. А сейчас давайте выучим мою любимую поговорку: «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»

## **Познавательное занятие для детей второй младшей группы “Предметы гигиены”**

**Цель:** Дать представления детям о назначении мыла.

**Задачи:** Продолжать упражнять детей в обследовании предметов, используя разные анализаторы.

Прививать желание соблюдать правила гигиены (мытью рук)

**Методические приемы:** Обследование предмета разными органами чувств, формировка и решение противоречий.

**Материал:** Игрушка колобок, хозяйственное мыло, брусок похожий на кусок хозяйственного мыла; куски туалетного мыла разной формы, величины, запаха. Два одинаковых полотенца (в одном лежал кусок мыла и полотенце стало с запахом). Тазик, лейка с водой, мыло с мыльницей, полотенце для мытья рук.

**Предварительная работа:** Во время умывания обратить внимание детей, можно ли намыливать сухим мылом. Какие руки чище: которые помыты с мылом или без мыла? Выстирать кукольное белье с детьми без мыла и с мылом. Обратить их внимание на то, в каких случаях грязь отстирается лучше. Чтение сказки К Чуковского «Мойдодыр»

**Словарная работа:** без запаха, ароматный (запах), микробы, намыливать, отмывать.

#### **Ход занятия:**

- Ребята, вы узнали чей это домик? Вам интересно узнать, как поживает Колобок? Спросите его.
- Хорошо поживаю, только вот стали меня мучить какие-то странные запахи в лесу. А я никак не пойму, чем это пахнет? (Дети перечисляют, чем может пахнуть в лесу: цветами, травой, грибами, ягодами, деревом...)
- Нет, эти запахи мне знакомы. А в лесу пахнет по-другому.
- Ребята, подходите сюда и понюхайте, может быть вы знаете, чем пахнет? (Дети нюхают с закрытыми глазами хозяйственное мыло).
- Оказывается, не всегда можно правильно ответить, если только посмотреть глазами, можно и ошибиться.
- Ну что, Колобок, помогли мы тебе разобраться с запахами? Понравилось тебе мыло? (Колобок отвернулся).
- Фу, нисколько, некрасивое, неприятный запах, из рук выскальзывает.
- Дети, а мыло бывает без запаха? (Нет). А оно всегда имеет только неприятный запах? (Не всегда).
- Да, ребята, мыло бывает без запаха, оно должно пахнуть, но запах этот должен быть приятным, чтобы мы могли мыть мылом лицо и руки. И вот взрослые научились добавлять специальные вещества в мыло, и оно стало красивым, с приятным ароматным запахом. Посмотрите, сколько у

меня здесь разного мыла. Нравиться? (Дети подходят, нюхают, выбирают, кому какое понравилось).

- Ребята, а для чего нам нужно мыло? (Мыть руки, умываться, мыть тело). Правильно, мыло и микробов убивает и грязь смывает, нам без него не обойтись. (Дети учат Колобка, как пользоваться мылом и водой, закрепляется последовательность мытья рук).

«Намочили детки руки и работа началась:

Поворачиваем мыло, чтобы пена поднялась»

- Колобок все понял и решил сам умыться, но что это: «Ой, ой, ой! Как во рту горько. Как же так, вы сказали, что мылом можно умываться, чтобы грязи не было. А как же им умываться, если оно в глаза попадает и щиплет?»
- Что же надо было Колобку сделать? (Закрыть глаза и рот).

Итог. Колобок благодарит детей за все, чему они его научили.

### **Опыт со снегом.**

**Цель:** Учить детей заботиться о своём здоровье. Развивать наблюдательность.

### **ХОД ОПЫТА:**

Воспитатель предлагает детям поиграть со снегом.

- Какой снег? (белый, пушистый, лёгкий).

Воспитатель предлагает снять рукавичку и потрогать снег голыми руками.

- Какой снег на ощупь? (холодный)

Предложить детям набрать снег в прозрачную ёмкость, отнести в группу чтобы посмотреть что с ним произойдёт.

Опыт продолжаем в группе, через время:

Что произошло со снегом?

- Растаял.

Рассматривание с детьми растаявшую воду: Был снег, а теперь он превратился в воду.

Обратить внимание детей на то, что вода грязная, сравнить с чистой водой.

Сделать вывод, что снег есть нельзя, потому что он холодный и грязный.

### **Чтение В. Берестова «Лисица - медсестрица», «Больная кукла»**



**Цель:** формировать представления о необходимости заботиться о своем здоровье, положительное отношение к людям медицинской профессии.

**Программное содержание:** Познакомить с произведениями В. Берестова «Лисица-медсестрица», «Больная кукла».

**Предварительная работа:** экскурсия в медицинский кабинет.

**Методические приемы:** 1. Чтение произведения «Больная кукла»  
2. Исполнение песенок.  
3. Д.и «Кому что нужно для работы»  
4. Чтение «Лисица-медсестрица»

**Материал:** Кукла, набор «Маленький доктор»

### **ХОД**

1. Дети сидят полукругом. Воспитатель вносит больную куклу и читает произведение.

#### **Больная кукла.**

Тихо. Тихо. Тишина.  
Кукла бедная больна.  
Кукла бедная больна.  
Просит музыки она.  
Спойте, что ей нравится,  
И она поправится.

2. Дети исполняют песенку для куклы.  
3. Воспитатель спрашивает: Кто еще может помочь кукле?  
4. Д.и «Кому что нужно для работы»  
5. Чтение «Лисица-медсестрица»

#### **Лисица – медсестрица**

Я – учёная лисица.  
Медицинская сестрица.  
Уважаемый больной,  
Успокойтесь – вы со мной!

Я с врачом детей лечу  
В белом кабинете,  
Чтобы смело шли к врачу  
Маленькие дети!

Я – весёлая лисица.  
Медицинская сестрица.  
Разрешаю вам, больной,  
Поиграть чуть – чуть со мной!

6. Кукла благодарит за помощь и раздает витамины.

### **Игровая обучающая ситуация для детей второй младшей группы**

#### **«Напоим куклу чаем»**

**Цель:** формировать представление о причинах простудных заболеваний, их признаках. Дать детям представление о лечебных свойствах продуктов питания: мед, малина, чай, масло, молоко.

**Материал:** кукла, чайный сервиз, молоко, масло сливочное, хлеб, мед, чай, малиновое или клюквенное варенье.

#### **Ход.**

Дети сидят за столом. Кукла катя в кроватке.

Воспитатель: Ребята, кукла Катя опять заболела. Она кашляет, у нее насморк и болит горло. А все произошло потому, что она вчера собираясь на прогулку не захотела завязывать шарф, а на прогулке ела снег. Скажите, можно так делать?

Ответ детей.

Воспитатель: А почему нельзя есть снег, и выходить на улицу, не повязав шарф?

Дети: Потому что можно заболеть.

Воспитатель: Правильно. А вы едите снег на прогулке? Завязываете шарфик? Вот поэтому и не болеете. Но что же нам делать с куклой Катей? Надо ей помочь выздороветь. А как мы можем ей помочь?

Ответы детей.

Воспитатель: у меня есть волшебная коробочка. Давайте посмотрим, что в ней. Это подарок от Мишки-топтышки – мед и малиновое (клюквенное варенье). Помню, Мишка говорил, если заболите – выпейте чай с вареньем и медом. А еще здесь есть молоко и масло. Это подарок от бабушки Арины. Она тоже говорила, если заболит горлышко - попей молочко с маслицем и

все пройдет. Давайте напоим куклу Катю чаем с медом, малиновым вареньем и дадим ей бутерброд с маслом, и она скоро выздоровеет.

Воспитатель приглашает куклу к столу и предлагает детям вымыть руки и вместе с куклой попить чай с вареньем, медом, маслом, молоком.

В заключение воспитатель еще раз называет продукты питания, которые помогают выздороветь при простудных заболеваниях.

## **Чтение произведения В.Бианки «Купание медвежат»**

**З.Александровой**

### **«Купание»**

**Цель:** воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Программное содержание:** познакомить с произведением В.-Бианки и З.Александровой; формировать представление о необходимости содержания своего тела в чистоте. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Методические приемы:** 1. Беседа «Кто как умывается»  
2.Чтение произведения.  
3.Вопросы по содержанию.  
4.Имитация «Купание животных»

**Материал:** картинки с изображением купающихся животных, умывающихся животных.

### **ХОД**

1. Воспитатель спрашивает детей умываются ли они? Показывает картинки и спрашивает, как моются кошка, слон, медведи, свиньи, воробьи.
2. Предлагает послушать стихотворение и рассказ.

## КУПАНЬЕ

Визжит поросенок: «Спасите!...»  
Купают его в корыте.  
Он в луже не прочь помыться,  
А мыльной воды боится.  
А в кухне купают Олю,  
Воды ей нагрели вволю.  
Но Оля кричит: — Уйдите!  
Мочалкой меня не трите!  
Я голову мыть не стану!  
Не буду садиться в ванну!..  
Вот оба они помыты,  
Надуты, слегка сердиты.  
С коленок отмыты пятна.  
Купаться было приятно...  
— Чего ж ты, Оля, кричала? —  
И Оленька отвечала:  
— Кричал поросенок Тошка,  
А я помогла  
Немножко!

## КУПАНИЕ МЕДВЕЖАТ

Наш знакомый охотник шел берегом лесной реки и вдруг услышал громкий треск сучьев. Он испугался и влез на дерево.

Из чащи вышли на берег большая бурая медведица, с ней два веселых медвежонка и пестун — ее годовалый сын, медвежья нянька.

Медведица села. Пестун схватил одного медвежонка зубами за шиворот и давай окунять его в речку.

Медвежонок визжал и барахтался, но пестун не выпускал его, пока хорошенько не выполоскал в воде.

Другой медвежонок испугался холодной ванны и пустился удирать в лес. Пестун догнал его, надавал шлепков, а потом - в воду, как первого.

Полоскал, полоскал его, да ненароком и выронил в воду. Медвежонок как заорет! Тут в один миг подскочила медведица, вытащила сынишку на берег, а пестуну таких плюх надавала, что он, бедный, взвыл.

Очутившись снова на земле, оба медвежонка остались очень довольны купанием; день был знойный, и им было очень жарко в густых лохматых шубках. Вода хорошо освежила их. После купания медведи опять скрылись в лесу, а охотник слез с дерева и пошел домой.

3. Вопросы по содержанию: В чем купаются дети? В чем купается поросенок? В чем купаются медвежата?

4. Воспитатель предлагает показать, как купаются воробышки, кошка, дети.

## Дидактическая игра для детей второй младшей группы «Веселые человечки»

**Цель:** Закрепить знания детей о строении тела человека: туловище, ноги, руки, голова; развивать умение выделять общее и отличительные признаки человека и животного.

**Материал:** Кукла-голыш, рыбка, птичка, любой зверек.

### Ход:

**Воспитатель:** Я сегодня шла на работу, и встретила нашего знакомого колобка, он передал нам вот этот чудесный мешочек, и просил поиграть с вами. **Воспитатель** предлагает детям поиграть в игру «Чудесный мешочек»: найти в мешочке на ощупь человечка (куклу-голыша).

Дети по очереди выполняют задания и объясняют взрослому, как каждый узнал, что это человечек (у него есть туловище, две руки, две ноги, голова и т.д.) и почему он не выбрал другую игрушку (у него есть хвост, крылья и т.д.).

Для эмоционального проживания и активизации обследования тела можно провести музыкальную игру «Где же наши ручки...» (названия частей тела).

## Чтение произведения В. Сутеева «Кто сказал мяу...»

**Цель:** закрепить представления детей о назначении органов человека.

**Программное содержание:** Познакомить детей с произведением В. Сутеева. Вызвать желание рассказать о том, что случилось с героем произведения. Формировать знания об органах слуха и зрения. Воспитывать бережное отношение к ним.

**Методические приемы:** 1. Д.и «Кто как кричит»  
2. Чтение произведения.  
3. Беседа по содержанию.

**Материал:** картинки с изображением животных, иллюстрации из книги.

### ХОД

3. Д.и «Кто как кричит»

Воспитатель имитирует голоса животных, дети называют животного, воспитатель показывает картинку.

2.Послушайте, в одной истории щенок долго не мог узнать, кто с ним разговаривает.

Чтение произведения. **В.Г. Сутеев «Кто сказал «мяу?»»**

Щенок спал на коврикe около дивана. Вдруг сквозь сон он услышал, как кто-то сказал: — Мяу!

Щенок поднял голову, посмотрел — никого нет. И тут кто-то опять сказал: — Мяу!

— Кто там?

Вскочил Щенок, обежал всю комнату, заглянул под кровать, под стол — никого нет! Влез на подоконник, увидел: на дворе гуляет Петух.

«Вот кто не дал мне спать!» — подумал Щенок и побежал во двор к Петуху.

— Это ты сказал «мяу»? — спросил Щенок Петуха.

— Нет, я говорю... — Петух захлопал крыльями и закричал: — Ку-ка-ре-ку-у-у!

— А больше ты ничего не умеешь говорить? — спросил Щенок.

— Нет, только «кукареку», — сказал Петух.

Щенок почесал задней лапой за ухом и пошёл домой... Вдруг у самого крыльца кто-то сказал:

— Мяу!

«Это тут!» — сказал себе Щенок и быстро начал рыть под крыльцом всеми четырьмя лапами. Когда он вырыл большую яму, оттуда выскочил серый Мышонок.

— Ты сказал «мяу»? — строго спросил его Щенок.

— Пи-пи-пи, — запищал Мышонок, — а кто так сказал?

— Кто-то сказал «мяу»...

— Близко? — заволновался Мышонок.

— Вот здесь, совсем рядом, — сказал Щенок.

— Мне страшно! Пи-пи-пи! — запищал Мышонок и юркнул под крыльцо.

Щенок задумался. Вдруг около собачьей конуры кто-то громко сказал:

— Мяу!

Щенок обежал вокруг конуры три раза, но никого не нашёл. В конуре кто-то зашевелился...

«Вот он! — сказал себе Щенок. — Сейчас я его поймаю...» Он подкрался поближе... Навстречу ему выскочил огромный лохматый Пёс.

— Р-р-р-р... — зарычал Пёс.

— Я... я хотел узнать...

— Р-р-р-р!

— Это вы сказали... «мяу»? — прошептал Щенок, поджимая хвостик.

— Я?! Ты смеёшься, Щенок!

Со всех ног бросился Щенок в сад и спрятался там под кустом. И тут, прямо над его ухом, кто-то сказал: — Мяу!

Щенок выглянул из-под куста. Прямо перед ним на цветке сидела мохнатая Пчела.

«Вот кто сказал «мяу»!» — подумал Щенок и хотел схватить её зубами.

— З-з-з-з! — прожужжала обиженная Пчела и больно ужалила Щенка в кончик носа.

Завизжал Щенок, побежал. Пчела за ним! Летит и жужжит:  
— Уж-ж-жалю! Уж-ж-жалю! Подбежал Щенок к пруду — и в воду!  
Когда он вынырнул, Пчелы уже не было. И тут опять кто-то сказал:  
— Мяу!  
— Это ты сказал «мяу»? — спросил мокрый Щенок Рыбу, которая проплывала мимо него.  
Рыба ничего не ответила, махнула хвостом и исчезла в глубине пруда.  
— Ква-ква-ква! — засмеялась лягушка, сидевшая на листе лилии. — Разве ты не знаешь, что рыбы не говорят?  
— А может быть, это ты сказала «мяу»? — спросил Щенок лягушку.  
— Ква-ква-ква! — засмеялась лягушка. — Какой ты глупый! Лягушки только квакают. И прыгнула в воду... Пришёл Щенок домой, мокрый, с распухшим носом. Грустный, улёгся он на своём коврик. И вдруг услышал:  
— Мяу!!!  
Щенок вскочил — перед ним сидела пушистая полосатая Кошка.  
— Мяу! — сказала Кошка. — Ав-ав-ав! — залаял Щенок, потом вспомнил, как рычал лохматый Пёс, и зарычал: — Р-р-р-р!  
Кошка изогнулась, зашипела: «Ш-ш-ш!», зафыркала: «Фыр-фыр!» — и выпрыгнула в окно. Вернулся Щенок на свой коврик и улёгся спать.  
Он теперь знал, кто сказал «мяу».

4. Беседа: Почему щенок долго не мог догадаться, кто с ним разговаривает?  
Ч то нам помогает слышать, видеть?

Итог: Воспитатель говорит о том, что нужно беречь свои глаза и уши( не смотреть долго телевизор, на прогулке закрывать уши шапкой от холода и ветра).

## Дидактическая игра « Оденем куклу на прогулку»

**Цель:** закреплять знания детей о названии одежды, о последовательности процесса одевания, активизировать речь детей. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, заботливое отношение к кукле.

**Материал:** 2 куклы и одежда для них.

### ХОД

Дети сидят полукругом. На двух стульчиках сидят две куклы (одежда заранее складывается на столик). «Ребята, куклы Катя и Даша хотят с нами погулять. Давайте поможем им одеться( рассматривание одежды для кукол) и с помощью детей последовательное ее одевание).

В конце воспитатель приглашает детей одеваться на прогулку.

## Игровая обучающая ситуация

## **«Медвежонок-сладкоежка»**

**Цель:** формировать навыки ухода за полостью рта.

**Программное содержание:** учить детей приемам чистки зубов и полоскания рта после приема пищи; формировать стремление детей заботиться о своем здоровье; воспитывать чувство сопереживания к больному.

**Методические приемы:** 1.сюрпризный момент «У мишки заболели зубы»  
2.Беседа «Что нужно делать чтоб зубы не болели»  
3.Показ «Мы чистим зубы», «Мы полощем рот»

**Материал:** кукла-медвежонок с повязкой на щеке, зубные щетки, паста, стаканы для полоскания рта.

### **Ход**

1.Мишутка плачет.

Воспитатель: Ой, ребята у нас кто-то плачет. Мишутка что с тобой случилось?

Мишутка: Я много ел меда, и у меня разболелись зубы.

Воспитатель: Ребята, давайте сядем в кружок и поговорим, что нужно делать, чтоб не болели зубы.

2. Ребята, а вы знаете, что нужно делать, чтоб не болели зубы (ответы детей)

Воспитатель хвалит детей и дополняет (чистить зубы, не есть много сладкого, полоскать рот после каждого приема пищи).

3.А кто ребята покажет, как нужно чистить зубы (показ ребенка).

А кто покажет, как нужно полоскать рот (показ ребенка).

Ребята, а я вам покажу продукты, которые полезны для зубов (морковь яблоко сыр, рыба) и вредные для зубов (конфеты, шоколад, жевательная резинка).

4.Вот теперь Мишутка ты понял, что нужно делать, чтоб зубы не болели.

### **Занятие «Язычок - язычок».**

**Цель:** Дать детям представление о нашем языке как органе тела.

#### **Задачи:**

1. Ознакомить детей с работой одной из главных мышц (языком);
2. научить детей выполнять упражнения с помощью различных движений и двигательных реакций;
3. учить детей выполнять упражнения, используя разнообразные звуки.

#### **Оборудование:**

- чистые кружочки из бумаги маленьких размеров по количеству детей в группе;
- сок.



## **Методические приёмы:** Объяснения, показ, игра «Узнай по голосу»

### **Ход занятия.**

**Воспитатель:** Заниматься физкультурой мы будем сегодня не в спортивном зале, а за нашими столами.

Ну-ка покажите мне свои язычки! Вот! Вот! Сегодня мы с ними будем заниматься.

1. Язычок - очень интересный и необходимый орган нашего тела. Это самая подвижная мышца. Все попробуйте, как он двигается во рту. Закройте рот и попробуйте сделать так, чтобы язычок там побегал (10-12с). Язычок может выбежать из рта и тоже двигаться. Посмотрите как. Показывает разные движения языком - дети повторяют. А теперь

встаньте, язык из рта высуньте, за ним вокруг стола походим, на кончик его посмотрим. Опять за стол сядем.

Посмотрите, перед каждым из вас кружок лежит. Наклонитесь, языком кружка коснитесь, языком поднимите его и опять на стол положите (2-3 раза) Встаньте, язык в рот спрячьте, носом дышите, каждый вокруг стула, где сидели побегают в одну сторону, затем в другую.

А теперь сядьте на свои стулья. Дотянитесь до подбородка языком, а теперь постарайтесь языком носик достать. Не достали? Ничего, он еще маленький.

2. Но мы не все еще о языке узнали. Язык помогает нам произносить много звуков: «Му-му-му». Слышите эти звуки? Вспомните, какое животное их произносит? Правильно - корова. «Ме-ме-ме», а это кто? Козочка, «бе-бе-бе» А это кто? Овечка.

Наш язык помогает нам разговаривать, помогает различать вас по голосу. игра «Узнай по голосу»

Повторяйте за мной слова: здравствуйте, мама, до свидания, папа и т.д.

3. Посмотрите, что у меня на подносе? Сок. Наш язычок сейчас быстренько разберется вкусный он или нет. Попробуйте и дайте мне ответ, (дети пьют сок)

4. Язык не всегда должен работать. Иногда ему необходимо отдохнуть и помолчать. Я сейчас буду проходить вокруг столов, а высуньте свой язык и двигайте им в разные стороны. А как только я подойду к кому-нибудь, сразу его спрячьте, а то поймаю.

Не поймала. Все успели его в свой домик-ротик спрятать.

Итог: Ребята, вы сегодня много узнали, для чего нам нужен наш язык и что он умеет делать: разговаривать, играть, кушать. Без него нам было бы очень плохо.

## ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Средняя группа

	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
СЕНТЯБРЬ	<p>Дидактическая игра «Оденем куклу по сезону» Цель: закреплять представления о необходимости подбирать одежду в соответствии с сезоном.</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p>Чтение сказки «Бобренок и лягушонок Квак» Цель: дать детям представления о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека</p>	<p>Игра «Мое тело» Цель: продолжать формировать знания детей о самом себе, своем теле, своих возможностях.</p>	<p>Дидактическая игра «Собери правильно человека» Цель: закреплять знания детей частей тела человека и их функции</p>
ОКТАБРЬ	<p>Занятие «Мое тело» Цель: продолжать формировать представление детей о частях тела человека и их функциях.</p>	<p>Познавательная минутка «Зачем нам нужен нос» Цель: продолжать формировать представления о функциях органов человека.</p>	<p>Познавательная минутка «Морковь в роли зубной щетки» Цель: формировать представления детей о нетрадиционных способах ухода за зубами.</p>	<p>Познавательная минутка «Глаза» Цель: продолжать формировать представления о функциях органов человека.</p>
НОЯБРЬ	<p>Занятие «Звуки вокруг нас» Цель: Уточнить знание детей об основной функции органа слуха – ухе. Формировать интерес к разнообразию звуков. Воспитывать бережное отношение к своему организму</p>	<p>Познавательная минутка «Изучи свой организм» Цель: продолжать знакомить детей со строением своего тела.</p>	<p>ИОС «Советы доктора Айболита. Научимся правильно чистить зубы» Цель: продолжать формировать привычку к здоровому образу жизни. Закреплять культурно-гигиенические навыки. Учить правильно чистить зубы, пользоваться зубной щеткой. Воспитывать навыки самообслуживания.</p>	<p>Познавательная минутка «Микробы и вирусы» Цель: дать детям элементарные представления о микробах и вирусах.</p>
	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>

ДЕКАБРЬ	<p>Занятие «Будьте здоровы»</p> <p>Цель: учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, формировать представления о несложных приемах оздоровления, воспитывать любовь к физическим упражнениям.</p>	<p>Дидактическая игра «Какие органы потерял человек»</p> <p>Цель: закреплять представления детей об органах человека.</p>	<p>Чтение сказки «Как Андрейка победил кариес»</p> <p>Цель: продолжать формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, учить способам профилактики болезней зубов.</p>	<p>Познавательная минутка «Откуда берутся болезни»</p> <p>Цель: дать элементарные представления о причинах возникновения болезней.</p> <p>Знакомить с правилами сохранения здоровья.</p> <p>Учить заботиться о своем здоровье.</p>
ЯНВАРЬ	<p>Игра «Полезная пища»</p> <p>Цель: формировать представление о полезной пище, учить различать полезную для организма пищу.</p>	<p>Познавательная минутка «Куда попадает пища»</p> <p>Цель: познакомить детей с внутренним органом человека – желудком.</p>	<p>Занятие «Друзья Вода и мыло»</p> <p>Цель: формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения.</p>	<p>Чтение сказки «Приключение Микроба»</p> <p>Цель: продолжать формировать представления детей о микробах. Уточнять представления детей о личной гигиене как способе сохранения здоровья.</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>Комплексное занятие «К детям приходит доктор Айболит»</p> <p>Цель: продолжать формирование представления о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни, воспитывать сочувствие к болеющим, уточнять знания о необходимости витаминов.</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p>Дидактическая игра «Да или нет»</p> <p>Цель: закреплять у детей навыки ухода за зубами</p>	<p>Чтение сказки «О глупом Медвежонке»</p> <p>Цель: уточнять знания детей о витаминах, их пользе для здоровья.</p>	<p>Занятие «Витамины и полезные продукты»</p> <p>Цель: познакомить детей с понятием витамины, закрепить знание о необходимости витаминов для здоровья человека, воспитывать культуру питания, чувство меры.</p>
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

МАРТ	<p>Занятие «Как быть здоровым»</p> <p>Цель: формировать у детей привычки здорового образа жизни. Закреплять культурно-гигиенические навыки и правила безопасности.</p>	<p>Познавательная минутка «Великий труженик – сердце»</p> <p>Цель: познакомить детей с сердцем, как внутренним органом человека.</p>	<p>Дидактическая игра «Здоровье из корзины»</p> <p>Цель: формировать у детей умение различать продукты питания, полезные для человека.</p>	<p>Праздник здоровья</p> <p>Цель: закреплять знания детей о здоровом образе жизни.</p>
АПРЕЛЬ	<p>Чтение произведения К. Чуковского «Айболит»</p> <p>Цель: воспитывать доброжелательное отношение к людям медицинской профессии. Формировать представление о болезнях и причинах их возникновения.</p>	<p>Дидактическая игра «Зайка Степашка учится чистить зубы»</p> <p>Цель: закреплять знания детей о необходимости выполнения гигиенических процедур. Формировать представление о пользе овощей, фруктов и молочных продуктов</p>	<p>ИОС «Сравнение куклы с человеком»</p> <p>Цель: формировать представление детей о том, что человек – живое существо.</p>	<p>Занятие «Наши помощники»</p> <p>Цель: формировать у детей представление об органах чувств, как наших помощниках в познании окружающего мира</p>
МАЙ	<p>Вечер загадок</p> <p>Цель: учить детей отгадывать загадки о человеке и его здоровье.</p>	<p>Игра-развлечение «Как стать Неболейкой»</p> <p>Цель: закрепить знания детей о здоровом образе жизни.</p>		

## **ЧТЕНИЕ СКАЗКИ «БОБРЕНОК И ЛЯГУШОНОК КВАК»**

**Цель:** дать детям представление о высокой ценности двигательной активности для человека, разучить с детьми комплекс упражнений гигиенической гимнастики.

**Задачи:** Уточнить знания детей о высокой ценности двигательной активности для человека.

Продолжать развивать познавательный интерес через художественную литературу.

Формировать представления детей о здоровом образе жизни.

**Методические приёмы:** Беседа, игра, вопросы воспитателя, ответы детей, заучивание.

**Предварительная работа:** Разучивание подвижной игры «Ворона и воробей»

**Материал:** Мел, маски вороны и воробья, текст сказки.

### **Ход:**

- Ребята, как вы думаете, почему человеку необходимо как можно больше двигаться?

(ответы детей)

- Ребята давайте с вами поиграем в игру «Ворона и воробьи».

Дети становятся в начерченный круг – это воробьиная полянка. «Ворона» сидит в стороне. «Воробушки» резвятся на полянке – прыгают, бегают.

По сигналу «Ворона!» - водящий бежит в круг и старается коснуться ребят – не успевший выпрыгнуть из круга пойманный «воробей» выходит из игры.

- Мы с вами поиграли в игру, как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение?

(ответы детей)

- Ребята, я хочу вам почитать сказку «Бобренок и лягушонок Квак».

(чтение сказки)

А теперь слушайте.

### ***БОБРЁНОК И ЛЯГУШОНОК КВАК***

На берегу тихой лесной речки жил-был бобренок, который очень хотел дотро-

нуться до луны.

— Интересно, какая она луна: — думал он. — Бот бы дотянуться до нее, хотя бы до краешка.

Встал он на задние лапы, вытянул шею. Нет, высоко Луна, не достать бобренку.

— Ква-ак, ква-ак. Ты что делаешь? — услышал он голос старого друга лягушонка.

Не видишь? Хочу дотянуться до луны.

— А допрыгнуть пробовал? Вот так! — лягушонок оттолкнулся от земли и полетел вверх.

— Здорово у тебя получается!

— Это потому, что я спортивный.

— Какой?

Лягушонок ухватился за ветку, раскачался, перевернулся вверх ногами и описал в воздухе полный круг.

— Веселый, вот какой! Это «солнышко»! Трудное упражнение.

Оно сделает твои руки крепкими, а тело гибким и сильным.

Бобренок задумался.

— Только прыгать как ты, я не умею.

— Ничего. Научишься. Надо только немного потренироваться.

Нужно обладать большой ловкостью и прыгучестью, чтобы достать до луны.

На следующий день бобренок приступил к занятиям. Сначала попробуй прыгнуть как заяц, — командовал Квак, — а теперь как цапля на одной ноге, а теперь как я — вверх.

Бобренок старался изо всех сил, но до луны было еще далеко.

— Не получается у тебя ничего, совсем ты не спортивный, — сказал наконец лягушонок.

— Но я же тоже веселый! — чуть не плача закричал бобренок. — Просто ты плохой тренер!

С тех пор бобренок каждый день выбирался на берег и прыгал, прыгал, прыгал. Ноги его окрепли, стали быстрыми и сильными.

— Все-таки я доберусь до тебя, Луна!

— Как же, доберешься! — проворчал Квак. — Ну, прыгай, а я пойду поплаваю.

И лягушонок запрыгал, к речке, где в камышах притаилась хитрая цапля. Она давно заметила Квака и только ждала случая подобраться к нему поближе. Ничего не подозревая, лягушонок бултыхнулся в воду прямо перед носом разбойницы. А той только того и надо.

Хвать его за лапу. И отправился бы Квак цапле на обед, если бы не бобренок. Увидев с пригорка, какая беда грозит другу, он стрелой бросился к реке. И как цапнет цаплю за ногу. Та заголосила на весь лес и выпустила лягушонка.

— И как это тебе удалось так быстро прийти мне на помощь? — удивился Квак. — Знаешь, ты настоящий друг. Смотри-ка! Там в реке лежит твоя Луна!

Бобренок протянул лапку и осторожно дотронулся до луны.

Луна была теплая и очень глубокая.

— Здравствуй, Луна! — прошептал он.

И луна улыбнулась бобренку.

С тех пор лучшим спортсменам дарят круглые желтые медали.

Но мы-то знаем, что это маленькая луна, упавшая с неба.

Беседа по окончанию чтения.

- Какой был лягушонок?

- Почему он был спортивным?

- Почему бобренок сумел так быстро помочь другу?

- Чтоб мы были с вами сильными, быстрыми и ловкими, мы так же должны тренироваться и делать по утрам зарядку.

Давайте разучим с вами утреннюю гигиеническую гимнастику «Часики».

Часики идут – ходьба по комнате.

Стрелки показывают время – обе руки подняты вверх, подтянуться – 12 часов, опустить руки – 6 часов.

(повтор 3-4 раза)

«Тик- Так, Тик- Так – маятник качается» - наклон туловища в стороны

(повтор 3-4 раза)

Сломались часики – приседания.

(повтор 2-3 раза)

Часы починили, бой часов: «Бом- Бом».

Наклоны туловища вперед.

(повтор 3-4 раза)

Хорошо, быстро бегают колесики – бег по комнате.

## **Игра «Мое тело» для детей среднего возраста.**

**Цель:** закрепить знание детей о самом себе, своем теле, о своих возможностях и способностях.

### **ХОД ИГРЫ**

Дети становятся в круг.

Воспитатель: Давайте вспомним, из чего состоит тело человека. Повторяйте за мной и показывайте то, о чем мы будем говорить

Головушка – соловушка

(гладят головку)

лобик – бобик

(морщат лоб)

носик – абрикосик

(закрывают глазки и показывают пальцем к

носу)

щечки – комочки

(мнут пальчиками щеки)

губки – голубки

(вытягивают губы в трубочку)

зубочки – дубочки

(стучат тихонько зубками)

бородушка – молодушка	(гладят подбородок)
глазки – краски	(широко открывают глаза)
реснички – сестрички	(моргают глазками)
ушки – непослушки	(трут ушки)
шейка – индейка	(вытягивают шейку)
плечики – кузнечики	(дергают плечиками вверх вниз)
ручки – хватучки	(хватают вокруг себя)
пальчики – мальчики	(шевелият пальчиками)
грудочка – уточка	(вытягивают грудь)
пузик – арбузик	(выставляют живот)
спинка – тростинка	(вытягивают спинку)
коленки – поленки	(приседают)
ножки – сапожки.	(топают)

Воспитатель: Мы выяснили, из чего состоит наше тело. Но важно также знать, как оно нам служит и помогает жить.

Что может тело?

Может:

- дышать
- есть
- пить
- думать
- говорить
- двигаться.

Вбегает Незнайка и обращается к детям: (Незнайка задает вопрос и показывают на себе)

Незнайка: Ах, зачем мне эти ручки?

Дети: Чтоб все трогал почемучка.

Незнайка Ах, зачем мне эти ножки?

Дети Чтобы бегать по дорожке.

Незнайка Ах, зачем мне эта спинка?

Дети Чтоб ложиться на перинку.

Незнайка Ах, зачем мне этот пузик?

Дети Чтобы кушал карапузик.

Незнайка Ах, зачем мне эти глазки?

Дети Для того, чтоб видеть сказки.

Незнайка Ах, зачем мне этот носик?

Дети: Чтобы нюхать абрикосик.

Незнайка: Ах, зачем мне этот ротик?

Дети: Для того, чтоб пить компотик.

Ну а зубы, чтобы кушать

Ушки, чтобы маму слушать.

Итог: В та – ра-ре, та-ра ра вот закончилась игра.

Незнайка: Спасибо, ребята. Теперь я точно знаю, что для чего нужно.



## **Дидактическая игра «Собери правильно человека».**

**Цель:** закрепить знание частей тела и назвать их функции.

**Оборудование:** из картона вырезаны части тела человека.

### **Ход игры.**

Воспитатель предлагает детям собирать тело человека из частей и объяснить функцию каждой части. (Ноги нам нужны, чтобы передвигаться и т. д.)

## **Занятие «Мое тело».**

**Цель:** закрепить знание о частях тела человека и их основных функциях.

**Задачи:** познакомить детей со значением имени и развивать воображение;

- заинтересовать детей и вызвать у них эмоциональный отклик;
- воспитывать познавательный интерес к своему организму и бережное отношение к своему телу.

**Оборудование:** фигура человека из частей, карточки с недорисованными частями, игрушка Незнайка, чудесный мешочек.

**Предварительная работа:** беседа о строении человека; провести дидактические игры «Собери правильно человека», «Какие органы потерял человек»

### **Методические приемы:**

1. Игровая мотивация.
2. Беседа.
3. Дидактическая игра.
4. Практические действия детей.
5. Физминутка.
6. Вопросы воспитателя, ответы детей.

## 7. Знакомство с правилами безопасности.

### Ход занятия.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! /Раздается стук в дверь. Дверь открывается и появляется Незнайка./

**Незнайка:** Здравствуйте, меня зовут Незнайка.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, почему его так зовут? /Ответы детей/

**Незнайка:** А вас как зовут? /Дети отвечают все вместе/

**Незнайка:** Ой, я так не запомню. Говорите по одному и складывайте свои имена вот в этот красивый мешочек. /Собирает имена/

**Воспитатель:** /Грустно/. Ой, что это, подул ветер и все наши имена, улетели. Как же мы теперь без имени будем? Имя должно быть у каждого человека, мы получаем имя при рождении. Что же нам теперь делать? /Если дети не предлагают выход, продолжить весело/. Я поймала имя Сашенька. Где у нас Сашенька? /Отдает имя, дети подхватывают игру/. Все получили свои имена обратно.

**Незнайка:** Какие замечательные ребята собрались.

**Воспитатель:** ребята, мы все с вами разные – кто большой, а кто маленький, кто беленький, а кто черненький. У нас у всех свое имя, но все-таки мы с вами похожи. Чем мы похожи? Посмотрите друг на друга. У меня есть нос. А у вас есть нос? У всех есть глаза, уши, руки, ноги, голова.

**Незнайка:** Вот здорово, что я к вам пришел. Вы все знаете. У меня друг Шалтай - Болтай упал и рассыпался, когда мы с ним играли на крыше. Помогите мне его собрать, а то я не знаю, куда что присоединить.

**Воспитатель:** Ребята, поможем Незнайке собрать друга? /Дети собирают из частей модель человека, объясняют функцию каждой части/. Можешь забирать своего дружочка и играть с ним.

**Незнайка:** Я хочу вас поблагодарить и подарить на память портреты своих друзей. Когда я был художником, нарисовал их сам. /Раздает листы с портретами каждому ребенку/.

**Воспитатель:** Посмотрите, какие-то странные портреты. Незнайка что-то не дорисовал. Помогите исправить ошибки. /Дети находят ошибки и дорисовывают недостающую часть/.

**Незнайка:** Спасибо, ребята! А сейчас мы с вами поиграем.

**Физминутка:** игра на внимание «Нос – ухо». Воспитатель называет часть тела, а дети показывают, при этом воспитатель путает детей и показывает другую часть тела, не ту которую назвал.

**Незнайка:** Молодцы! Все показали правильно.

**Воспитатель:** ребята, а какая часть вашего тела вам нравится больше всего? Почему?

**Воспитатель:** Мне нравятся мои руки, потому-то они многое умеют делать.

**Незнайка:** Значит, всем вам нравится свое тело?

**Воспитатель:** Давайте будем беречь свое тело. А чтобы беречь свое тело нужно знать правила./ Воспитатель вместе с детьми проговаривает правила/.

- Не бегать слишком быстро, можно упасть.
- Не бегать по мокрому полу – это опасно.
- Не находиться около столов, когда няня разливает пищу – можно обжечься.
- Ничего нельзя брать без разрешения.
- Нельзя прыгать с высоты – можно повредить руки или ногу.

**Воспитатель:** Закончилась наша встреча с Незнайкой. Ты Незнайка, теперь знаешь, правила, как нужно поступать, чтобы с тобой не случилось так, как с твоим другом Шалтаем-Болтаем. /Дети прощаются с Незнайкой/.

### **ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ МИНУТКА** **для детей среднего дошкольного возраста** **«Зачем нам нужен нос?»**

**ЦЕЛЬ:** продолжать формировать представления о функциях органов человека.

#### **ХОД**

- Ребята, кто знает, зачем нам нужен нос?

(ответы детей)

- Человек не может жить без воздуха. Для того чтобы он попал к нам в организм, природа придумала нам нос. Именно через него воздух попадает к нам в организм. В носу есть много маленьких волосков. Они очищают пыльный воздух и не дают микробам попасть к нам в организм. Когда на волосках внутри носа накапливаются много пыли, нос избавляется от нее. Как? Мы чихаем!

Нос не только очищает воздух от пыли, он задерживает болезнетворные микробы. Стенки внутри носа смазаны жидкостью. Когда вы здоровы, жидкости мало. А вот если вы простудитесь, жидкости становится в несколько раз больше. Поэтому и появляется насморк. Эта влага задерживает вредные микробы и постепенно вытекает из носа. Поэтому старайтесь всегда носить с собой чистый носовой платок. У нас, где мы с вами живем, бывает долгая и холодная зима и здесь наш нос нам помогает - он служит печкой. В носу воздух согревается и становится теплым. Вот почему надо дышать носом в морозную погоду. А еще с помощью носа мы чувствуем различные запахи.

Дидактическая игра «Угадай по запаху»

### **Познавательная минутка** **для детей среднего дошкольного возраста**

## **«Морковь в роли зубной щётки».**

**Цель:** Формировать представления детей о нетрадиционном уходе за зубами, используя природные средства.

**Ход:**

Ребята, вы никогда не задумывались над вопросом, чем чистили зубы наши прапрабабушки и прапрадедушки? Хотя современных средств для чистки зубов тогда не было. Зубы у наших предков были очень здоровые. Некоторые из наших прародителей до ста лет со своими белыми, здоровыми, прекрасными зубами. Помогали им в этом знакомые нам овощи и, прежде всего, морковь. Она обладает чудесным свойством: и зубы чистит и питает десны. Если перед сном вы съели по морковке – считайте, что одновременно вы почистили зубы, зубная щетка в этот вечер вам уже не нужна. Точно таким же свойством обладают кислые яблоки. Итак, хотя бы раз в неделю чистите зубы морковкой или яблоком. И удовольствие получите и зубы укрепите.

## **ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ МИНУТКА для детей среднего дошкольного возраста**

### **«Глаза»**

**Цель:** продолжать формировать представление о функциях органов человека.

### **ХОД**

- Ребята, а зачем нам нужны глаза?

- Верно, глаза нам нужны, чтобы видеть окружающие нас предметы. Попробуйте выйти из комнаты с закрытыми глазами. Вы почувствуете себя неуверенно. Ведь когда мы ходим, рисуем, едим, во всем этом участвуют наши глаза. Вот какой нужный орган наши глаза.

- Ребята, а вы знаете, кто охраняет наши глаза? Первый защитник – это веки. Как только глаз заметит, что к нему, что-то приближается, веки сразу же закрывают глаз.

Ресницы и брови тоже нужны нам не для красоты они тоже защищают глаза. Когда вы бегаєте, то потеете и пот, стекающий со лба, мог бы попасть в глаз и повредить. Но капельки пота задерживают брови и не дают ему стечь. Очень нужны глазу и ресницы. В их волосках задерживаются капли дождя и пылинки, которые могут засорить наш глаз. Но мы тоже должны беречь свои глаза.

Запомните Правила:

- Нельзя рассматривать картинки в книге, близко наклоняясь.
- Нельзя играть с острыми предметами.
- Нельзя тереть глаза грязными руками.

- Нельзя смотреть долго и близко телевизор.
- Нельзя рисовать при слабом свете.

Берегите глаза – это наши помощники.

### **Познавательное занятие «Звуки вокруг нас»**

**Цель:** Уточнить знания детей об основной функции органа слуха - ухе.

**Задачи:** 1. Развивать способности в различении звучания разных предметов и дифференцировании звуков по высоте и интенсивности.

2. Формировать интерес к разнообразию мира звуков.

3. Воспитывать бережное отношение к органу слуха в условиях ранней и длительной зимы в нашем регионе.

**Методические приёмы:** Морфотаблица, решение противоречий, игровая ситуация, вопросы воспитателя, ответы детей, использование средств ТСО, эксперимент.

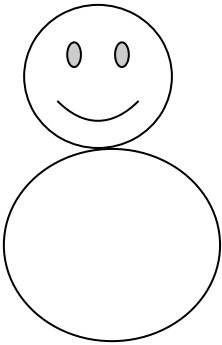
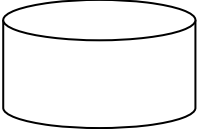
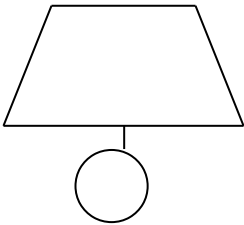
#### **Материал:**

Изображение предметов: барабан, колокольчик, дождь, матрёшка. Игрушка – телефон, кошка, 3 домика, грамзаписи с медленной и быстрой музыкой, запись разных шумов.

**Предварительная работа:** Экспериментирование со звучащими предметами (свистящими, шумящими, гремящими, скрипящими, шуршащими и т.д.) Игра на различных музыкальных инструментах: металлофоне, барабане, дудочке, погремушке и др. Информация для детей о функции органа слуха.

#### **Ход занятия.**

- Ребята, кто к нам хотел прийти в гости? Хотите, я вам подскажу? (показывает контурное изображение матрешки).
- Кто это? (матрёшка, куколка, неваляшка и т.д.).

 <p>контур</p>	 <p>барабан</p>	 <p>колокольчик</p>	 <p>дождь</p>
---	--	---	--

- Правильно, это матрёшка. Давайте предложим матрешке предложим погулять по нашей волшебной дорожке.

- Пошла она по дорожке, и что она услышала? (Раздается звук барабана, после ответов детей выставляется изображение барабана).

- Послушала она, и пошла дальше, и что услышала? (Раздается звук колокольчика, ставится картинка).

На металлофоне раздается звук медленно идущего дождя. Как вы думаете, что это может быть? (Дождь). Выставляется картинка.

- А сейчас, что вы слышали? (Быстро)

- Чем вы слышали разные звуки? (Ушками). Вот какие умные помощники наши ушки.

- Звонит телефон.

- Алло! Кто говорит? Здравствуй, Персик! Хорошо мы сейчас приедем.

- Ребята, поросенок Персик приглашает в гости, и хочет, познакомит нас со своими друзьями.

(Приходят к домикам. Их встречает поросенок, они здороваются, он предлагает пригласить своих друзей, послушать музыку. Подходят к первому домику).

- Кто здесь живет?

- А вы, сможете узнать сами? (Спрашивает поросенок).

- Давайте попробуем. Как можно узнать?

(Посмотреть, но ничего не видно, понюхать, но ничем не пахнет).

- Давайте попробуем, послушать может, кто откликнется? (Стучат)

- Гав, гав!

- Кто это, ребята?

- А как вы догадались, что это собачка? (услышали, как она лает)

- Давайте познакомимся. Как тебя зовут? (Тобик)

- Посмотрите на Тобика, нравится он вам, будем с ним дружить? (Таки же образом знакомятся с кошкой Муркой).

(Поросенок Персик предлагает послушать музыку. Он купил новые пластинки. Звучит медленная музыка).

- Какая это музыка? Что можно под нее делать? Послушайте еще раз и попробуйте сделать под нее кто, что сможет. (Звучит быстрая, задорная музыка)

- А какая это музыка? Что под нее можно делать? Давайте потанцуем с нашими друзьями.
- Чем мы слышали такую разную музыку? (Ушками)
- А что вы еще любите слушать ушами? (Сказки, стихи, рассказы, песни ...)
- А что ещё помогают нам слышать уши? Если бы не было ушей, смогли бы мы слышать друг друга, маму, папу?
- А бывает так, что нам что-то не хочется слышать? Что вы не любите слышать? (Крик, сирену и проч.).
- Ребята, а сейчас вы ничего не слышите (Кто-то плачет).
- Да, это матрешка плачет, наверное, устала. Как быть? Что нужно делать? (Успокоить).
- А как можно её успокоить? (Погладить, сказать ласковые слова).
- Какие ласковые слова мы можем сказать матрешке?
- Смотрите, ребята, матрешка услышала ваши ласковые слова и успокоилась. Но устала и хочет спать. Давайте её уложим. (Укладывают матрешку спать, воспитатель включает магнитофон с шумами).
- Что это? (Шум). ОН мешает матрешке заснуть. Как быть?
- Шум должен быть, так как за окном шумят машины, но его не должно быть, чтобы матрешка могла уснуть.
- Ребята, попробуйте закрыть уши, вы слышите что-нибудь? (ответы детей)
- Вот как необходимы уши, чтобы слышать окружающие нас звуки.

**Контрольный ответ:** Ввести препятствие между ухом и источником шума, это может быть одеяло, подушка, рука, вата и прочее.

- Матрешка уснула, а – мы пойдем гулять.

И надо помнить, что наши уши надо держать в тепле, чтобы они были здоровы, особенно в нашем крае холодных северных ветров и морозов.

## Познавательная минутка для детей среднего дошкольного возраста «Изучи свой организм».

**Цель:** познакомить детей с тем, как устроено тело человека, его организм, основные системы и органы человека.

### Ход беседы.

**Воспитатель:** Ребята, покажите, где находятся руки, ноги, голова, туловище, грудная клетка. /Дети показывают/.

**Воспитатель:** Наше тело занимает вертикальное положение, нам так удобно. Голова вверху – в самом надежном месте. Руки на полпути. Ими удобно пользо-

ваться и вверху и внизу. руки называют нашими первыми помощниками, потому что они помогают нам сделать много разных дел.

Ноги длинные и крепкие. Удерживают и передвигают все наше тело. В самом низу – ступни (опора). В левой стороне туловища расположен замечательный механизм, который помогает нам жить – сердце, защищенное грудной клеткой.

Вот видите, ребята, как много делают для нас наши руки, ноги, голова – наши заботливые помощники! А вы что делаете для них? (Ответы детей. Обобщение ответов).

Значит должны заботиться о наших помощниках и беречь их.

### **Игровая обучающая ситуация** **«Советы доктора Айболита. Научимся правильно чистить зубы»**

**Цель:** Продолжать формировать привычки здорового образа жизни в условиях ХМАО.

**Задачи:** Закреплять культурно-гигиенические навыки.

Учить правильно чистить зубы, пользоваться зубной щёткой.

Воспитывать навыки самообслуживания.

**Материал:** Зеркала, картинки здорового и больного зуба, куклы Маня и Люда, таблица «Как правильно чистить зубы», белая гуашь, карточки полезной и вредной пищи, зубная щётка, расчёска.

**Словарная работа:** Зубная щётка, зубная паста, стоматолог, не прочные.

**Методические приемы:** сюрпризный момент, игровая ситуация, вопросы воспитателя, ответы детей, физминутка, экспериментальная работа, дидактическая игра, повторение правил, художественное слово.

**Предварительная работа:** познавательная минутка: «Морковь в роли зубной щетки», беседа об овощах и фруктах.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

I. Сюрпризный момент.

Ребята, посмотрите, что у меня в руках? (Шкатулка). Хотите посмотреть, что там лежит? Да.

Воспитатель достаёт зеркала.

- Посмотрите в зеркало и посчитайте, сколько у вас зубов? (много). Какие они? (Ответы детей).



- Как вы думаете, какими зубы должны быть? Здоровые или больные? Зачем человеку здоровые зубы? (чтобы можно было жевать пищу, чтобы у человека была красивая улыбка). А что происходит, если у человека болят зубы? (Он в плохом настроении, ничего не ест).

II. Посмотрите на картинки. Что на них изображено? (Зубы) Они одинаковые? (Нет). Чем они отличается? Один здоровый, другой больной.

III. К нам в гости пришла кукла Таня.

- Здравствуйте, ребята! Я слышала, о чём вы говорили. А у меня никогда не болят зубы.

-Почему?

- Потому что я их правильно чищу, полощу рот после еды и не ем много сладкого, не ем очень горячее и очень холодное. А ещё я хожу к врачу. Если он найдет маленькую дырочку, то сразу запломбирует. А лечить её совсем не больно и не страшно.

IV. А ещё к нам в гости пришла кукла Люба. Что с ней случилось? Зубы болят. Послушайте по Любу стихотворение С. Михалкова «Как у нашей Любы...»

Как у нашей Любы разболелись зубы.

Слабые, непрочные. Детские, молочные...

Целый день бедняжка стонет,

Прочь своих подружек гонит:

«Мне сегодня не до вас!»

Мама девочку жалеет,

Полосканье в чашке греет.

Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,

Из бумаги куклу клеит.

Чем бы доченьку занять,

Чтоб зубную боль унять?

- Ребята, как вы думаете, почему болели зубы у Любочки?

V. Посмотрите на картинку. Вот что может быть с зубом, если его не лечить.

VI. Давайте мы с вами посмотрим на картинки и решим что полезно для зубов.

А что вредно.

Дидактическая игра «Что полезно и что вредно для зубов».

Особенно полезно употреблять в пищу овощи и фрукты, рыбу, мясо, творог и другие молочные продукты, так как на нашей Югорской земле в условиях длинной зимы нам не хватает витаминов.

VII. Физминутка.

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся.

Руки в сторону развёл,

Ключик видно не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

VIII. Ребята, а как вы помогаете своим зубам быть здоровыми? (Чистим).

Давайте проведём опыт. Перед вами расчёска, пусть она будет рядом зубов, а кусочки ваты между её зубцами – это кусочки пищи, застрявшей в зубах. Возьмите зубные щётки и попробуйте почистить эти «зубы» справа налево. Что получилось? (Ответы детей).

- А теперь проведите щёткой снизу вверх. Что получилось? Повторите это движение с другой стороны. Что получилось? Все «кусочки пищи» выскочили?

IX. «Лечим зуб»

X. Зубы надо чистить 2 раза в день: утром и вечером, перед сном. Перед тем, как чистить зубы, надо вымыть руки. Нанести пасту на всю длину головки щётки. Почистить зубы. Вымыть щётку с мылом и поставить её в стаканчик.

XI. Кукла Таня приготовила для вас подарки – таблицы как правильно нужно чистить зубы.

Такую же таблицу мы подарим кукле Любе, чтобы она училась чистить зубы. Тогда они у неё не будут болеть.

XII. Итог занятия.

### **Познавательная минутка для детей средней группы «Микробы и вирусы»**

**Цель:** дать детям элементарные представления о микробах и вирусах.

**Материал:** Изображение микробов в увеличенном виде.

**Воспитатель:** О том, что существовали разные болезни, люди знали ещё в древности. Иной раз заболевали. Заражались друг от друга, жители целого города, а то и целой страны. Но никто не знал, какова причина болезни, как переходит она от человека к человеку и как предохранить себя от заразы.

Ещё очень давно итальянские врачи, чтобы предохранить себя от заражения, надевали маски с длинным носом накопленным ароматными травами. Лишь после того как был изобретён микроскоп, врачи увидели тех невидимых отравителей, которые поселяются в организме здорового человека и делают его больным.

Если взглянуть в микроскоп на капельку крови тяжелобольного, то можно заметить в ней какие-то крохотные палочки. В крови больного другой болезнью носятся еле видимые запятые. В крови третьего больного шевелятся какие-то спиральки. А в крови здоровых людей таких палочек или спиралек не увидишь. Этих крохотных возбудителей болезней называют микробами, бактериями, бактериями. Попадая в организм человека с пищей, с воздухом, они размножаются со страшной быстротой и отравляют его кровь своим ядом, вызывающим ту или иную болезнь.

## **ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ЦЕЛЬ:** научить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, прививать любовь к физическим упражнениям.

**ЗАДАЧИ:** 1. Учить несложным приёмам самооздоровления так необходимых в условиях сурового климата..

2. Формировать навыки культуры питания.

3. Воспитывать любовь и интерес к физическим упражнениям.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ:** Сюрпризный момент, беседа, чтение сказки, использование художественного слова, вопросы воспитателя, ответы детей, физминутка,

**МАТЕРИАЛ:** игрушка Незнайка, мешочек, зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа.

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:** беседа о витаминах, соблюдение правил гигиены, чтение «Сказка о глупом медвежонке», познавательная минутка «Зачем нам нужен нос?»

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

В группу влетает воздушный шарик, на котором написано слово «Здравствуйте»,

- Интересно, что здесь написано? Что это за слово к нам прилетело?
- Это слово, которое сегодня звучало чаще всего:

«У меня работы много,  
Целый день меня зовут.

Лишь знакомого ты встретишь,  
Я уж снова тут как тут.  
Чтоб здоровья пожелать,  
Надо «здравствуйте» сказать».

**Воспитатель:** Что означает это слово?

Что такое «Здравствуй»?  
Лучшее из слов,  
Потому что «Здравствуй»  
Значит «Будь здоров!»  
Вечером расстались  
Встретились с утра,  
Значит, снова «Здравствуй»  
Говорить пора.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье.

- А что такое здоровье? Что нужно сделать, чтобы быть здоровым?  
(ответы детей)

**Воспитатель:** Да, здоровье нам необходимо, потому что мы с вами живём в Сибири в условиях сурового климата.

- Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, у него нет сил, плохое настроение, ничего не успевает делать. Больных людей жаль.

**Воспитатель:** Кто хочет быть здоровым?  
(ответы детей)

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, что каждый человек сам может укрепить свое здоровье? Недаром говорится

Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу.

Давайте выучим эти слова.  
(заучивание).

**Воспитатель:** А как можно укрепить свое здоровье?  
(ответы детей)

**Воспитатель:** Верно, ребята, надо заниматься физкультурой, делать по утрам зарядку, закаляться, чаще гулять на свежем воздухе.

### **Физминутка.**

Хомка, Хомка, хомячок-	Движение «Пружинка»
Полосатенький бочок.	Движение вытянутыми руками вверх, вниз.
Хомка раненько встает	Руки через стороны вверх, тянемся на носках
Щёчки моет, шейку трёт	Имитация движений
Подметаёт Хомка хатку	Имитация движения
И выходит на зарядку	Шаги на месте
1, 2, 3, 4, 5	Имитация поднятия гантелей вверх
Хочет Хомка сильным стать.	Имитация разведения гантелей в стороны

- (Стук в дверь) появляется Незнайка с перевязанным горлом.

**Воспитатель:** Незнайка, что с тобой случилось?

**Незнайка:**

– Мне Синеглазка сказала, чтобы не болеть, надо больше дышать свежим воздухом. Я вышел на улицу, открыл рот и давай дышать, вот у меня и заболело горло, наверное, воздух был не очень свежим.

**Воспитатель:** Ребята, как надо дышать в морозную погоду?

Дети: надо дышать носом.

**Воспитатель:** верно, надо дышать носом, потому что нос наш как печка согревает холодный воздух. Ну а если уж ты простудился, то когда кашляешь надо прикрывать рот платком чтобы не заразить других. Помните, мы с вами читали сказку «Приключение микроба». Хотя микробы очень малы, но они приносят разные болезни.

Незнайка: Ой, я совсем забыл! Доктор Пилюлькин когда узнал что я к вам иду, передал вам вот этот чудесный мешочек.

**Воспитатель:** Ребята, давайте посмотрим, что там лежит. (В мешочке – туалетное мыло, расческа, зубная паста, зубная щетка).

Воспитатель достает по одному предмету, выясняет вместе с детьми, для чего нужен каждый предмет, беседует о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма.

- Ой, какой молодец Пилюлькин! Незнайка, передай ему от нас «Спасибо».

Воспитатель: Незнайка, а еще, если хочешь быть здоров, и никогда не болеть, запомни один секрет.

Незнайка: Какой секрет?

**Воспитатель:** Если хочешь быть веселым, крепким, если хочешь бороться с различными микробами – каждый день принимай витамины.

Незнайка: А что такое витамины и где они находятся?

Воспитатель: Ребята давайте расскажем Незнайке, в каких продуктах есть много витаминов.

Дети: в овощах и фруктах.

**Воспитатель:** А особенно полезно употреблять в пищу рыбу, творог, молоко, так как они укрепляют зубы и кости, а для нас с вами, живущих на севере, это просто необходимо.

Незнайка: Спасибо ребята я так много узнал о здоровье, и я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка это залог хорошего настроения. Давайте подарим друг другу улыбки и хорошее настроение.

- Доброго вам здоровья!

## **Дидактическая игра «Какие органы потерял человек».**

**Цель:** закрепить знание частей головы и назвать их функции.

**Оборудование:** Карточки: лицо нарисовано без органов; уши, рот, брови, нос, глаза нарисованы отдельно.

### **Ход игры.**

Воспитатель предлагает детям собрать голову человека из частей и объяснить функцию каждой части. / Глазами мы видим, у моего человека глаза голубые и т. д./.

## **ЧТЕНИЕ СКАЗКИ «КАК АНДРЕЙКА КАРИЕС ПОБЕДИЛ»**

**Цель:** формировать у детей представление о значении ухода за полостью рта для профилактики кариеса

### **Ход:**

- Ребята, я хочу вам почитать сказку «Как Андрейка кариес победил» (чтение сказки)

#### ***КАК АНДРЕЙКА КАРИЕС ПОБЕДИЛ***

Больше всего на свете Андрейка не любил чистить зубы: то щетка жесткая, то зубная паста горькая.

- Смотри, заработаешь кариес, — как-то сказала ему мама.
- Какой еще Кариес?
- Заболят зубы, узнаешь.

В то утро она достала ему новую зубную щетку с ягодками на ручке:

— Зубную щетку надо менять каждые 3 месяца. Иначе на ней скапливается много микробов.

Необходимо иметь индивидуальную зубную щетку и хранить ее в отдельном футляре. После чистки зубную щетку промывают теплой водой и намыливают для хранения в сухом виде. Перед чисткой зубов мыло смывают. Продолжительность чистки зубов около 3 минут, после этого зубы тщательно полощут. Новая щеточка была маленькая и колючая, как еж.

— Пригодится, — решил Андрейка, засовывая ее в карман.

После завтрака он отправился к пруду, пускать кораблики.

Наигравшись, растянулся на травке. Стал смотреть на проплывающие по небу облака. Вот это похоже на торт со взбитыми сливками, а эти на пирожные «безе».

— Эх, если бы конфеты росли в лесу, как земляника на поляне, —

Андрейка даже зажмурился от удовольствия, — ешь, сколько захочешь!

Неожиданный порыв ветра, перебаламутив небо, образовал одно большое, серое облако. Оно медленно опустилось на землю и превратилось в бесформенного, неприметного старика с леденцовыми глазками.

— Знаю я такую поляну, — вкрадчиво заговорил он, — хочешь, покажу?

— Вы кто? — удивился Андрейка.

— Я? — захихикал старикашка. — Кариес я, вот.

Мальчик во все глаза уставился на старика. Он представлял Кариеса злым, страшным, а этот совсем не такой, можно сказать миленький старикашечка. И вот, позабыв обо всем на свете, Андрейка отправился за стариком.

А Кариес, перейдя по мосту на другой берег реки, привел мальчика на незнакомую лесную поляну.

— Иди, иди, здесь много вкусного. — Суетился старик, потирая руки от удовольствия. — Бери, не стесняйся.

Он приподнял лист лопуха, и Андрейка увидел целую гроздь шоколадных конфет.

Присев на корточки, мальчик принялся собирать прямо в рот мармелад, леденцы на палочках, пирожные. Видели бы меня соседские мальчишки, — торжествовал Андрейка, — лопнули бы от зависти.

Но тут во рту у него что-то заныло. И в то же самое время Кариес стал таять, как шоколад на солнце, и пропал.

Бросился мальчишка в одну сторону, другую — никого. Что тут делать? Как быть? В растерянности Андрейка сунул руки в карманы и вытащил зубную щетку.

— Какой теперь от тебя толк? — уныло подумал он.

Щетка выскользнула из рук, ударилась о землю и превратилась в большого серого ежа.

— Вот что бывает с теми, кто не любит чистить зубы! — заворчал еж.

— Филька!



В прошлом году мальчик поймал в лесу большого серого ежа и принес в дом. Ежика называли Филькой. Филька свернулся клубком, ничего не ел и все время фыркал. Жаль стало Андрейке ежа, и на следующий день он отнес его в лес.

— Ты меня пожалел, и я тебе помогу, — сказал еж. — Выведу из леса. А пока вот тебе чудо-травка.

— Волшебная?

— Обыкновенная, что в нашем лесу растет. Положи ее на больной зуб, боль и пройдет.

Сделал Андрейка так, как ежик посоветовал, боль и прошла.

— А теперь, пока Кариес не вернулся, скорее к племянницам бабы Кати. Они тебе из леса помогут выбраться.

Свернувшись клубком, Филька покатился вперед, а Андрейка следом пошел. Идут они с Филькой по лесной тропинке. Тропинка узенькая, и трава на ней чуть примята. Видно, люди здесь не часто ходят.

И тут Андрейку что-то больно стукнуло по голове. Посмотрел он вверх, белочка сладкое яблоко грызет. Догрызла и давай лапками зубки прочищать — вверх-вниз. Увидела Андрейку, свесилась с ветки и говорит:

— Мне без крепких зубов не обойтись. А в сырых овощах и фруктах не только много витаминов. Они еще приятно массируют десна, снимая мягкие зубные отложения. А ты тот самый мальчик, который не хотел чистить зубы?

Ничего не ответил Андрейка. Опустил голову и зашагал дальше. Вот и река. Только мостика через нее уже нет. Лишь на мелководье резвятся лягушки.

— Ей вы, бездельницы, — запыхтел Филька, — чем скакать, лучше помогите в беде человеку!

— Племянницы бабы Кати — обыкновенные квакши? — удивился Андрейка.

— Необыкновенные мы. Мы самому водяному родня, — обиделись лягушки, — За мелкими ручейками и родниками следим, чтобы не обмелели они, не пересохли. А про твою беду нам известно.

Попрыгали они в воду и поплыли к середине реки, где стояла хатка бобра.

— Эй, Бобр-дружище, сделай милость! Без тебя на другой берег реки не перебраться!

И хотя бобр занят был, зубы чистил, согласился помочь.

Нашел он на берегу березу потолще и принялся ствол обгрызать. Заскрипело дерево и повалилось.

Тем временем Кариес обнаружил пропажу мальчика, обернулся серым облаком и бросился в погоню.

Но Андрейка уже перешел через речку и пустился прочь из леса.

А квакши принялись квакать, квакать, квакать без конца.

И вот сверкнула молния, и полил дождь. Дождь был такой сильный, что облако над Андрейкой стало постепенно таять, пока не исчезло совсем.

Андрейка открыл глаза.

— Неужели мне это только приснилось?



Дома, к удивлению мамы, он сам, без напоминаний, почистил зубы.

— Что это с тобой случилось?

— Ничего. Просто я с Кариесом познакомился!

А как же Кариес?

Он всегда появляется там, где исчезают зубная щетка и паста. Только Андрейке он теперь не страшен.

Беседа о прочитанном.

- Любил ли Андрейка чистить зубы?

- Что случилось с Андрейкой?

- Когда появился Кариес?

- Стал ли Андрейка дружить с зубной щеткой и пастой?

- Верно, ребята с зубной щеткой и пастой надо дружить, чтобы не заболели зубы.

- Зубы надо чистить два раза в день.

- Зубная щетка должна быть у каждого своя .

- Нельзя много есть сладкого.

- Нельзя грызть орехи и леденцы.

- Если заболел зуб надо немедленно обратиться к врачу.

Ребята, запомните эти правила и ваши зубы всегда будут в порядке.

## **ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ МИНУТКА**

### **«Откуда берутся болезни»**

**Цель:** дать элементарные представления о причинах возникновения болезней. Знакомить с правилами сохранения здоровья. учить заботиться о своём здоровье.

## **ХОД МИНУТКИ**

Различных микробов и опасных инфекций на Земле очень много. Микробы могут попасть в наш организм по воздуху, если рядом чихает или кашляет больной человек. Заразиться можно, сделав несколько глотков из чужого стакана. Ведь многие микробы живут и размножаются в воде. Поэтому, чтобы не заболеть нужно, соблюдать правила личной гигиены: чаще мыть руки с мылом, проветривать комнату, нельзя пользоваться посудой больного человека.

Для того чтобы реже болеть, надо закалять свой организм. Но не всегда вы болеете, потому что заразились микробами. Иногда вы сами плохо заботитесь о своём здоровье. Например, зимой в солнечный день хочется выбежать на улицу без шапки и куртки. Если вы одеты легко, то ждите простуды. Или в теплый весенний день вы одеты слишком тепло, то тоже можно простудиться. Тогда поднимется температура, и вы несколько дней должны будете провести в постели. Ребята вы не раз слышали, как вам говорили взрослые «Мойте руки перед едой». А всегда ли вы это делаете? Если нет, то это очень плохо.

Представьте себе: вы погуляли на улице поиграли в мяч, погладили соседскую собаку, потом начали есть вкусные яблоки. Если вы посмотрите в микроскоп на свои руки, то очень испугаетесь. На руках вы увидите много живых шевелящихся микробов. Все они с ваших рук вместе с яблоком попадут в ваш организм, и тогда вы можете заболеть.

### **«Полезная пища».**

**Игровая задача:** правильно разложить предметные картинки с изображением продуктов питания в зависимости от их полезности для организма.

**Игровые действия:** под зеленую карточку разложить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной.

**Правила игры:** в случае ошибки, исправления не допускаются, верное решение игровой задачи поощряется значками.

#### **Оборудование игры:**

- карточки зеленого и красного цвета;
- карточки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, колбаса, конфеты, черный хлеб, каша, фрукты, молоко, сок, овощи и т.д.).

#### **Ход игры:**

**Воспитатель:** Ребята послушайте пословицы о здоровье.

#### **Пословицы:**

1. Чисто жить – здоровым быть.
2. Чистая вода для хворобы беда.
3. Кто аккуратен, тот людям приятен.
4. Здоровье всего дороже.
5. Болезнь человека не красит.
6. Береги платье снову, здоровье смолodu.
7. На что и родиться, если никуда не годиться.

**Воспитатель:** Ребята запомните эти пословицы. Но чтобы быть здоровым надо и питаться правильно. Давайте поиграем в игру «Полезная пища».

Вспомните какие продукты полезны для нашего здоровья? И под красную карточку положите продукты с вредной едой, а под зеленую с полезной.

(Дети выполняют задание).

## Познавательная минутка для детей средней группы «Куда попадает пища»

**Цель:** Познакомить детей с внутренним органом человека – желудком.

### **ХОД:**

Из Москвы в Нижневартовск мчится скорый поезд. Вот промелькнул багажный вагон, за ним почтовый, а дальше пошли пассажирские. Ну что это за вагон, за стёклами которого видны столики, уставленные тарелками? Это вагон-ресторан, а в нём кухня на колёсах. Поезд мчится, вагоны вздрагивают, а в кухне хлопочет повар, и когда пассажиры проголодаются их будет ждать вкусный обед. Но вы, наверно, не подозреваете, что такая же кухня «спрятана» у вас внутри. Начинается ваша «внутренняя кухня» ещё во рту. Стоит глазам увидеть что-нибудь вкусное, а носу почувствовать аппетитный запах, как у вас во рту появляются слюнки. Это начали работать слюнные железы. Они выделяют слюну, и она по тонким канальцам, проложенным в щеках, стекает в рот.

Слюна нужна для того чтобы смочить попавшую в рот пищу. Иначе вам было бы трудно её разжевать. Кроме того, слюна растворяет некоторые важные виды пищи, такие, как хлеб и другие мучные изделия. С этими продуктами без слюны не справились бы ни желудок, ни кишечник. Размельчённый зубами и смоченный слюной кусочек хлеба или мяса превращается в мягкий кусочек и легко проглатывается. По пищеводу он быстро проскальзывает в низ и падает прямо в желудок.

Желудок- это главное отделение вашей «внутренней кухни». В его мускулистых стенках таятся особые желёзки. Они выделяют особые кислые соки, способные растворить большую часть веществ, из которых состоит пища. Для разной пищи они выделяют разные соки. Видите, как хитро всё согласовано. Вы не о чём не думаете, а ваш организм уже сам всё подготовил.

## **ЧТЕНИЕ СКАЗКИ «ПРИКЛЮЧЕНИЕ МИКРОБА»**

**Цель:** Дать детям элементарные знания о микробах и о необходимости выполнения гигиенических процедур.

### **Ход:**

- Ребята, я сегодня хочу вам рассказать необычную сказку, а называется она «Приключения микроба».

Чтение сказки сопровождается показом сказки на фланелеграфе.

### ***ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИКРОБА***

Не в некотором царстве, не в некотором государстве, а в простой грязной луже жил-был обыкновенный Микроб. Был он такой маленький, что разглядеть его можно было только через микроскоп. Микроскоп — это такая штука, чтобы ма-

ленький предмет сделать большим. Но Микробу и без микроскопа его родная лужа казалась огромной. Только вскоре исследовал он ее вдоль и поперек. И захотелось ему из этой лужи выбраться, мир посмотреть. А заодно и силу свою микробную испытать. Да как это сделать? Как-то рядом с Микробом села огромная муха. Села и зажужжала

— Ж-ж-ж.

— Это еще что за шум? — подумал он, взбираясь на мохнатую лапку мухи.

Только взобрался, уселся по удобнее, отдышался, как муха оторвалась от земли и полетела. И Микроб вместе с ней. Чем выше поднималась Муха, тем меньше становилась лужа, вырастившая Микроба. Вот она превратилась в точку и исчезла совсем.

А муха влетела в открытое окно какой-то квартиры и приземлилась на большое красное яблоко.

— Вот повезло! — подумал Микроб, перескакивая на его середину.

— Теперь главное, попасть в рот к какому-нибудь неряхе.

Тут в комнату вошла девочка. Увидев на яблоке муху, нахмурилась:

— Надо вымыть яблоко. Наверняка муха принесла кучу микробов.

— Один, один я здесь! — хотел крикнуть путешественник, но тут из крана хлынула вода, и он полетел по трубе вниз.

И закружился, закувыркался в водном потоке. Вокруг него мелькали какие-то песчинки, дружески подмигивали, приглашали познакомиться, но Микробу не было до них никакого дела. Наконец, он в последний раз стукнулся об изгиб трубы. Шлепнулся в тихую прозрачную воду. Неторопливо поплыл по течению. Даже вздремнул, убаюканный журчанием реки.

— Что ж, — подумал он, — жить в реке гораздо приятнее, чем в грязной луже.

И вдруг Микроб куда-то снова полетел. На этот раз он оказался в ведре с водой, которую мальчишка зачерпнул из реки.

— Что это он собирается делать? — с беспокойством подумал Микроб.

Выглянул он из ведра: костер горит, вокруг люди суетятся.

— В речной воде много микробов, — как раз говорил выловивший его мальчишка. — Надо ее прокипятить.

— Сырую воду пей! Чего зря время тратить?!

Только крика его никто не услышал. Ведь был он очень маленький. А тут воду в ведре на огонь поставили. И пропал бы Микроб, если б вовремя не спрыгнул на траву.

От таких приключений он совсем обессилил. Взобрался на земляничку и тут же заснул.

Спал Микроб так крепко, что не услышал, как девочка Дашенька, гулявшая по лугу, сорвала земляничку и положила себе в рот.

Ая-яй, Дашенька! Разве можно есть немытые ягоды, да еще грязными руками?

Так и оказался Микроб у Дашеньки в желудке.

— Вот теперь я вам покажу!

Огляделся по сторонам, не так уж и плохо. И зажил припеваючи.

Лень живет, два, неделю. За это время поправился Микроб, друзьями обзавелся.

А у девочки Дашеньки разболелась голова, поднялась температура и мама уложила ее в постель. Поиграла бы Дашенька, да головка болит, погуляла бы Дашенька, да температура высокая, посмотрела бы телевизор, да глазкам больно.

Пришел к девочке доктор в белом халате, выписал горькое лекарство. Невкусно, а что делать?

Только и Микробу несладко пришлось.

Напало на него войско с дубинками да копьями и давай его с товарищами бить-колотить.

— Нет, видно придется, пока цел, и отсюда убираться, — подумал он. И на этот раз повезло Микробу. Чихнула девочка, и он вылетел на свет.

Видит, возле Дашеньки доктор в белом халате стоит. Понял Микроб, что войны с дубинками его рук дело. В них превратились горькие таблетки.

— Мне еще повезло, — решил про себя Микроб, — а товарищам моим, видно, придется погибать.

Весь израненный, еле передвигающий ноги, захромал Микроб подальше от этого места. Насилу доплелся он до своей родной лужи.

С тех пор страсть к путешествиям у него прошла. Только нет-нет, да вспомнит он свое прошлое житье-бытье. Вспомнит и вздохнет потихоньку.

Беседа по окончанию сказки.

- Какой был микроб?

(маленький)

- Кто помог микробу выбраться из лужи?

- Радовался микроб, когда попал на яблоко?

- Что произошло с микробом, когда девочка вымыла яблоко?

- Что произошло с девочкой Дашей, когда микроб попал к ней в желудок?

- Ребята как вы думаете, почему надо мыть руки и овощи?

(ответы детей)

Правильно, чтоб не заболеть, что и случилось с девочкой Дашей из сказки.

### **Познавательное занятие «Друзья Вода и Мыло».**

**Цель:** Формировать привычки к здоровому образу жизни

**Задачи:** 1. Закрепить знания детей о необходимости соблюдать правила личной гигиены.

2. Продолжать формировать представление о микробах.

3. Воспитывать желание быть аккуратным.

**Методы и приёмы:** чтение сказки, обсуждение прочитанного, правила мытья рук, заучивание слов, оздоровительная минутка, использование художественного слова, практическое задание.

**Предварительная работа:** Закрепление культурно – гигиенических навыков.

**Материал:** карандаши (фломастеры), листы белой бумаги.

### Ход занятия

Беседа по теме.

– Послушайте «Сказку о микробах».

Жили-были микробы-разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж до болезни рукой подать!

– Что помогает нам победить микробов? (Вода) С водой надо дружить. Вода – доктор. Без воды не может жить человек.

– Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моют руки? А врач перед операцией?

Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (Мыло, вода и чистое полотенце).

– Да, Вода и Мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробов.

– Когда следует мыть руки?

– Как надо правильно мыть руки?

- Сильно помочите руки.
- Пользуйтесь мылом.
- Намыливайте руки с обеих сторон.
- Намыливайте руки между пальцев.
- Полощите руки чистой водой.
- Вытирайте руки насухо полотенцем.

Заучивание слов:

От простой воды и мыло  
У микробов тают силы

Оздоровительная минутка: (Попросите детей продемонстрировать все стадии мытья и вытирания рук). Полотенце расправить и положить на одну руку; тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. Тоже повторить с первой рукой.

Задание детям.

– Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» - они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» - они лезут. Для таких детей Г. Остин придумал «Вредные советы»:

Никогда не мойте руки,  
Шею, уши и лицо.  
Это глупое занятие  
Не приводит ни к чему.  
Вновь испачкаются руки,  
Шея, уши и лицо,  
Так зачем же тратить силы,  
Время попусту терять?  
Стричься тоже бесполезно,  
Никакого смысла нет.  
К старости само собой  
Облысеет голова.

– Предложите детям нарисовать портрет человека, который выполнил эти вредные советы. Это красивый человек? Почему?

5) Итог. Как правильно мыть руки и лицо?

### **Дидактическая игра «Да или нет».**

**Цель:** закрепить с детьми правила ухода за зубами.

**Правила игры:** Воспитатель зачитывает детям предложения, а дети должны ответить, соответствует данное предложение сохранению зубов.

### **Ход игры.**

1. Чистить зубы надо каждый день – утром и вечером.
2. Чистить зубы надо пастой или порошком.
3. Чистить зубы через день.
4. Зубная щетка должна быть одна на всю семью.
5. Можно пользоваться зубной щеткой чужой, если нет своей.



6. Зубная щетка должна быть у каждого своя.
7. После чистки зубов, зубную щетку нужно тщательно промыть.
8. Откусывать нитки зубами.
9. Открывать зубами крышки бутылок.
10. Есть много сладкого.
11. Раскалывать зубами орехи.
12. Есть некоторые овощи и фрукты в сыром виде.
13. Менять зубную щетку необходимо через каждые три месяца.
14. Если заболел зуб, нужно немедленно обратиться к врачу.
15. Есть много конфет и пирожных.

### **ЧТЕНИЕ СКАЗКИ «СКАЗКА ПРО ГЛУПОГО МЕДВЕЖОНКА»**

**Цель:** дать детям элементарные знания о витаминах, и в каких продуктах питания они содержатся. Сформировать у детей представление о необходимости разнообразного питания и соблюдении пищевого режима.

**Словарная работа:** бифедобактериями, псевдотуберкулеза, фосфор

#### **Ход:**

- Много, много лет назад ученые установили, что в продуктах питания есть вещества, которые помогают нам бороться с бактериями, и помогают расти. Эти вещества называют витаминами. Особенно их много в овощах и фруктах.

Витамин, который помогает нам, расти находится в помидорах, луке, морковке, яйцах. Витамин, который помогает нам чувствовать себя бодрыми, не уставать находится в пшеничном и ржаном хлебе, в овсяной и гречневой каше, мясе, молоке, сливочном масле и яичном желтке. А витамин который помогает нам бороться с болезнями живет в капусте, морковке, черной смородине, лимоне, ягодах, луке, а больше всего его в шиповнике.

Чтобы не болеть, быть бодрыми и веселыми надо есть разную пищу и принимать пищу в одно и тоже время.

Если вы будете отказываться от еды с вами может случится тоже что случилось с глупым медвежонком.

- Хотите знать, что с ним произошло.

### **СКАЗКА ПРО ГЛУПОГО МЕДВЕЖОНКА**

Каждый ребенок знает: нет ничего хуже супа с луком. Не знала этого только Андрейкина мама:

— Лук — от семи недуг. Это и витамины, и лекарство. Ешь, а то останешься маленьким, как тот медвежонок.

— Какой медвежонок?

— А вот послушай.

Под самый Новый год в берлоге старой медведицы появилось



три медвежонка, три родных брата: Сластена, Лежебока и Косолапа. Всю зиму они, как и положено маленьким детям, спали и пили вкусное медвежье молоко. Но вот пришла весна. Проснулся лес. Проснулось и медвежье семейство.

— Мама, мы есть хотим! — хором заревели медвежата. — Хотим мо/Сока!

— Тихо, дети. Вы уже не маленькие и должны есть то, что едят все взрослые медведи.

— А что едят взрослые медведи?

— Прежде всего, взрослые медведи каждый день должны есть суп.

Суп поможет вашему желудку исправно работать. А еще мясо. В нем много белка, необходимого для вашего роста. Жиров, которые помогут вам перезимовать следующую зиму.

— Так давай скорее попробуем все это!

Еда медвежатам очень понравилась, и только Сластена недовольно заныл:

— Не хочу! Не буду!

— Тогда попробуй эти ягоды, в них много витамина С. Он защитит тебя от болезней.

— А я и так больше и сильнее братьев. Потому что я — старший,

— ответил Сластена. — Суп, ягоды, разве это едят настоящие медведи?

— Что же, по-твоему, едят настоящие медведи?

Сластена задумался. Посмотрел по сторонам.

— Вот, вот что едят настоящие медведи! Это большое красное животное, которое идет по небу!

— Это не животное, это солнце! — засмеялась медведица. — А теперь идите за мной дети. Я покажу вам дорогу к воде.

Спустившись по тропинке, медвежата вышли к реке. В реке что-то шлепалось и плескалось.

— Мама, что это?

— Это рыба, дети. В ней много фосфора. Он сделает ваши зубы острыми и крепкими.

— Мама, поймай мне рыбку! Хочу рыбки! — заныл младший Косолапка.

— Нельзя есть так много, да еще на ночь. Еще живот разболится. Завтра попробуешь. А на ночь лучше выпить теплого молока, в нем много белка; или кефира с бифидобактериями.

— Какими бактериями?

— Бифидобактериями. Это такие полезные микробы. Ими должен быть заселен твой кишечник. Если полезных микробов будет много, вредным просто негде будет поселиться.

На следующий день она наловила рыбы столько, что медвежатам хватило на весь день.

— Нет, это я не буду! — снова недовольно заревел Сластена. — Какая-то она скользкая и пахнет тинной. Пойду, поищу что-нибудь повкуснее.

— Ах, сынок. Будешь плохо есть, так и останешься маленьким.

— Глупости, — сказал медвежонок и отправился в лес.

В лесу пели птицы, под самым его носом проносились насекомые, юркали мелкие зверюшки. А главное, все это так вкусно пахло! Сладене очень захотелось есть. Он разбросал носом прошлогодние листья и увидел старую полусгнившую морковку. Медвежонок открыл рот.

— Ква-ак, нельзя есть гнилые овощи! — сказал кто-то рядом. — На них могут быть микробы псевдотуберкулеза. Этот микроб очень живуч. Он выживает даже при температуре +40° он выживает почти 9 месяцев. А при кипячении погибает только через 10 секунд.

— Я и микробы съем. Микробы — маленькие, а я — большой! Что они мне сделают? Сам-то кто такой?

— Я лягушонок Квак. И я знаю, если только один такой микроб попадет тебе в желудок, беды не миновать. Поднимется температура, разболится голова, горло, живот. Начнется рвота...

— Хватит, хватит! Я вовсе не собираюсь есть эту морковку.

Вдруг прямо перед ним появился большой серый еж. Сладена остановился, потянул носом воздух. Ежик тоже замер, угрожающе выставив иголки. Тогда медвежонок зарычал и бросился на ежа. Несколько иголок одновременно впились ему в нос. На рев сына прибежала медведица. Тот выл, катался по земле и плакал. — Весь оставшийся день мать вытаскивала иголки из его носа.

Медведица смазала носишко медвежонка медом, и он успокоился.

Мед медвежонку очень понравился.

— Вот это настоящая медвежья еда!

Прошло лето. К осени младшие братья заметно подросли, а шерсть на них просто лоснилась от жира. И только старший совсем не поправился.

Но вот задул холодный северный ветер. Листья пожелтели и облетели. Пришло время медвежатам спать ложиться. Младшие братья тут же захрапели, а старший все никак не мог уснуть. Жира за лето он так и не накопил. А на голодный желудок какой сон? Так он всю зиму и провертелся. Наконец, снова наступила весна. Вылезли медвежата из берлоги. И что же? Младшие братья выросли, стали настоящими взрослыми медведями. А Сладена, даром, что старшим был, так и остался маленьким.

Андрейка посмотрел на тарелку.

— Сказки все это, — подумал он и начал есть.

## **Познавательное занятие «Витамины и полезные продукты»**

**Цель:** Познакомит детей с понятием «Витамины».

**Задачи:** 1. Закрепить знания о необходимости назначения витаминов в организме человека,

2. Расширять знание детей о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

3. Воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

**Методические приёмы:** игровая ситуация, использование художественного слова, физминутка, дидактические игры.

**Материалы:** Театральная кукла, иллюстрации: шиповник, чёрная смородина, черноплодная рябина, красный перец, капуста, кукуруза, растительное масло, яйца, молоко. Картинки с полезной и вредной пищей.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### I. Организационный момент.

- Ребята, сегодня к нам в группу пришёл новый мальчик – Ваня Заболейкин. (воспитатель показывает большую куклу). Поздоровайтесь с ним, познакомьтесь. (Дети здороваются с Ваней).

- Ванечка, ты такой хороший мальчик, только фамилия у тебя такая странная, необычная - Заболейкин.

- А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится всё время болеть. Сегодня я к вам в детский сад пришёл, а завтра заболею, и буду дома сидеть.

Воспитатель: Ну, Ванечка, что-то непонятное с тобой творится. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще, дома сидеть скучно, даже поиграть не с кем.

Ребята, а вы любите болеть? (Ответы детей)

- Иногда бывает, что дети болею, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров – запомни один секрет.

Ваня: Какой секрет?

Воспитатель: Если хочешь быть весёлым, крепким, если хочешь бороться с разными микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день принимай витамины.

### II. Ваня: А что такое витамины?

Воспитатель: Садись, Ванечка, рядом с детьми. Сегодня мы узнаем, что такое витамины. Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, помогают нам расти. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

- А что вы любите есть больше всего? (Ответы детей).

- Вы знаете, ребята, что есть вкусные и полезные продукты? Ещё есть очень полезные продукты. В очень полезных продуктах больше витаминов.

Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины?

В природе витамины образуются в растениях, плоды: овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Коли-

чество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года?

- Как вы думаете, в какое время года мы получаем больше витаминов? Почему? (Ответы детей).

- Летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо в аптеках покупать витамины. Их нужно употреблять в определённых дозах. Витамины нужны всем: и маленьким детям, и взрослым и пожилым. Витаминов много, но самые главные – А, В, С, Е.

Давайте вместе выучим стихотворение:

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице.  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С!

-Молодцы! Всё выучили, а теперь давайте поговорим о том, в каких продуктах содержатся эти нужные витамины. Но для начала давайте сделаем разминку.

III. Физминутка.

Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в сторону развёл,  
Ключик видно не нашёл.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

- Молодцы, хорошо потягиваетесь.

IV.

-Сейчас я буду показывать вам картинки, а вы будете называть что там нарисовано). Демонстрация иллюстрации). Шиповник, чёрная смородина, черноплодная рябина, красный перец, капуста – это поставщики витаминов А и С. Дрожжи, горох, фасоль, гречка – содержат витамины группы В. Кроме того много витамина В в молоке и молочных продуктах, чёрном хлебе и печени. Поэтому после сна обязательно надо пить молоко. Витамин Е содержится в кукурузе, растительном масле. Витамин Д – в печени, яйцах, икре, молочных продуктах. Он делает наши ноги крепкими.

Ваня: Вот здорово! Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержатся витамины. Пойду домой и попрошу маму сварить мне кашу на молоке, сделать отвар шиповника, потереть сырую морковь – у меня будет целый набор витаминов. Теперь я отгадал загадку, почему я всё время болею. Я думал, что супы, каши, молоко, лук – невкусные продукты и просил маму покупать мне конфеты, чипсы. Я и не знал, что продукты бывают полезными. Теперь я буду грамотным, каждый день буду ходить в детский сад, уж ваши-то врачи знают какое полезное меню предложить детям, и буду крепким и здоровым. Спасибо вам, ребята, за интересную беседу.

Воспитатель: Ну что ж, Ваня, оставайся с нами в группе завтракать, обедать с детьми и будешь чувствовать себя прекрасно.

Ваня: Спасибо, ребята, за приглашение, я обязательно останусь.

Воспитатель: Ну а теперь я хотела бы посмотреть, какое меню вы сами составите для себя. И чем оно полезно.

Детям раздаются картинки, и они выкладывают перед собой картинки тех продуктов, которые они считают полезными.

V. Закрепление материала.

- Назовите, какие витамины оказались перед вами на картинках и какая от них польза?

- Молодцы! Хорошо теперь запомнили, для чего нам нужны витамины.

### **Познавательное занятие «Как быть здоровым»**

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

**Задачи:**

- Дать детям знания о том, что полезно, а что вредно для зубов.
- Закреплять КГН и правила безопасности
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Методические приемы:** игровая мотивация, вопросы и ответы детей, дидактическая игра, повторение правил безопасности,

**Предварительная работа:** рисование иллюстраций

**Оборудование:** кукла Незнайка, Д/И «Что полезно, а что вредно для зубов», иллюстрации – микробы в увеличенном виде.

**Ход занятия.**

Появляется Незнайка с перевязанной щекой.

**Незнайка:** Ой, ой, ой! Как зуб болит!

**Восп:** – Ребята, вам жалко Незнайку? (ответ)

А как вы думаете, почему у Незнайки болят зубы?...(ответ детей)

**Восп:** – Ребята, а давайте научим Незнайку ухаживать за зубами, чтобы они оставались крепкими и здоровыми...

**Незнайка:** – Да я сам знаю! Зубы нужно чистить. А делать это надо так!

Сначала хорошенько прополоскать рот, потом почистить пастой и пол дня ходить со ртом, полным зубной пасты!

**Восп:** – Ребята, верно говорит Незнайка! (ответ детей)

– А как надо чистить зубы? (ответ детей)

– Сколько раз в день надо чистить зубы?

**Незнайка:** – А ещё очень полезно для зубов, чтобы они не болели, есть конфеты, пирожные, мороженое, пить горячий чай.

**Восп:** – Ребята, как вы думаете, это так? (ответы детей)

**Восп:** – Вот так, Незнайка, сладости, горячее, холодное очень вредны для зубов. А полезно есть овощи и фрукты. А чтобы ты, Незнайка, запомнил это, давайте поиграем в игру «Что полезно, а что вредно для зубов».

#### ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА

**Незнайка:** – Ой, ой, ой! Фрукты полезные! Я вот вчера ел фрукты, а потом у меня разболелся живот.

**Восп:** – Незнайка, ты, наверное, что-то неправильно сделал?

**Незнайка:** – Как это неправильно? Я сначала играл с Винтиком и Шпунтиком, потом очень захотелось кушать, я купил яблок и груш и прямо в магазине их съел.

**Восп:** – Ребята, а что забыл сделать Незнайка? (ответы детей)

**Восп:** – Правильно! Молодцы ребята, а зачем нужно мыть руки и фрукты перед едой? (ответы детей)

**Восп:** – Да, правильно, потому что на грязных руках и на фруктах есть микробы. Нам доктор Темолькин прислал их фотографии. На самом деле микробы очень маленькие и мы не можем их увидеть, но есть специальные приборы, которые помогают это сделать. Это микроскопы. Вот посмотрите, как выглядят вредные микробы. (показ картинок) И хотя мы их не видим, они очень опасны для нашего здоровья.

– Ребята, а давайте научим Незнайку мыть руки. Расскажите ему, как это нужно делать правильно. (Ответы детей)

**Незнайка:** – Ой спасибо ребята! Что научили меня уму-разуму! И как зубы чистить, и как руки мыть! А я вас за это научу лечить живот. Как только у вас заболит живот, нужно взять у мамы с папой аптечку и выпить много разных таблеток...

**Восп:** – Подожди, подожди, Незнайка!

Ребята, как вы думаете, можно самим, без мамы и папы брать таблетки? (ответы детей)

**Восп:** – Верно ребята, нельзя. А кто скажет, почему? (ответы детей)  
Правильно! Ребята, нужно запомнить правило: никогда нельзя самим брать и пить таблетки, это опасно, можно отравиться и попасть в больницу!  
И ты запомни это Незнайка!

**Незнайка:** – Хорошо! Спасибо ребята!  
Напомните мне пожалуйста, чтобы я не забыл:

- сколько раз надо чистить зубы?
- что полезно для зубов?
- когда надо мыть руки?
- как нужно принимать лекарства?

Спасибо ребята! Вы такие молодцы! Теперь мне пора возвращаться в Цветочный город и научить всем этим правилам своих друзей!  
До свидания!

### **Познавательная минутка** **Тема: Великий труженик – сердце.**

**Цель:** Познакомить детей с особенностями строения и функционирования сердца, его ролью в жизнедеятельности человека.

**Оборудование** макет сердца человека.

**Словарная работа:** сокращаться, расслабляться, ритмичный, ритм, стетоскоп.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, на что похоже ваше сердце? Вы, наверное, думаете, что сердце похоже на то, которое нарисовано на коробках с конфетами или на открытках. На самом деле оно совсем другое – посмотрите на рисунок.

Сердце расположено между лёгкими, в середине грудной клетки и надёжно защищено ею. По размеру сердце почти такое, как кулак хозяина. Сердце это насос. Вернее, два насоса в одной упаковке. Левая и правая половины отделены друг от друга перегородкой. Сердце выталкивает кровь от себя к самым удалённым уголкам нашего тела, а затем вновь возвращает её к себе, при этом никогда не останавливается.

Сердце сокращается и расслабляется, открывая и закрывая проходы для потока крови, которая постоянно перекачивается от сердца к другим органам тела и вновь возвращается к сердцу. Вам когда-нибудь приходилось слышать, как бьётся сердце? Давайте послушаем, как это звучит. Маша, приложи ухо к груди Кати: слышишь звуки? Они похожи на ритмичные удары большого барабана.



Сердце сокращается и расслабляется самостоятельно, без помощи с нашей стороны. Когда мы бегаем или играем в подвижную игру, сердце начинает биться сильнее и быстрее «прокачивать» кровь через все органы. Мы чувствуем, как оно колотится у нас в груди после быстрого бега. Это очень полезно, потому что такая тренировка укрепляет сердца. Иногда сердце может сильно забиться от испуга, но никакого вреда от этого не будет. Как только человек поймет, что бояться уже нечего, оно начнёт успокаиваться и вскоре вернётся к своему обычному ритму.

Когда мы отдыхаем или спим, наше сердце тоже отдыхает и бьётся медленнее.

В следующий раз, когда будете и врача, попросите его дать послушать ваше сердце через стетоскоп. Вы хорошо услышите, как оно стучит, подавая кровь к вашим органам.

### **Дидактическая игра «Здоровье из корзинки».**

**Цель:** сформировать у детей умения выбирать продукты питания и предметы, способствующие сохранению здоровья человека.

**Оборудование:** две корзинки: в первой – зубная паста, мыло, муляжи (картинки) конфет, печенья, полотенце, фрукты, овощи: во второй – зубная щетка, шампунь, мочалка, расческа, муляжи (картинки) пирожное, торт, овощи.

### **Ход игры.**

**Воспитатель :** Ребята нам нужно поделится на две группы. Каждой группе я дам по корзинке.

**Воспитатель:** Из каждой корзинке надо выбрать те предметы, которые помогают сохранять и укреплять здоровье человека. Объяснить, почему выбрали те или иные предметы.

Дети выбирают предметы и аргументируют свои действия.

## **ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ (развлечение)**

#### **Цель:**

Закрепить знания детей о здоровом образе жизни.

Создать радостное настроение.

#### **Ход праздника:**

**Ведущий:**

- Ребята, с чего вы начинаете свой день?

(ответы детей)



Ну конечно с зарядки. Дети вместе с ведущим делают зарядку. После зарядки  
ходит почтальон и приносит телеграмму от Мойдодыра

«Дорогие мои дети, очень, очень к вам спешу.  
Мойтесь чаще, мойтесь чище, я грязнуль не выношу.  
Да здравствует полотенце и мыло,

Встречайте Мойдо-  
дыра!»

Появляется Мойдодыр и говорит:

Надо, надо умываться по утрам и вечерам,  
а нечистым трубочистам  
стыд и срам, стыд и срам!

- Ребята, есть среди вас такие кто не любит мыться?

(нет)

- Ребята, а вы знаете кто мои верные помощники?

(ответы детей)

- Я вам сейчас загадаю загадки, а вы попробуете их отгадать,  
разу узнаете моих помощников.

1. Гладкое душистое, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было...

Все отвечают: мыло.

2. Костяная спинка,  
на брюшке щетинка,  
по частоколу прыгала  
всю грязь выгнала

Все отвечают: зубная щетка.

3. Зубаст, а не кусается,  
как он называется?

Все отвечают: гребешок.

Мойдодыр:

- Правильно, это мои верные помощники.

Открывается дверь, вбегает Кариеc с дубинкой (взъерошенные волосы, испач-  
анное лицо, одет в лохмотья) и поет песенку:

Кто решил, что от конфет  
вред один, а пользы нет?  
Что пирожные, торты детям  
Вовсе не нужны?  
Кто сказал, что щи да каша  
Сохранят здоровье ваше?

Припев:

Это все придумали вредные родители,

Папочки и мамочки детей своих мучители!

Я скажу вам по секрету,

ничего вкуснее нету,  
Чем печенье с карамелью  
запивать в обед вареньем.  
А на ужин крем и джем это уж известно всем.  
Кто придумал утром рано  
Умываться постоянно?  
Жесткой щеткой,  
Горькой пастой  
чистить рот небезопасно!

Припев:

Это все придумали вредные родители,  
Папочки и мамочки детей своих мучители!

Тут раздается бас Мойдодыра:

- Ах, ты гадкий, ах ты грязный, неумытый поросенок.  
Портишь ты всем людям зубы,  
Он ребята, вас погубит.

Уходи отсюда, нам не нужны твои вредные советы, все дети знают, что сладкое вредно для зубов.

Кариес:

- Но дети не знают, что полезно для зубов.

Мойдодыр:

- Все знают.

Кариес:

- Вот сейчас проверим, отгадайте мои загадки:

1. Красная девица сидит в темнице, а коса на улице
2. Сто одежек и все без застежек
3. Круглое, румяное, с дерева упало – Любе в рот попало.
4. Кругла, а не месяц, желта, а не масло, с хвостиком, а не мышь.

Мойдодыр:

- Вот видишь Кариес, ребята знают, что полезно для зубов.

Кариес:

Вы никого не слушайте,  
и конфеты смело кушайте,  
Шоколад, зефир, пирог, леденцов целый мешок  
Не стесняйтесь, малыши угощайтесь от души.  
Ни в магазине, ни на витрине,  
а просто в лесу на березе, осине,  
Все что хотите, прошу, вас берите,  
только, скорее сюда приходите.

Мойдодыр:

- Уходи сейчас же

А то топну, я ногою позову своих солдат  
В эту комнату толпою  
Все друзья мои влетят

И тебе головомойку  
Неумытому дадут.....

Вбегает девочка в костюме мыла:

- Я мыло душистое.....

За ней другая с большим махровым полотенцем:

- Я полотенце пушистое...

Мальчик с большим гребешком:

- Я густой гребешок...

Девочка в короне «зубной щетки»:

- Я щетка зубная...

Все четверо;

Мы для всех людей друзья,

А кто нас не любит

Тот здоровье губит!

Окружают Кариеса и прогоняют его. Остальные дети хлопают в ладоши.

Ведущий:

- Мы просим вас, дорогой Мойдодыр повеселится вместе с нами.

Все дети вместе с Мойдодыром исполняют «танец маленьких утят». Мойдодыр благодарит детей и дарит им в подарок зубные щетки.

Праздник заканчивается чаепитием.

### **Чтение сказки К.И. Чуковского «Айболит»**

**Цель: Познакомить детей с трудом врача.**

**Задачи: Формировать представления о предметах помощниках в труде врача. Воспитывать в детях чувство признательности и уважения к людям медицинской профессии.**

**Ход**

**- Ребята, я предлагаю вам послушать сказку К.И. Чуковского «Айболит» (чтение сказки)**

**Корней Чуковский**

## АЙБОЛИТ

Добрый доктор Айболит!  
Он под деревом сидит.  
Приходи к нему лечиться  
И корова, и волчица,  
И жучок, и червячок,  
И медведица!

Всех излечит, исцелит  
Добрый доктор Айболит!

И пришла к Айболиту  
лиса:  
"Ой, меня укусила оса!"

И пришёл к Айболиту  
барбос:  
"Меня курица клюнула в  
нос!"

И прибежала зайчиха  
И закричала: "Ай, ай!  
Мой зайчик попал под  
трамвай!  
Мой зайчик, мой мальчик  
Попал под трамвай!  
Он бежал по дорожке,  
И ему перерезало ножки,  
И теперь он больной и  
хромой,  
Маленький зайнышка мой!"

И сказал Айболит: "Не  
беда!  
Подавай-ка его сюда!  
Я пришью ему новые нож-  
ки,  
Он опять побежит по до-  
рожке".  
И принесли к нему зайку,  
Такого больного, хромого,  
И доктор пришил ему нож-  
ки,  
И зайнышка прыгает снова.

А с ним и зайчиха-мать  
Тоже пошла танцевать,  
И смеётся она и кричит:  
"Ну, спасибо тебе. Ай-  
болит!"

Вдруг откуда-то шакал  
На кобыле прискакал:  
"Вот вам телеграмма  
От Гиппопотама!"

*"Приезжайте, доктор,  
В Африку скорей  
И спасите, доктор,  
Наших малышей!"*

"Что такое? Неужели  
Ваши дети заболели?"

"Да-да-да! У них ангина,  
Скарлатина, холерина,  
Дифтерит, аппендицит,  
Малярия и бронхит!"

Приходите же скорее,  
Добрый доктор Айболит!"

"Ладно, ладно, побегу,  
Вашим детям помогу.  
Только где же вы живёте?  
На горе или в болоте?"

"Мы живём на Занзибаре,  
В Калахари и Сахаре,  
На горе Фернандо-По,  
Где гуляет Гиппо-по  
По широкой Лимпопо".

И встал Айболит, побежал  
Айболит.  
По полям, по лесам, по лу-  
гам он бежит.  
И одно только слово  
твердит Айболит:

"Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!"

А в лицо ему ветер, и снег,  
и град:

"Эй, Айболит, воротися  
назад!"

И упал Айболит и лежит  
на снегу:

"Я дальше идти не могу".

И сейчас же к нему из-за  
ёлки

Выбегают мохнатые вол-  
ки:

"Садись, Айболит, верхом,  
Мы живо тебя довезём!"

И вперёд поскакал Ай-  
болит

И одно только слово  
твердит:

"Лимпопо, Лимпопо, Лим-  
попо!"

Но вот перед ними море -  
Бушует, шумит на просторе.

А в море высокая ходит  
волна.

Сейчас Айболита прогло-  
тит она.

"О, если я утону,  
Если пойду я ко дну,  
Что станется с ними, с  
больными,

С моими зверями лес-  
ными?"

Но тут выплывает кит:

"Садись на меня, Айболит,  
И, как большой пароход,  
Тебя повезу я вперёд!"

И сел на кита Айболит

И одно только слово  
твердит:

"Лимпопо, Лимпопо, Лим-  
попо!"

И горы встают перед ним  
на пути,

И он по горам начинает  
ползти,

А горы всё выше, а горы  
всё круче,

А горы уходят под самые  
тучи!

"О, если я не дойду,  
Если в пути пропаду,  
Что станется с ними, с  
больными,  
С моими зверями лес-  
ными?"

И сейчас же с высокой ска-  
лы

К Айболиту слетели орлы:  
"Садись, Айболит, верхом,  
Мы живо тебя довезём!"

И сел на орла Айболит

И одно только слово  
твердит:

"Лимпопо, Лимпопо, Лим-  
попо!"

А в Африке,  
А в Африке,  
На чёрной  
Лимпопо,  
Сидит и плачет  
В Африке  
Печальный Гиппопо.

Он в Африке, он в Африке  
Под пальмою сидит  
И на море из Африки  
Без отдыха глядит:

Не едет ли в кораблике  
Доктор Айболит?

И рыщут по дороге  
Слоны и носороги  
И говорят сердито:  
"Что ж нету Айболита?"

А рядом бегемотики  
Схватились за животики:  
У них, у бегемотиков,  
Животики болят.

И тут же страусята  
Визжат, как поросята.  
Ах, жалко, жалко, жалко  
Бедных страусят!

И корь, и дифтерит у них,  
И оспа, и бронхит у них,  
И голова болит у них,  
И горлышко болит.

Они лежат и бредят:  
"Ну что же он не едет,  
Ну что же он не едет,  
Доктор Айболит?"

А рядом прикорнула  
Зубастая акула,  
Зубастая акула  
На солнышке лежит.

Ах, у её малюток,  
У бедных акулят,  
Уже двенадцать суток  
Зубки болят!

И вывихнуто плечико  
У бедного кузнечика;  
Не прыгает, не скачет он,  
А горько-горько плачет он  
И доктора зовёт:  
"О, где же добрый доктор?  
Когда же он придёт?"

Но вот, поглядите, какая-  
то птица  
Всё ближе и ближе по воз-  
духу мчится.  
На птице, глядите, сидит  
Айболит  
И шляпою машет и громко  
кричит:  
"Да здравствует милая Аф-  
рика!"

И рада и счастлива вся де-  
творя:  
"Приехал, приехал! Ура!  
Ура!"

А птица над ними кружит-  
ся,  
А птица на землю садится.  
И бежит Айболит к беге-  
мотикам,  
И хлопает их по животи-  
кам,  
И всем по порядку  
Даёт шоколадку,  
И ставит и ставит им  
градусники!

И к полосатым  
Бежит он тигрятам.  
И к бедным горбатым  
Больным верблюжатам,  
И каждого гоголем,  
Каждого моголем,  
Гоголем-моголем,  
Гоголем-моголем,  
Гоголем-моголем потчует.

Десять ночей Айболит  
Не ест, не пьёт и не спит,  
Десять ночей подряд  
Он лечит несчастных зве-  
рят

И ставит и ставит им  
градусники.

Вот и вылечил он их,  
Лимпопо!  
Вот и вылечил больных.  
Лимпопо!  
И пошли они смеяться,  
Лимпопо!  
И плясать и баловаться,  
Лимпопо!

И акула Каракула  
Правым глазом подмигну-  
ла  
И хохочет, и хохочет,  
Будто кто её щекочет.

А малютки бегемотики  
Ухватились за животики  
И смеются, заливаются -  
Так что дубы сотрясаются.

Вот и Гиппо, вот и Попо,  
Гиппо-попо, Гиппо-попо!  
Вот идёт Гиппопотам.  
Он идёт от Занзибара.  
Он идёт к Килиманджаро -  
И кричит он, и поёт он:  
"Слава, слава Айболиту!

Слава добрым докторам!"

## Беседа о прочитанном.

- К кому обращаются звери, когда они заболели?
- С какими проблемами и кто приходил к доктору Айболиту?
- Как доктор помогал разным животным?
- Как вы думаете, животным было больно, когда доктор Айболит лечил их?
- Доктор Айболит хорошо поступал, что лечил зверей?
- Ребята, а когда вы болеете к кому вы обращаетесь?
- А у нас в детском саду есть врач?
- Ребята, в нашем детском саду есть медсестра – это помощник врача. И она нам передала аптечку чтобы мы познакомились с предметами-помощниками без которых нельзя оказать людям помощь.

Предметы, которые помогают врачу искать болезнь – это градусник, стетоскоп (слушать легкие, сердце), специальные палочки, чтобы посмотреть горло;

Предметы, которые помогают лечить болезнь. Таких предметов много. Если заболело горло, то люди пьют таблетки, полощут горло. Если человек упал и разбил коленку, то понадобится вата, зеленка, бинт (или пластырь).

- Ребята, скажите, надо ли бояться ходить к врачу?

(ответы детей)

- нет, врачей бояться не надо, они следят за нашим здоровьем.

## Дидактическая игра «Зайка Степашка учится чистить зубы».

**Цель:** Закрепить знания у детей о необходимости выполнения гигиенических процедур, в том числе – чистить зубы; закрепить знания у детей о пользе овощей, фруктов и молочных продуктов.

**Оборудование:** игрушка заяц, зубная щетка для зайца, муляжи (картинки) овощей, фруктов, сладостей, зубные щетки детей в стаканчиках.

### Ход игры.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня к нам в гости хотел прийти заяц Степашка, но его почему-то нет. Наверное, он придет. Начнем игру без него. /Открывается дверь, вносят зайца с перевязанной щекой/. Зайка, что с тобой случилось.

**Зайка:** Я вчера долго смотрел телевизор, потому сегодня не мог рано проснуться. Когда проснулся, то вспомнил, что обещал прийти к вам в детский сад. Завтракать было некогда, я взял конфету и поехал к вам. По дороге съел ее, но вдруг у меня так заболел зуб, что я еле доехал. Никак не пойму, отчего он заболел?

**Воспитатель:** Зайка, да ты неправильно начал свой день. Дети, напомните Степашке, что он забыл сделать с утра.

**Дети:** Степашка забыл сделать зарядку, почистить зубы.

**Зайка:** А я никогда их не чищу, зачем это надо?

**Дети:** Чтобы зубы были красивыми, здоровыми, не болели.

**Зайка:** А конфеты можно есть?



**Воспитатель:** Конфеты можно есть, но только немного. Лучше больше есть овощей, фруктов, ягод и пить соки. А еще надо есть творог, сыр и пить молоко. Но и этого мало. Дети, что еще необходимо делать?

**Дети:** Надо их чистить два раза в день – утром и вечером.

**Зайка:** Научите, пожалуйста.

/Воспитатель предлагает детям показать, как надо чистить зубы. Рассматривают схему, как правильно чистить зубы/.

**Зайка:** Я все понял. Пойду в умывальную комнату чистить зубы.

**Воспитатель:** А щетка у тебя зубная есть?

**Зайка:** Нет, но у вас их, наверное, много. Мне кто-нибудь свою даст. Я быстро почищу и верну щеточку.

**Дети:** Свою щетку никому нельзя давать.

**Воспитатель:** Ребята, давайте подарим Степашке щетку.

**Зайка:** Вот спасибо.

### **Игровая обучающая ситуация**

#### **СРАВНЕНИЕ КУКЛЫ С ЧЕЛОВЕКОМ**

**Цель:** подвести детей к пониманию что человек живое существо, он не может обходиться без пищи, воздуха, одежды...

Материал: Кукла

**Ход:**

- Ребята, к нам в гости пришла кукла Таня. Давайте с ней поздороваемся.

(Дети здороваются)

- Ребята, а как вы думаете, почему кукла Таня не отвечает нам?

(она не умеет говорить)

- Давайте попросим куклу Таню похлопать, потопать.

- Почему кукла ничего не делает?

(она не живая)

- А давайте куклу покормим.

- Но она ничего не ест.

- А мы с вами можем обходиться без еды?

(ответы детей)

- Ребята закройте рот и нос. Вам плохо, вы не можете долго обходиться без воздуха. А если мы закроем рот и нос нашей кукле, ей будет плохо?

(нет)

- Почему?

Она не живая ей не нужен воздух.

- Ребята а если мы возьмем куклу на прогулку в морозный день в одном платьице она замерзнет?

(нет)

Ей не будет холодно, потому что она не живая и холод и жару она не чувствует.

- А если мы с вами выйдем в морозный день без шапки и куртки нам будет холодно?

(да)

Мы с вами живые и чувствуем холод и жару. Мы не можем обходиться без пищи и воздуха, без теплой одежды. Мы живые и умеем петь и танцевать. Нам нужно отдыхать. Ребята давайте поиграем в игру «Веселая зарядка».

Мы ногами – топ-топ, Мы руками хлоп-хлоп, Мы глазами миг-миг, Мы плечами чик-чик, Раз - сюда, два – туда, Повернись вокруг себя. Раз - присели, два – привстали Руки кверху мы подняли Сели, встали, Ванькой встанькой словно стали. Руки к телу все прижали, И подскоки делать стали, А потом пустились вскачь, Будто мой упругий мяч. Раз – два, раз – два. Заниматься нам пора!	Движения выполняются в соответствии с текстом. Руки на поясе, моргаем глазами. Руки на поясе, плечи вверх, вниз Руки на поясе, глубокие повороты вправо, влево. Движения выполняются по содержанию текста  Стоя на месте поднять руки через стороны вверх и опустить.
---	---

### Познавательное занятие «Наши помощники»

**Задачи:** Дать детям представление об органах чувств, как наших помощников в познании окружающего мира

Учит воспринимать объекты разными органами чувств.

Воспитывать опрятность, желание следить за своим внешним видом.

**Методические приемы:** Морфотаблица, обследование разными органами чувств.

**Материал:** Кукла Незнайка, грузовик, узелки с апельсином, луком, мылом «волшебная дорожка», зеркало на каждого ребенка.

**Предварительная работа:**

1. Игры на развитие анализаторов: «Узнай по голосу», «Угадай на вкус», «Чудесный мешочек» и др.
2. Знакомство с «волшебной дорожкой» в играх и на других занятиях.

**Ход занятия:**

Стук в дверь входит Незнайка с грузовиком, в котором лежат узелки с разными предметами.

- Здравствуйте, ребята!

- Здравствуй, мальчик, а как тебя зовут?

- Незнайка, потому что все думают, что я ничего не знаю, но поверьте мне, это не так. А вас как зовут?

- Ребята, скажите все вместе, как вас зовут?

- Незнайка, посмотри в зеркало, на кого ты похож?



Всегда под рукою –  
Что это такое (полотенце)

Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне. (мыло)

Хожу брожу не по лесам,  
А по усам и волосам.  
А зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (расчёска)

От него – здоровье, сила  
И румянность щёк всегда.  
Белое, а не белила.  
Жидкое, а не вода. (молоко)

Бьют его, а он не плачет.  
Веселее только скачет. (мяч)

Вот так чудо - чудеса!  
Подо мной два колеса.  
Я ногами их верчу  
И качу, качу, качу. (Велосипед)

Ходит, бродит по углам,  
Водит носом по коврам.  
Где прошёл – там пыли нет.  
Пыль и сор - его обед. (пылесос)

Всё лето стояли,  
Зимы ожидали.  
Дождались поры,  
Помчались с горы. (санки)

Прежде чем его мы съели  
Все наплакаться успели. (лук)

Круглый бок, жёлтый бок,  
Сидит в грядке колобок.  
Врос в землю крепко,  
Что же это? (репка)

Летом – в огороде,  
Свежие, зелёные,  
А зимою - в бочке,  
Крепкие, солёные. (огурцы)

**Итог:** - Ну, что же ребята, вы все молодцы очень хорошо отгадывали загадки. А как все эти предметы помогают сохранять здоровье человеку? (Ответы детей)

Ребята нам доктор Айболит прислал не только загадки , но и витамины, чтобы укреплялось ваше здоровье. А так как мы с вами живем на Югорской земле, в очень суровом климате, нам с вами нужно заботиться своим здоровьем: закаливаться, есть побольше овощей и фруктов, и стараться по меньше болеть.

### **Как стать « Небойкой»**

**Игра-занятие - развлечение для детей среднего дошкольного возраста.**

**Цель:** закрепить знания детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:** Уточнить знания детей о высокой ценности соблюдения правил гигиены для здоровья человека.

Продолжать развивать познавательный интерес.

Формировать представление детей о здоровом образе жизни.

**Материал:** рисунки на тему: «Закаливание», загадки о предметах гигиены, «Цветик Семицветик» с вопросами на лепестках, витамины, магнитофонная запись «Звуки природы».

**Методические приемы:**

Игровая ситуация.

Подвижная игра

Вопросы воспитателя к детям, ответы детей.

Чтение стихов и загадок.

Заключительная беседа.

**Предварительная работа:** разгадывание загадок, закрепление правил гигиены, разучивание игры «Как живешь?», разучивание стихов.

## Словарная работа: льстить.

### Ход занятия:

**Воспитатель.** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, доброе слово, желая друг другу здоровья. Вот и я говорю вам: «Здравствуйте, ребята!» Здоровье - это очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может нормально заниматься, у него плохое настроение он мало успевает сделать. Больных людей жаль! Но во многом здоровье зависит от нас самих.

Сегодня мы отправимся в путешествие в королевство Неболеек. А вы ребята подумайте, все ли вы правильно делаете, чтобы сберечь свое здоровье. А поможет нам в пути веселый мальчик.

**Неболейка.** Здравствуйте, ребята! Давайте знакомиться! Меня зовут Неболейка. Мне хочется, чтобы вы всегда были здоровы и веселы, подружились со спортом, выполняли режим дня. Всё это поможет вам расти и быть здоровыми. Скажу вам честно, сам я не так давно стал Неболейкой. Раньше я ужасно боялся простудиться, не любил двигаться, одевался очень тепло и даже летом надевал меховую шапку. Неизвестно чтобы со мной стало, если бы я однажды не попал в удивительное королевство Неболеек. А вы хотите стать Неболейками? (ответы детей). Тогда вперёд в путешествие, в это удивительное королевство! Отправимся мы на поезде «Здоровье». Занимайте все свои места и в путь! (воспитатель обращает внимание детей на звуки природы).

Первая наша остановка «Закалино».

**Воспитатель:** Бывает: промочит дошкольник ноги – зачихает, закашляет, температура поднимется. Мама из-за него дома остаётся. И как скучно лежать в постели, когда все ребята весело играют во дворе. И никаких бы неприятностей не было бы, если бы...

**Неболейка:** Если бы дошкольник был закалён.

**Воспитатель:** Если вы боитесь простуды – немедленно вступайте с ней в бой до полной вашей победы. Но что бы победить – следует выполнять законы закалки:

1. Чаше гуляйте на свежем воздухе;
2. Проветривайте комнату перед сном;
3. Обливайтесь прохладной водой;
4. Загорайте;
5. Купайтесь летом в реке или озере;
6. Ходите босиком;
7. Полощите горло каждый день водой комнатной температуры.

- Ребята, сейчас я покажу вам рисунки, а вы, глядя на них, ещё раз повторите, что нужно делать, чтобы быть закалённым.

**Неболейка:** Молодцы! Вы усвоили законы закалки. А теперь я приглашаю вас в удивительную страну Спортландию.

1 – й ребёнок: Мы бежим быстрее ветра  
Кто ответит почему?

2 – й ребёнок: Коля прыгнул на два метра  
Кто ответит почему?

3 – й ребёнок: Маша плавает как рыбка

Кто ответит почему?

4 – й ребёнок: На губах у нас улыбка

Кто ответит почему?

5 – ребёнок: Может мостик сделать Шура,

По канату лезу я.

Все вместе: Потому что с физкультурой

Мы давнишние друзья.

**Воспитатель:** Неболейка, а ты каждый день по утрам делаешь зарядку?

**Неболейка:** Конечно, иначе я бы не был Неболейкой. Ребята, а вы делаете по утрам зарядку? (ответы детей). Чтобы щечки у вас были румяные, а вы были весёлые, нужно обязательно делать зарядку. Даже звери по утрам делают зарядку.

**Воспитатель:** Ну, раз уж мы в Спортландии, давайте все вместе сделаем зарядку. Объявляю весёлую физминутку.

Игра называется «Как живёшь?» На каждый мой вопрос вы, ребята, должны дружно, хором отвечать – «Вот так!» и показывать нужное движение.

- Как живёшь? – Вот так! (показать большой палец)

- А плывёшь? – Вот так! (показ плавания руками)

- А бежишь? – Вот так! (бег на месте)

- В даль глядишь? – Вот так! (руки «биноклем»)

- Ждешь обед? – Вот так! – (подперев щеки)

- Машешь в след? – Вот так! (машут рукой)

- Утром спишь? – Вот так! (руки под щеку)

- А шалишь? – Вот так! (надуть щеки и хлопнуть по ним кулачками)

**Воспитатель:** Мы зарядку делали,

Прыгали и бегали.

Стали загорелыми.

Сильными и смелыми

- Ребята, нам пора отправляться дальше. Покидая Спортландию, не забудьте – чтобы стать неболейкой, нужно обязательно утром делать зарядку, заниматься спортом.

Вы зимой катайтесь с горки.

Летом плавайте в реке.

Чтоб потом у вас улыбки

Засветились на лице.

**Неболейка:** Наш поезд «Здоровье» приближается к станции Витаминная. Ой, кто здесь? (Появляются витаминчики /кукольный театр/).

**Витамин Оранжевый:** Давайте знакомиться!

**Неболейка:** Давайте. Я Неболейка, а это ребята, они ходят в детский сад и тоже хотят стать неболейками.

**Витамин Оранжевый:** Я витамин А, живу в морковке, сливочном масле, тыкве, петрушке, укропе. А так же в помидорах, апельсинах, лимонах и малине.

**Витамин Зелёный:** А я витамин С, живу всё больше в смородине, яблоках, клюкве и даже в луке.

**Неболейка** (спрашивает у Жёлтого): А ты тоже в смородине живёшь?

**Витамин Жёлтый:** Нет! (отворачивается)



**Неболейка:** А где?

**Витамин Жёлтый:** Не скажу!

**Витамин Оранжевый:** Обиделся он на тебя.

**Неболейка:** За что?

**Витамин Оранжевый:** Чёрный хлеб не ешь! У жёлтого витамина в чёрном хлебе главная кладовая. Он для тебя каждую буханочку набивает волшебными шариками, что бы ты рос сильным, ничего не боялся, не плакал, а тебя вся семья не может уговорить съесть кусочек хлеба.

**Неболейка:** Что-то я никаких витаминных шариков не видел.

**Витамин Зелёный:** Тебе правду сказали, витаминов в продуктах не видно, но они там есть и нужны человеку.

**Витамин Оранжевый:** Не будет меня, начнёшь хуже видеть.

**Витамин Зелёный:** А если меня будет в пище недостаточно, будешь слабым, выпадут зубы.

**Витамин Жёлтый (В):** А когда на столе нет меня, человек плохо спит и много плачет.

**Неболейка:** Ну ладно, не сердись на меня. Я вовсе не хочу плохо спать и много плакать. Буду есть я чёрный хлеб. И вообще, я понял, да и ребята тоже, что пища должна быть разной, что бы ни болеть.

**Воспитатель:** А наши ребята живут на Югорской земле в условиях долгой зимы, тем более им нужны витамины. Ребята, а знаете, что означает слово «витамин»? Это значит – Жизнь. (Витаминчики угощают детей витаминами)

**Витаминчики:** Такие витамины очень полезны, но нужно помнить, что это лекарство, а не конфеты и не принимать их никогда больше двух штук (витаминчики желают детям здоровья и уходят).

**Неболейка:** С каждой станцией мы приближаемся к цели: «Королевству Неболейек». Вот появился на пути станция Чистюлек (появляется грязнуля).

**Грязнуля:** Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему,

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять.

**Неболейка:** Откуда на станции Чистюлек такое грязное создание?

Появляется Чистюля

**Чистюля:** Да это же Грязнуля – он позорит наш город.

Кто зубы не чистит не моется с мылом,

Тот вырасти может болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями только грязнули.

Из них вырастают противные бяки,

За ними гоняются злые собаки.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда вообще не растут.



**Воспитатель:** А мы расскажем грязнуле, что может с ним произойти, если никогда не мыться, тогда может быть он поймет что если не мыться – можно заболеть. Давайте вспомним сказку «Приключения микроба»

- Как микробы попадают в наш организм? (ответы детей). Конечно же с грязных рук. Но ведь от микробов можно защититься, если соблюдать правила:

- Не есть и не пить на улице;
- Всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета;
- Есть только мытые овощи и фрукты;
- Есть и пить только из чистой посуды;
- Когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком.

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила гигиены, а гигиена – это не только мытьё рук, а ещё многое другое. Как сберечь зрение и слух, сохранить здоровыми зубы, что и как нужно есть. Все это гигиена. Ребята, а теперь попробуйте отгадать загадки о средствах гигиены:

Намочи меня водой  
И потри чуть-чуть рукой.  
Как начну гулять по шее,  
Сразу ты похорошеешь.

(Мыло)

Плещет теплая волна  
В берега из чугуна.  
Отгадайте, вспомните:  
Что за море в комнате?

(Ванна)

И сияет, и блестит,  
Никому оно не льстит.  
А любому правду скажет,  
Всё, как есть, оно покажет.

(Зеркало)

- Молодцы, ребята, теперь, надеюсь и грязнуля и все ребята будут соблюдать правила гигиены.

**Неболейка:** Жаль покидать станцию чистюлек, но впереди наш конечный пункт – «Королевство Неболеек».

**Воспитатель:** На пути в «Королевство Неболеек» и у нас растёт волшебный цветок. Он поможет вспомнить нам, о чём мы сегодня говорили, а значит стать неболейками. На каждом лепестке – вопрос. Срываем лепесток? (ответ детей).

1 лепесток: Зачем надо обливаться прохладной водой?

2 лепесток. Вспомните стихотворение «Мы бежим быстрее ветра. Кто ответит почему?» (Потому что мы дружим с физкультурой)

3 лепесток. Какой витамин содержится в чёрном хлебе? (Витамин В)

4 лепесток. Что означает слово «Витамин»? (Жизнь)

5 лепесток. Как в наш организм проникают микробы? (С грязных рук)

6 лепесток. Как защититься от микробов? (Мыть руки с мылом)

7 лепесток. Что надо делать чтобы зубы были здоровыми? (чистить, есть овощи – фрукты)

**Неболейка:** Вы, ребята, молодцы. Добро пожаловать в «Королевство Неболеек».

**Воспитатель:** Примите к сведению все советы Неболейки и будьте здоровы!

**Конспект познавательного занятия для детей средней группы  
тема «Будьте здоровы. Как стать Неболейкой»**

**Программное содержание:**

1. Формировать представления детей о причинах болезней, их признаках.
2. Учить правилам, помогающим сохранять здоровье, воспитывать стремление прийти на помощь.
3. Воспитывать привычку к ЗОЖ.

**Материал и оборудование:** силуэты Болейки и Неболейки; дидактическая игра «Вкусная и полезная еда»; предметы личной гигиены: зубная щетка, полотенце, мыло; куклы: девочка - чумахая, Незнайка, повар Аппетиткин; сундучок, дорожный знак «Столовая», модель «дыхание»

**Предварительная работа:**

Чтение «девочка чумахая» С Маршак, «Незнайка» Н Носов, «Мойдодыр» К. Чуковский, изготовление альбома «Что мы делаем, чтобы быть здоровыми», беседа «Полезные и вкусные продукты»

**Методические приемы:**

1. Организационный момент
2. Беседа «Как помочь Болейке стать Неболейкой»
3. Загадки
4. ИОС «Поможем Незнайке»
5. Дидактическая игра «Полезные и вкусные продукты»
6. Моделирование «Как стать Неболейкой»
7. Т4гровые приемы: сундучок, поможем Незнайке, Повару и девочке чумахой.
8. И4гровая мотивация «Поможем Болейке стать Неболейкой»
9. Элементы дыхательной гимнастики

**Ход занятия.**

**1. Орг. момент:**

Приветствие. Давайте поиграем.

Мы ногами топ-топ, **МЫ** руками хлоп-хлоп,

Мы глазами миг-миг, мы плечами чик-чик.

Раз — сюда, два — туда, повернись вокруг себя.

Раз — присели, два — привстали, руки кверху мы подняли.

Сели, встали, сели, встали, Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали и подскоки делать стали,  
А потом пустились вскачь, будто мой круглый Мяч.  
Раз-два, раз-два, заниматься нам пора!

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Быть здоровыми - это очень важно для каждого человека. А вы хотите быть всегда здоровыми? ответы детей!

Сегодня к нам в гости пришли два друга Болейка и Неболейка. /показ макетов!  
Посмотрите на них внимательно и скажите, кто из них Неболейка? (ответы детей)  
Как вы узнали? (ответы)

А кто Болейка? /ответы детей! Почему вы так думаете? !ответы детей!

Воспитатель: Ребята, хотите помочь Болейке стать Неболейкой? (да)

Для этого нам надо отправится в волшебное королевство Неболеек. И отправимся мы туда на поезде «Здоровье». Занимайте свои места и в путь.

*Дыхательное упражнение*

*4(Паровоз)*

Воспитатель: Ой, посмотрите, кто это встретился нам на пути?

Дети: Девочка чумазая.

Воспитатель: Ой, ты девочка чумазая, где же вся ты так измазалась?

Посмотрите, здесь сундучок, давайте его откроем и посмотрим, что в нем.

*Открывает, в нем письмо, читает*

*Дорогие ребята, вы сможете помочь Грязнуле превратиться в Чистюлю, если отгадаете загадки,*

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (мыло)

Волосистой головкой.

В рот она влезает ловко

И считает зубы там

По утрам и вечерам (зубная щетка)

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою —

Что это такое? (полотенце)

*Воспитатель достает все предметы из сундучка и передает девочке чумазой, читает правило:*

2

Воспитатель: Кто зубы не чистит, не моется с мылом, тот вырастет слабым, болезненным, хилым.

*Грязнуля благодарит детей, обещает стать чистюлей.*

Воспитатель: Теперь наша девочка Грязнуля превратиться в чистюлю. Мы сделали доброе дело. Можно отправляться дальше.

*Дыхательное упражнение ((Паровоз*

*Подъезжают к Незнайке.*

Воспитатель: Ребята, давайте сделаем остановку и посмотрим, кто здесь такой грустный сидит.

дети: Незнайка.

Воспитатель: Здравствуй, Незнайка, что с тобой случилось?

Незнайка: Неболейка сказал, чтобы не болеть, нужно много гулять и дышать свежим воздухом. Я вышел на улицу, открыл рот и стал дышать, дышать. А теперь у меня горло болит. Наверное, воздух был очень свежий.

Воспитатель: Ты все перепутал, Незнайка! Ребята, как нужно дышать в морозную погоду?

дети: носом.

Воспитатель: Правильно, ребята, дышать нужно носом, посмотрите на картинку (показ иллюстрации), нос как печка согревает холодный воздух. А если мы дышим ртом, то воздух попадает внутрь холодным и можно заболеть.

Незнайка: Спасибо, ребята, я запомнил это правило: в мороз нужно дышать носом, а рот держать закрытым.

Воспитатель: А еще в морозную погоду нужно больше двигаться, не стоять на месте. Давай, вместе с ребятами поиграем,

Физминутка:

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети

Ручки, ручки потирают,

Ручки, ручки согревают.

Не замерзнут ручки-крошки,

Мы похлопаем в ладошки.

Вот так хлопать мы умеем,

Вот как ручки мы согреем.

Чтоб не зябли наши ножки

Мы потопаем немножко.

Вот как топать мы умеем,

Вот как ножки мы согреем.

Незнайка: Спасибо, вам, ребята.

Воспитатель: Выздоровливай, Незнайка, а нам пора в путь. Поехали.

*Дыхательное упражнение ((Паровоз)*

Воспитатель: Ребята, смотрите, что это за знак?

дети: Столовая.

Воспитатель: Нас встречает повар Аппетиткин.

3

Повар: Проходите! Садитесь за стол. Я вас очень ждал, мне нужна ваша помощь. Я очень люблю готовить вкусную еду. А вот Неболейка сказал, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Помогите мне разложить на тарелочки полезные и вкусные продукты. Полезные положите на зеленую тарелочку, а вкусные - на красную.

Дидактическая игра 'Полезные и вкусные продукты

Повар: Спасибо большое, ребята. Теперь я буду знать, что овощи, фрукты, рыба,

молоко — полезные продукты, а торты, конфеты — вкусные.

Воспитатель: Нам пора ехать дальше. До свидания.

Воспитатель: А вот и королевство Неболеек. Наш Болейка станет Небойкой, если мы с вами вспомним все правила, которые мы с вами выполняем, чтобы не болеть.

Дети называют, а воспитатель выставляет модели:

1. Мыть руки и умываться
2. Чистить зубы
3. Гулять, дышать свежим воздухом
4. Делать зарядку
5. Закаляться
6. Спать
7. Есть полезные продукты.

Воспитатель: Смотрите, Наш Болейка превратился в Неболеку.

Болейка: Спасибо вам большое, теперь у меня ничего не болит и я могу веселиться, играть вместе с вами. Я никогда не забуду ваши советы и буду всегда выполнять все правила, чтобы не болеть.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Мы сегодня с вами сделали доброе дело.

### Использованная литература:

1. Коростелёв Н. «50 уроков для маленьких и больших».
2. Казина О. Б. «Весёлая физкультура для детей и их родителей».
3. Казанцева И. «Как стать небойкой»
4. Волчкова В.Н. «Познавательное развитие»
5. Авдеева Н. Н., Князева О. Л., Стёркина Р. Б. «Безопасность».
6. Алексей Дорохов «Про тебя самого».

## ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Старшая группа

	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
СЕНТЯБРЬ	Беседа « Не боимся мы дождей...» Цель: формировать представление детей о необходимости проведения закаливающих процедур в осенний период. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	Дидактическая игра «Здоровье из корзинок» Цель: формировать у детей умение различать продукты питания, полезные для человека.	Беседа «Наши верные друзья» Цель: Формировать представление детей о факторах, влияющих на здоровье человека. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	Познавательная минутка «Человек и его тело» Цель: продолжать формировать представление детей о частях тела и органах человека, их функциях.
ОКТАБРЬ	Опыт «Кожа» Цель: формировать представление детей о внешнем виде кожи.	Беседа «На зарядку – становись!» Цель: формировать представление детей о пользе физических упражнений. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	Занятие «Как устроено тело человека» Цель: закрепить у детей знания об основных частях тела человека. Подвести детей к мысли о том, что о своем теле необходимо заботиться.	Беседа 1 «Чистота – залог здоровья» Цель: Формировать у детей представление о факторах, влияющих на здоровье человека. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

НОЯБРЬ	<p>Занятие «Витамины и мое здоровье»</p> <p>Цель: Формировать представление детей о группах витаминов.</p>	<p>Опыт «Кожа»</p> <p>Цель: дать представление о чувствительности кожи</p>	<p>Игра «Полезная пища»</p> <p>Цель: формировать представление о полезной пище, учить различать полезную для организма пищу.</p>	<p>Познавательная минутка «Живой лабиринт»</p> <p>Цель: Дать детям элементарные представления об органах пищеварения – желудок, кишечник.</p>
	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
ДЕКАБРЬ	<p>Беседа «Как помочь больному»</p> <p>Цель: формировать представление о здоровье</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p>Познавательная минутка «Мозг»</p> <p>Цель: познакомить детей с мозгом как внутренним органом человека.</p>	<p>Занятие «Как сохранить свою кожу здоровой»</p> <p>Цель: Формировать понятие биологического смысла гигиенических процедур.</p>	<p>Познавательная минутка «Как мы дышим»</p> <p>Цель: познакомить детей с органами дыхания. Дать элементарные представления о верхних дыхательных путях.</p>
ЯНВАРЬ	<p>Дидактическая игра «Веселые витаминчики»</p> <p>Цель: Закреплять знания детей о содержании витаминов в продуктах питания. Закреплять понятие полезная пища.</p>	<p>Познавательная минутка «Скелет»</p> <p>Цель: познакомить детей с понятием – скелет и его основными функциями. Вызвать познавательный интерес к своему организму.</p>	<p>Занятие «Микробы и вирусы»</p> <p>Цель: дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях. Убедить в необходимости профилактики заболеваний.</p>	<p>Беседа «Зарядка и простуда»</p> <p>Цель: продолжать формировать представление о необходимости и значимости физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.</p>



ФЕВРАЛЬ	Беседа «Откуда берутся болезни» Цель: подвести детей к пониманию того, что причиной возникновения болезни может стать ухудшение окружающей среды.	Познавательная минутка «В царстве лекарственных растений» Цель: дать детям представление о растениях, способствующих укреплению здоровья человека.	Занятие «Мозг» Цель: Дать элементарные представления о мозге.	Познавательная минутка «Мышцы» Цель: познакомить детей с понятием мышцы, вызвать познавательный интерес к своему организму.
	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
МАРТ	Беседа 2 «Чистота – залог здоровья» цель: продолжать формировать у детей представление о факторах, влияющих на здоровье человека. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. формировать привычку к здоровому образу жизни.	Познавательная минутка «Охрана здоровья и личная гигиена» Цель: продолжать формировать представления детей о личной гигиене как факторе сохранения здоровья человека.	Беседа «Режим дня» Цель: формировать представление детей о режиме дня, необходимости его соблюдения для сохранения здоровья. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	Занятие «Скелет» Цель: дать элементарное представление о скелете, как основе опорно-двигательного аппарата.
АПРЕЛЬ	Игра «Лекарственные растения – средство оздоровления организма человека» Цель: развивать познавательную активность детей, формировать представления детей о лекарственных растениях, произрастающих в ХМАО.	Беседа «Пришла весна – ребятишкам не до сна» Цель: Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Продолжать формировать представление о необходимости закаливания своего организма.	Занятие «Сохраняй свое здоровье» Цель: учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, закрепить знания о несложных приемах оздоровления. Прививать любовь к физическим упражнениям.	Дидактическая игра «Вылечи человека» Цель: развивать познавательные способности детей на основе представлений о лекарственных растениях.



МАЙ	<p>Вечер загадок. Цель: учить детей отгадывать загадки о человеке и его здоровье.</p>	<p>Развлечение «Путешествие в страну чистоты и здоровья» Цель: продолжать учить детей любить себя и свое организм, формировать у детей потребность в движении, учить осознанно относиться к питанию, закреплять представления о правилах личной гигиены и способах * профилактики заболеваний.</p>	<p>Беседа «Лето красное – для здоровья время прекрасное!» Цель: Формировать представление детей о том, что лето – наилучшее время для укрепления здоровья человека. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p>	
-----	---	--	---	--

### Беседа «НЕ БОИМСЯ МЫ ДОЖДЕЙ И ОСЕННИХ ХМУРЫХ ДНЕЙ!»

**Цель:** формировать представление детей о необходимости проведения закаливающих процедур в осенний период. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

#### Ход беседы

**Воспитатель.** Быстро пролетают теплые солнечные летние деньки, вот уже заморосили холодные дожди, задули порывистые ветры. Пришла в наши края осень. Осенние дни короче летних, смеркается рано, но и осенью нужно ходить на прогулки и продолжать закаливающие процедуры. Если идет дождь, то погулять можно под зонтом.

Мама зонтик мне купила —  
Взрослый, настоящий,  
Ярко-розовый, красивый,  
С ручкою блестящей.  
Если дождь пойдет опять,  
Под зонтом пойду гулять!

Осенью можно играть под навесом на площадке детского сада. Там сухо, а воздух после дождя становится чище, он пахнет палыми листьями, мокрыми ветками и корой. К сожалению, осенью люди часто болеют, потому что начинаются резкие перепады температур, влажности, дуют холодные ветры. У многих болит горло, люди чихают и кашляют.

Поэтому осенью нужно продолжать закаливание прохладной водой по утрам, делать зарядку и гулять на свежем воздухе.

Не боимся мы дождей  
И прохладных хмурых дней,

Будем петь и веселиться,  
Взявшись за руки, кружиться!  
Прочитаем мы стихи  
Про осенние деньки.

Осенью очень полезно, придя с улицы, промыть нос прохладной водой и прополоскать горло. Это поможет вам уберечься от вирусных простудных заболеваний.

Если целый день идет проливной дождь, то поиграть можно и дома.

Ребята, скажите, в какие игры играют в помещении?

*Ответы детей*

Верно! В «Ручеек», в «Море волнуется раз», «Пройди и не задень», «Не намочи ног», «Шире шаг» и другие. Эти игры, хотя и не слишком подвижные, но направлены на совершенствование координации движений.

В игре «Пройди и не задень» на полу раскладываются вырезанные из цветной бумаги флажки, квадраты, кружки и другие фигурки. Играющим нужно под музыку пройти между ними, стараясь не задеть. Темп музыки постепенно ускоряется, и проходить приходится быстрее и быстрее!

Некоторые ребяташки любят в ненастные осенние дни играть в шашки, шахматы. Эти игры тренируют мышление, память, развивают ум.

Вопросы детям:

1. Надо ли осенью продолжать закаливающие процедуры?
2. Как ты закаляешься осенью?
3. Ходишь ли гулять?
4. В какие игры играешь на свежем воздухе?

### **Дидактическая игра «Здоровье из корзинки».**

**Цель:** сформировать у детей умения выбирать продукты питания полезные для зубов и предметы, способствующие сохранению здоровья человека.

**Оборудование:** две корзинки: в первой – зубная паста, мыло, муляжи (картинки) конфет, печенья, полотенце, фрукты, овощи: во второй – зубная щетка, шампунь, мочалка, расческа, муляжи (картинки) пироженное, торт, овощи.

### **Ход игры.**

**Воспитатель :** Ребята нам нужно поделится на две группы. Каждой группе я дам по корзинке.

**Воспитатель:** Из каждой корзинке надо выбрать те предметы, которые помогают сохранять и укреплять здоровье человека. Объяснить, почему выбрали те или иные предметы.

Дети выбирают предметы и аргументируют свои действия.

## Беседа «НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»

**Цель:** Формировать представление детей о факторах, влияющих на здоровье человека. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Материал:** Картинки с режимными моментами

### Ход беседы

Воспитатель: Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым!

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

Скажите, а задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

*Ответы детей. Воспитатель поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность детей.*

Воспитатель: Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

*Предположения детей.*

Воспитатель: Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

А что еще помогает нам быть здоровыми?

*Предположения детей.*

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи-грязнухи.

Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

*Предположения детей.*

Верно! Не заботится! Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук». А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом

залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

***Надеюсь, вы поняли: чтобы. быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».***

Воспитатель: А сейчас давайте поговорим еще об одном друге нашего здоровья. Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Воспитатель: Мы с вами не должны забывать об еще одном нашем преданном друге — о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

*Предположения детей.*

Воспитатель: Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы. Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице. А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —  
Буду с лыжами дружить.  
Подружусь с закалкой,  
С обручем, скакалкой,  
С теннисной ракеткой.  
Буду сильным, крепким!

А теперь давайте ответим на вопросы:

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажите о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?

7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

### **Познавательная минутка «Человек и его тело»**

**Цель:** Продолжать формировать представление детей о частях тела и органах человека, их функциях.

**Оборудование:** Плакат с изображением человека.

#### **Ход:**

Воспитатель: - Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый с детства должен помнить о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, развивать и совершенствовать, не вредить своему организму.

Наше тело устроено так, чтобы мы могли прочно держаться на ногах. Голова находится вверху – в надежном месте; на ней спереди то, с помощью чего мы узнаем об окружающем мире, познаем его: глаза – чтобы видеть, уши – чтобы слышать, нос – чтобы ощущать запахи, язык во рту – чтобы чувствовать вкус пищи. Голова укреплена на шее так, что может поворачиваться вправо и влево, благодаря чему мы видим, что находится вокруг.

Руки находятся посередине туловища, чтобы ими было удобно пользоваться. На кистях рук – пять пальцев, ими удобно держать в руках карандаш, кисточку для красок, ложку, расческу и многое другое.

Ноги - длинные и крепкие, чтобы удерживать и передвигать тело. Заканчиваются они ступнями – для лучшей опоры.

Когда вы были маленькими, у вас было маленькое тело, крошечные руки, ноги. Вы многого не могли делать. Постепенно, вы подрастаете, ваше тело увеличивается в размерах, становятся длиннее ноги и руки.

И если посмотреть друг на друга, то можно заметить, что вы все разные, но в то же время и похожие. Кто-то из вас повыше, кто – то пониже ростом, у одних волосы темнее, у других – светлее, глаза тоже разного цвета. Общее у всех – две ноги, две руки, голова, шея, туловище. А на голове волосы, уши, глаза, нос, рот, а во рту зубы.

**В виде итога проводится игра «Саймон говорит».**

**Ход игры:** Один из играющих – «Саймон». Он стоит лицом к другим игрокам и говорит: «Саймон говорит: дотроньтесь до головы» (или что – либо подобное). Остальные повторяют за ним этот жест. Если ведущий говорит: «Дотроньтесь до носков ног», - не сказав предварительно: «Саймон говорит», - все остальные должны стоять неподвижно. Каждый, кто повторит этот жест, выбывает из игры. Последний оставшийся игрок будет водить в следующий раз.

## Опыт «Кожа»

**Цель:** изучить пальцевой рисунок кожи, убедиться, что эти рисунки индивидуальны у каждого человека.

### Оборудование:

*У каждого ребенка:* лупа, зеркало, лист белой бумаги, черная гуашь, разведенная до густоты сметаны, салфетка для вытирания рук, шарфик или платок для закрывания глаз, 2—3 разных предмета (ручка, предметы из математического или кукольного набора, ложка и т.п.).

### Ход опыта

Воспитатель: Ребята! Посмотрите на вашу кожу. Какая она? *Ответы детей.*

Воспитатель: Ваша кожа кажется вам ровной и гладкой. А сейчас рассмотрите кожу в лупу. Что вы теперь скажете?

*Дети описывают: на коже есть мелкая сеточка, волоски, бугорки, складочки, впадинки.*

Воспитатель: Посмотрите на кожу кончиков пальцев. На них из складочек образовался рисунок. Сравните свои пальцы и пальцы соседа. Одинаковый ли на них рисунок? (Дети выполняют.)

Воспитатель: Давайте сделаем отпечатки ваших пальчиков на бумаге. Обмакните пальчик в краску.

Потом осторожно прикоснитесь к бумаге и прижмите его поплотнее.

Осторожно поднимите палец вверх, чтобы не размазать краску.

Следите, чтобы не испачкалась одежда.

Вытрите палец о салфетку.

(Дети последовательно выполняют все указания.)

Рядом с вашим пальцем пусть оставит отпечаток сосед.

(Дети выполняют указание, меняясь листами бумаги.)

Сравните рисунок обоих пальчиков.

Одинаковы они или различаются? (Отпечатки можно рассмотреть в лупу).

При желании педагог может предложить детям сделать отпечатки ладошек. Они тоже бывают интересными.

Воспитатель: Какой вывод мы можем сделать? *Варианты детей.*

Правильно. Кожа имеет свой рисунок. У каждого человека этот рисунок индивидуален.

## Беседа «НА ЗАРЯДКУ — СТАНОВИСЬ!»

**Цель:** формировать представление детей о пользе физических упражнений. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.



## Ход беседы

Воспитатель: Дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке. Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку?

*Ответы детей.*

Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду?

*Ответы детей.*

Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? *Ответы детей.*

А в детском саду? *Ответы детей.*

Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

*Ответы детей.*

Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.

*Ответы детей.*

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

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

— Пролетела ночь,  
С добрым утром, дочка!  
В доме солнечно, светло,  
Иней опушил стекло —  
Это Дедушка Мороз  
Нам принес букеты роз.  
Просыпайся, поднимайся,  
Застилай свою кровать,  
Вместе сделаем зарядку!  
Руки вверх, руки вниз,  
На носках приподнимись,  
Повтори наклон раз пять,  
А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводится зарядка в детском саду.

Далее идет рассказ с одновременным выполнением упражнений.

*Воспитательница собирает ребятшек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате.*

*На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий зеленую лесную полянку. Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в круге.*

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

*Музыка звучит быстрее.*

- Ну-ка, побежали по кругу!

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

Воспитательница любит заканчивать зарядку веселой игрой. Например такой. Каждый из детей изображает какого-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы помочь детям, воспитательница дает им подсказки. Вот вперевалку, не спеша идет «медведь». Воспитательница спрашивает ребяткишек:

- Что за зверь такой идет? Любит он пчелиный мед.

- Медведь! — хором отвечают дети.

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

— Скок-поскок, Скок-поскок! Домик мой — Любой кусток. Что я за зверек?

— Зайка! — догадываются дети.

— А это что за зверек? — спрашивает воспитательница, когда на поляне появляется «белка».

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

— Она очень любит шишки, Узнаете шалунишку? — спрашивает воспитательница.

- Это белочка! — хором отвечают дети.

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

**Итог:** Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

Ответы детей.

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

Воспитатель: Знаете ли вы, что еще в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку? Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на Определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести! У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

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

А теперь давайте ответим на вопросы:

Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?

Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?

3. Расскажи, какие упражнения ты выполняешь во время утренней зарядки.

4. Расскажи, как относились к физическим упражнениям в древности: славяне, эскимосы, индейцы и другие народы.



## **Познавательное занятие «Как устроено тело человека»**

**Цель:** Познакомить детей с основными частями тела человека. Подвести детей к мысли о том, что о своём теле необходимо заботиться.

**Задачи:** 1. Учить детей показывать и называть основные части тела человека.  
2. Развивать представления детей о своём теле.  
3. Воспитывать бережное отношение к своему телу, воспитывать необходимость заботиться о нём.

**Методические приёмы:** физкультминутка, беседа, игра «Покажи правильно», обобщающая беседа

**Материалы:** Картинки с изображением человека и крота.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **I. Организационный момент.**

##### **Физминутка**

Мы хотим, мы хотим знать всё на свете!  
Расскажите обо всём, мы же только дети!  
Хотим прыгать, скакать, петь, играть, стихи читать.  
Хотим знать всё на свете!

Воспитатель: Ну если хотите много знать, то сегодня мы поговорим о строении человека. (Показывает картинки с изображением крота и человека)

#### **II. Основная часть.**

Воспитатель: Однажды крот трудился под землёй: делал подземный ход и нечаянно попал в огород. В огороде трудился человек, убирал урожай. Ребята, а скажите кто такой крот? Он хорошо видит или нет? (Ответы детей)

Воспитатель: Молодцы! Помните. Встретились крот и человек и разговорились. Крот спрашивает у человека:

- Много я о тебе слышал, человек, от разных зверей. Одни тебя хвалят, другие ругают. Но все отмечают твой ум, силу, умение и трудолюбие. И все-то ты умеешь, всё можешь. Но мне интересно как ты выглядишь? На кого похож? Может быть, ты похож на червяка? А может на птицу? А может на меня, крота?

Рассмеялся человек и отвечает:

- Нет, крот, я не похож ни на птицу, ни на тебя. Я похож сам на себя. Я немного расскажу о себе, а ребята мне помогут, правда?

Дети: Да! (хором)

Воспитатель: Ну что ж ребята, расскажем кроту о строении человека. Как бы вы начали свой рассказ? Что есть у человека? (дети сами вместе с воспитателем составляют рассказ.)

Воспитатель: Наше тело устроено так, чтобы мы могли прочно держаться на ногах. Голова находится вверху – в надёжном месте. На голове есть то, с помощью чего мы познаём окружающий мир. Ребята, а что есть на голове?

(ответы тетей с помощью воспитателя).

Воспитатель: Руки расположены по бокам туловища, чтобы ими было удобно пользоваться. На кистях рук пять пальцев, ими удобно что-либо брать, держать. Ноги длинные и крепкие, чтобы удерживать и передвигать тело. Заканчиваются они ступнями – для лучшей опоры.

Воспитатель: Сколько у человека рук, ног, глаз? (ответы детей)

Воспитатель: У каждой части – своё название. Прихожу я к врачу и говорю: «У меня болит рука». А врач смотрит и не знает, какая у меня рука болит. Я могу её показать, а могу и назвать. Тогда врач всё поймет. Давайте ещё раз вспомним названия частей нашего тела.

(Педагог контролирует правильность выполнения задания детьми, поправляя их. Это правая нога. Покажите. Вы заметили, что правая рука и нога находятся с одной стороны тела?)

Так вот всё что находится с этой стороны на этой стороне носит названия - правая, правый. Покажите теперь правый глаз, правое ухо, поставьте правую руку на правый бок и т.д. (Аналогичная работа с левой стороной).

### III. Физминутка

Игра «Покажи правильно».

Выбирается водящий. Водящий в быстром темпе называет части тела, дети показывают их у себя.

### IV. Закрепление материала.

Воспитатель: Ну что ж дорогие ребята и наш гость крот, узнали ли вы о том, как устроено тело человека и для чего нужны те или иные части тела. (Крот огорчается, что его глаза не видят, а дети его успокаивают).

Воспитатель: Ребята, что же можно делать ногами? В какие игры играть, каким спортом заниматься? Что делают руками, почему руки называют нашими первыми помощниками?

- Ребята, подумайте, наше тело прочное или хрупкое? Почему его нужно беречь? Можно ли засовывать что-нибудь в ухо? От чего нужно беречь глаза?

(ответы детей с помощью педагога).

Воспитатель: Вот видите, ребята, как много делают для нас наши руки, ноги, голова – наши заботливые помощники! А вы что делаете для них? (Ответы детей. Обобщение ответов).

- Ну, дорогой крот, мы думаем, теперь ты узнал как выглядит человек. Приходи к нам еще, если хочешь узнать что-нибудь интересное. А вам ребята, спасибо за занятие.

**Цель:** Формировать у детей представление о факторах, влияющих на здоровье человека. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

### Ход беседы

Воспитатель: Ребята! Поговорим сегодня о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?

*Ответы детей.*

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

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

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

Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

*Ответы детей.*

Правильно.

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных — собак, кошек — всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гельминтозом.

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

*Ответы детей.*

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

Руки нужно мыть перед едой и после еды.

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

Не забывайте также мыть руки после туалета!

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

Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.

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

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

Вопросы детям:

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

### **Познавательное занятие «Витамины и мое здоровье»**

**Цель.** Дать детям представление о витаминах (А, В, С), и в каких продуктах питания они содержатся. Сформировать у детей представление о необходимости разнообразного питания. Продолжать формировать представление о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

**Задачи:** 1. Учить детей различать продукты питания, в которых содержатся витамины (А, В, С).

2. Развивать познавательный интерес, активность на занятии.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, умение неправильно питаться, используя продукты, содержащие витамины.

**Методические приёмы:** физминутка, беседа, дидактическая игра «Весёлые витаминчики», обобщающая беседа.

**Предварительная работа:** Беседа о том, какие блюда дети любят и из каких продуктов они приготовлены.

**Материал:** мольберт, иллюстрации с подбором продуктов в которых содержатся витамины А, В, С. Для игры «Веселые витаминчики» набор карточек на каждого ребенка с изображением продуктов в которых содержатся витамины А, В, С; тарелочки с наклеенными внутри буквами А, В, С.

### **Ход занятия.**

1. Организационный момент:

Каша – малаша, ты так хороша,  
Если добавить стакан молока.  
Сахар и масло мы в кашу кладём,  
И эту кашу мы деткам даём.  
Каша – малаша, ты так хороша,  
Если добавить кувшин молока.  
Сахар и масло мы в кашу кладём,  
И эту кашу мы взрослым даём.

Каша – малаша, ты так хороша.  
Если добавить ведро молока.  
Сахар и масло мы в кашу кладём  
И эту кашу мы великанам даём.

В: -Ребята, мы сегодня не зря начали занятие с приготовления русского блюда каши, потому что речь на занятии сегодня пойдет о здоровом питании. Скажите, а для чего человек питается?

(Ответы детей)

Воспитатель подводит итог:

-Питание дает нашему организму жизненную энергию. Мы питаемся для того чтобы жить.

-Скажите, а какие блюда вы любите есть больше всего?

(Индивидуальные ответы детей)

-Вы назвали много блюд в состав которых входят различные продукты. Пища должна быть не только вкусной, но и полезной. И мы проживающие на севере должны внимательно относиться к своему питанию. Включать в свой рацион не только вкусные, но и полезные продукты.

Нашему организму, организму человека нужны различные продукты питания. Много лет назад ученые установили, что в продуктах питания есть вещества, которые помогают организму бороться с болезнями. Без этих веществ невозможен рост организма. Эти вещества называют витаминами. Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С.

(Воспитатель выкладывает на мольберт буквы А, В, С)

-Витамин А – витамин роста. А также он улучшает зрение и помогает коже оставаться здоровой.

(Воспитатель выкладывает на мольберте под букву А иллюстрацию с продуктами, в которых содержится витамин А)

-Много его в моркови, помидорах, луке, яйцах и т. д.

-Витамин В называют витамином «бодрости». Витамин В содержится в этих продуктах.

(Воспитатель выкладывает на мольберт под букву В иллюстрацию с продуктами, в которых содержится витамин В)

-Если витамина В недостаточно в пище, то появляется слабость, болит голова, человек быстро устает. Его много в пшеничном и ржаном хлебе, в овсяной и гречневой крупе, мясе, молоке, сливочном масле и яичном желтке.

-Витамин С очень полезен, если его мало в пище, то человек быстро устает и часто болеет. Он помогает нам восстанавливать силы после болезни.

(Воспитатель выкладывает на мольберт под букву С иллюстрацию с продуктами, в которых содержится витамин С)

-Витамин С содержится в капусте, моркови, черной смородине, лимонах, перце, ягодах, луке, шиповнике, петрушке.

**Физ. минутка.**

-А теперь я хочу проверить как вы запомнили в каких продуктах питания содержится наибольшее количество витаминов А, В, С. А поможет нам в этом игра «Веселые витаминчики».

Итог.

-Что мы узнали на занятии?

(Ответы детей)

Воспитатель подводит итог.

-Мы сегодня узнали о витаминах групп А В С, в каких продуктах они содержатся. О том, что пища должна быть не только вкусной, но и питательной, содержать много витаминов. Особенно это надо нам, людям живущим в условиях севера.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

### Опыт «Кожа»

**Цель:** формировать представление детей о чувствительности кожи.

**Оборудование:** 3 предмета правильной геометрической формы (круг, квадрат, треугольник) размером 5—7 см, сделанных из ДВП, пластика или плотного картона; 3 предмета простой фор-1 мы (например, вата, губка, чашка) и 2 предмета сложной фор- ] мы (игрушки из киндер-сюрприза),

шарф для завязывания глаз,! «чудесный мешочек» или «чудесная коробка» с отверстиями для рук по бокам, банки с горячей и холодной водой, ширма.

### ХОД ОПЫТА

Воспитатель: Ребята, кожа может нам о многом рассказать. Проведем опыт.

*Педагог приглашает к себе по очереди несколько детей, каждому дает коробку и предлагает на ощупь определить, какой предмет в ней лежит. Предметы вкладываются в коробку за ширмой, чтобы дети не могли их видеть. Вначале помещают предметы правильной геометрической формы, затем — последовательно вату, губку, чашку; последним испытуемым предлагаются киндер-сюрпризы. Таким образом, в этом эксперименте участвует 8 детей.*

Воспитатель: Дима, ты можешь определить форму, твердость предмета? *Ответ.* Что рассказали тебе твои пальчики? *Ответ.* А теперь покажи всем этот предмет. Правильно Дима определил?

*Опыт проводится с несколькими детьми.*

Воспитатель: Кожа может рассказать нам о форме и твердости предметов. Что еще мы можем узнать с ее помощью?

*Педагог приглашает следующего ребенка, завязывает ему глаза шарфиком и последовательно прикладывает к его руке банку с теплой и холодной водой. Меняет места, прикасаясь банками к ладони, предплечью, шее, затылку и др.*

Воспитатель: Что еще может чувствовать кожа? Ущипните себе кожу нотками. Что вы почувствовали? (Боль.)



Воспитатель: Скажите, все ли участки кожи чувствуют одинаково?

*Предположения детей.*

Сейчас проверим.

Дети, сидящие слева, будут испытуемыми, а сидящие справа — учеными. Ученые, поднимите руки. Правильно. Сейчас испытуемые сложат руки вот так. (Педагог показывает, что кисти рук накладываются друг на друга тыльными поверхностями). Ученые проверят свойства кожи на разных участках тела. Завяжите глаза испытуемым. (Дети выполняют.) Положите им между кистями любой предмет и предложите его определить. (Как правило, дети затрудняются с ответом.) Теперь приложите его к щеке. Удалось определить? Затем к шее. К ноге. А сейчас, не развязывая глаз, потрогайте этот предмет пальцами. Что говорят вам ваши пальцы? (Ответ бывает точным.)

Испытуемые и ученые меняются ролями, опыт повторяется еще раз.

*Вывод:* на кончиках пальцев кожа самая чувствительная.

### **Игра «Полезная пища».**

**Игровая задача:** правильно разложить предметные картинки с изображением продуктов питания в зависимости от их полезности для организма.

**Игровые действия:** под зеленую карточку разложить картинки с полезной едой, а под красную — с вредной.

**Правила игры:** в случае ошибки, исправления не допускаются, верное решение игровой задачи поощряется значками.

**Оборудование игры:**

- карточки зеленого и красного цвета;
- карточки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, колбаса, конфеты, черный хлеб, каша, фрукты, молоко, сок, овощи и т.д.).

#### **Ход игры:**

**Воспитатель :** Ребята послушайте пословицы о здоровье.

**Пословицы:**

1. Чисто жить — здоровым быть.
2. Чистая вода для хворобы беда.
3. Кто аккуратен, тот людям приятен.
4. Здоровье всего дороже.
5. Болезнь человека не красит.
6. Береги платье снову, здоровье смолodu.
7. На что и родиться, если никуда не годиться.

**Воспитатель:** Ребята запомните эти пословицы. Но чтобы быть здоровым надо и питаться правильно. Давайте поиграем в игру «Полезная пища». Вспомните какие продукты полезны для нашего здоровья? И под красную карточку положите продукты с вредной едой, а под зеленую с полезной. (Дети выполняют задание).

### **Познавательная минутка «Живой лабиринт»**

**Цель:** расширять знания детей об органах пищеварения, вспомнить какой путь проходит пища, поступившая в рот; познакомить с органом кишечника и его ролью в организме; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Материал:** иллюстрация человек с органами пищеварения, канат.

#### **Ход:**

-Ребята, мы сегодня продолжим наше путешествие по организму. Мы уже знаем, что все живые существа питаются. Скажите, смог бы человек жить без питания?

(ответы детей)

-Для чего человек питается?

(ответы детей)

Воспитатель подводит итог:

-Питание дает нашему организму жизненную энергию. Мы питаемся для того, чтобы жить.

-Пища, которую ты съел, проходит сложный длинный путь. Кто может сказать, какой путь проходит пища, попавшая в рот?

(ответы детей)

Воспитатель вывешивает иллюстрацию человека с органами пищеварения, подводит итог:

-Пища, попавшая в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Когда пища покидает желудок, она попадает в кишечник. Кишечник похож на длинную мягкую трубку, которая, петляя, заполняет весь живот. Если растянуть его, то он будет 12 метров.

(предложить детям размотать канат длиной 12 метров)

-На всем протяжении кишечника изменяется не только по внешнему виду, но и по строению, а также изменяется работа, которую он выполняет. Первые 5-7 метров называют тонким кишечником. В тонком кишечнике завершается работа по переработке пищи и происходит ее всасывание. Тонкий кишечник изнутри покрыт мельчайшими ворсинками. Они, как насос, перекачивают питательные вещества.



Питательные вещества растворяются, попадают в кровь и разносятся по всему организму, обеспечивая необходимым питанием каждую частичку нашего тела.  
-Затем идет толстый кишечник. Толстому кишечнику остается только всосать воду, витамины и выбросить наружу неперевариваемую часть пищи в виде отходов.

### **Итог:**

- Мы говорили сегодня об органах пищеварения и о том, какой путь проходит пища. Познакомились с работой кишечника. Как вы думаете, что нужно делать, чтобы пища хорошо усваивалась?

(ответы детей)

Воспитатель подводит итог:

-За столом, во время еды нельзя смеяться, громко разговаривать, кричать с набитым ртом. Пищу нужно тщательно пережевывать, не торопиться, не проглатывать слишком большие куски. После еды нельзя бегать, прыгать, заниматься физкультурой, иначе можно принести большой вред своему организму.

**Физ. минутка** (начинается словами):

Люди с самого рожденья

Жить не могут без движенья.

### **Упражнение «Гора» (для осанки)**

-Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело, как гора. Одна половинка говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет!»-решили они. «Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

## **Познавательная минутка «Мозг»**

**Цель:** познакомить детей со значением мозга для нашего организма.  
Формировать бережное отношение к своему организму.

**Материал:** иллюстрация или муляж головного мозга человека.

### **Ход.**

**Воспитатель:** Представьте, в прихожей послышался звонок, вы вскочили и пошли открывать дверь, там было темно, вы увидели это и зажгли свет. Сестра пришла с букетом цветов, вы почувствовали их запах и пошли наливать в вазу воду.

Все это вы делали, почти не задумываясь. Кто же управляет всеми вашими поступками? (Ответы детей)

**Воспитатель:**

МОЗГ-самый важный орган человека. Уши донесли ему о звонке, и он послал приказ ногам побежать в прихожую.

Глаза сообщили ему о темноте, и он приказал пальцам повернуть выключатель.

Нос рассказал ему о цветах, и мозг снова послал приказы рукам, чтобы те взяли цветы и ногам, чтобы они побежали к умывальнику.

Головной мозг – главный командный пункт организма. Что бы человек не делал, всем управляет мозг.

Мозг все время принимает сигналы и донесения от всех органов чувств : ушей, глаз, носа, языка, кожи. А в ответ посылает приказы ногам и рукам, пальцам и векам, пояснице и плечам. Словом, всем частям тела. Без помощи мозга вы не могли бы думать . Не могли бы дышать или переваривать пищу.

Вот какой важный этот орган!

(Показ иллюстрации)

Устроен человеческий мозг необыкновенно сложно.

В коре головного мозга больше клеточек чем людей на всем земном шаре. Эти клетки работают небольшими группами, и каждая имеет свои обязанности. Одни группы воспринимают звуки. Вторые способны различать цвета, третьи следят за работой сердца. Клетки мозга работают непрерывно и все время требуют пищи ,как прожорливые птенцы в гнезде. И пищи им нужно больше, чем любым другим клеткам. Поэтому мозг пронизывает необычайно густая сеть кровеносных сосудов. Кровь доставляет пищу и кислород всем клеточкам мозга.

А чуть в крови кислорода станет меньше чем нужно, клеточки мозга начинают возмущаться и протестовать. Достаточно вам посидеть в душной комнате ,как вы почувствуете ,что у вас начинает болеть голова. Это мозг подает тревожный сигнал: «Мне не хватает кислорода! Скорее на свежий воздух!» Вот почему полезно как можно больше гулять.

А когда же мозг отдыхает?

Наш мозг отдыхает ночью, когда в комнате темно и тихо и мы спим.

Даже глубоко ночью засыпают не все клеточки мозга. В нем постоянно остаются «дежурные бригады». Кому-то ведь надо следить, чтобы продолжало ровно биться сердце, чтобы легкие дышали, а кишечник переваривал ужин.

Самая важная ночная работа мозга – это так сказать текущий ремонт. Пока вы сладко спите, особые бригады нервных клеток руководят восстановлением в организме того , что истрачено за день.

Вот почему так необходимо ложиться вовремя спать. Чтобы за ночь весь ваш организм не только отдохнул, но и обновился.

(Чтение «Сказка о головном мозге»).

### **Познавательное занятие «Как сохранить свою кожу здоровой?»**

**Цель:** продолжать формировать представление детей о биологическом смысле основных гигиенических процедур.

**Программные задачи:** 1. изучить общие функции кожи; 2. расширить представления детей о защитных свойствах кожи; уточнить и закрепить некоторые на-

выки ухода за кожей; раскрыть причины болезней кожи; 3.воспитывать бережное и аккуратное отношение к своему здоровью

**Методические приемы:** Беседа, демонстрация картинок, дидактическая игра.

**Материал и оборудование:** фотографии и картинки с изображением умывающихся животных, картинка с изображением грязнули либо кукла, у которой испачканы тело, одежда (такую куклу можно найти у кого-либо из детей), фотографии жизнерадостных детей, которые купаются, загорают, умываются, чистят зубы, выполняют иные гигиенические процедуры.

### Ход занятия

Воспитатель: Ребята, скажите, нужна ли человеку кожа?

Дети: Кожа очень нужна организму, потому что защищает его от перегрева и охлаждения, ветра и сырости. Она не пропускает в наш организм микробы.

Воспитатель: Мы уже говорили о том, что надо, чтобы кожа человека всегда была чистой. Чистая — значит, на ней нет микробов. А на грязной коже микробов очень много. Они прилипают к коже вместе с землей, пылью, грязными предметами. Вообще-то через здоровую кожу микробы внутрь не проникнут, но лучше не рисковать. Как вы думаете, что нужно делать, чтобы микробы не скапливались на коже?

*Ответы.*

Верно. Посмотрите на эту картинку. Что делает здесь кошка?

Дети: Она умывает себя язычком.

Воспитатель: А зачем она это делает?

*Ответы.*

Воспитатель: А на этих картинках вы видите, как умываются и чистят свое тело разные животные.

*Педагог демонстрирует картинки на которых представлены не только звери, но и птицы, а также насекомые.*

*Дети раскрывают содержание каждой иллюстрации отдельно.*

Воспитатель: Подумайте, зачем они это делают?

*Ответы детей.*

Воспитатель: А для чего моется человек? Причин для этого у него не меньше, чем у животных.

Дети: чтобы убрать бактерий, удалить грязь, предотвратить появление несвежего запаха, не заразить другого человека, не заразиться самому и т.д.

Воспитатель: Человек моет все тело, когда купается. А какие части тела он моет отдельно?

Дети: уши, лицо, руки, ноги, шею и т.д.

Воспитатель: Чтобы делать это своевременно, надо знать, в каких местах тело пачкается быстрее всего. Какие части вашего тела пачкаются быстрее всего?

*Ответы*

Воспитатель: Посмотрите на свои руки. Быстро ли они пачкаются? Почему?

*Ответы*

Воспитатель: А в каком месте рук грязь собирается особенно сильно?

Дети: Под ногтями.

Воспитатель: Посмотрите, у кого под ногтями есть грязь? Давайте осмотрим все ручки. (Дети предъявляют свои руки, но тех, у кого замечена грязь, педагог на данном занятии не ругает. Он стремится, чтобы дети поняли, почему грязь вредна.)

Воспитатель: Когда особенно сильно пачкаются ноги?

Ответы.

Воспитатель: Зачем руки и ноги моют с мылом? Достаточно ли просто обмыть их водой?

Ответы

Воспитатель: Посмотрите на эту картинку. (Педагог показывает грязнулю). Как вы думаете, почему он так перепачкался?

Ответы.

Воспитатель: Почему пятна грязи появились именно в этих местах?

Ответы детей. Они находят пятна от еды, сидения на земле, оттого, что грязнуля играл в песке, ползал на коленках и др. Фотография имеет большие преимущества перед картинкой. Кукла - еще лучше.

Воспитатель: Да, плохо быть грязнулей. Что может с ним случиться?

Ответы

Воспитатель: Представьте себе: вы пришли с улицы домой, вымыли руки, а лицо не помыли, грязную обувь и одежду не сняли. Так и пошли по всей квартире. Зашли на кухню, поели. Включили телевизор, залезли на диван или стали играть с игрушками. Какие неприятности могут произойти?

Ответы детей: испачкается мебель, в квартире прибавится пыли, от одежды пачкаются руки; их можно случайно положить в рот или потерять глаза — и от этого заболеть. Микробы разносятся по всей квартире.

Педагог не оставляет без внимания ни одно высказывание детей, поощряет их мысленные изыскания.

Воспитатель: Итак, мы с вами сказали, что кожу необходимо содержать в чистоте. Вспомните, как мы ухаживаем за своей кожей? Каждое действие не только опишите, но и покажите.

*Вызываются отдельные дети и в деталях демонстрируют поведение человека после пробуждения, перед обедом, сном.*

Воспитатель: Конечно, взрослые постоянно напоминают вам: «Вымой руки!» «Умойся!», но надо все это делать самому, без напоминания. Вы должны научиться самостоятельно умываться, купаться, приводить в порядок свои вещи и получать от этого настоящее удовольствие. Вот как эти дети на картинках.

*Педагог демонстрирует картинки или фотографии жизнерадостных детей, купающихся, бегающих, умывающихся, чистящих зубы и др.*

Воспитатель: И еще нужно стараться сохранять кожу целой и невредимой. Отчего она может повредиться?

Ответы детей: ее можно порезать, оцарапать, расчесать.

Воспитатель: Если неприятность случилась и на коже появилась ссадина или гнойничок, чего нельзя делать?

Ответы: мыться горячей водой, париться, облизывать, расчесывать, трогать грязными руками и др.

Воспитатель: А что надо делать?

Ответы: обмыть кожу вокруг раны водой, смазать ссадины мазью или кремом, йодом и т.д.

Воспитатель: Сейчас мы поиграем в игру «Можно — нельзя». Если можно — поднимайте руки вверх, если нельзя — прячьте их за спину. Слушайте внимательно.

- Однажды Настя не обнаружила своего полотенца и вытерлась чужим. Можно так делать? Почему? (Руки за спиной.) Нет, она не вытерлась чужим, а взяла чистую тряпочку. (Руки подняты.)

- Настя наигралась на улице, поужинала, но умываться не стала. Можно ли так делать? Почему?

- Легла она в той же одежде, в которой играла на улице. Правильно?

- Утром Настя встала, умылась (руки вверх), почистила зубы (руки вверх), сходила в туалет (руки вверх) и села завтракать (руки за спиной). Что неправильно сделала Настя? Как надо было сделать? (Ответ: вымыть руки после посещения туалета.)

*Итог:*

Молодцы, ребята, правильно отвечали на все вопросы. Теперь я спокойна: вы знаете, как сохранить кожу здоровой. Вы можете рассказать об этом тем, кто этого не знает.

### **Познавательная минутка «Как мы дышим»**

**Цель:** Познакомить детей с органами дыхания, дать понятие, что называют верхними дыхательными путями.

**Материал:** изображение человека с органами дыхания.

#### **Ход:**

- Ребята, сегодня мы узнаем, как мы дышим и познакомимся с органами дыхания. Мы знаем, что все живое дышит. Дышат растения, животные и, конечно, человек. Дышим мы постоянно, мы не можем не дышать, даже если захотим. Попробуйте на несколько секунд задержать дыхание...

(Дети с воспитателем подводят итог, надолго задержать дыхание невозможно; воспитатель вывешивает иллюстрацию человека с органами дыхания)

-Основными органами, благодаря которым мы дышим, являются легкие. У каждого из нас два легких: правое и левое. Наши легкие похожи на два

воздушных шарика, которые при вдохе наполняются воздухом, а при выдохе – уменьшаются, сжимаются, как шарик. Но сами они сжиматься и расширяться не могут. Это их заставляет делать грудная клетка и диафрагма. Диафрагма – это мышечный «блин», который лежит горизонтально и отделяет органы грудной клетки от тех, что помещаются в животе.

- Для того, чтобы попасть в легкие, воздух проходит довольно длинный путь по целой системе трубок. Все эти трубки так и называются –
- «верхние дыхательные пути».
- Начинается этот путь с носа. Здесь задерживаются крупные частички и пылинки, здесь же происходит согревание вдыхаемого воздуха. Поэтому очень важно дышать именно носом, а не ртом.

Затем воздух через носоглотку поступает в дыхательное горло. Дыхательное горло разделяется на два бронха: правый и левый. Бронхи входят в легкие и там разветвляются, как корни дерева.

Когда легкие заполняются воздухом, они всасывают весь кислород, чтобы отдать его крови, протекающей через них. Кровь разносит кислород по телу, чтобы оно могло дышать. Затем легкие выдыхают уже использованный воздух.

-Сейчас мы немного отдохнем, я предлагаю вам сыграть в игру «Воздушный футбол».

Сделать из соломки и пластилина два столба, отмечающие ворота. Поставить ворота на противоположных концах стола. Сделать из скомканной бумаги мяч. Каждый игрок выбирает себе ворота. Суть игры в том, чтобы, дуя на мяч, забить гол в ворота другого игрока. Каждый гол засчитывается за одно очко. Игра длится пять минут. Победил тот, у кого больше всего очков.

**Итог:**

- Отдохнули, а теперь попробуйте ответить на вопросы:
- Для чего человеку нос?
- Как путешествует воздух по организму?
- Почему важно дышать чистым воздухом?
- Что нужно делать, чтобы воздух был чистым?
- Как вы думаете, где воздух чище – в городе или на даче, в лесу? Почему?

### **Дидактическая игра «Веселые витаминчики»**

**Цель:** Дать детям представление о том, в каких продуктах содержится наибольшее количество витаминов А, В и С.

**Оборудование:** мольберт, бумажные буквы А, В и С, карточки с изображением овощей: капуста, морковь, лук, помидор, свекла, перец; фруктов: лимон, яблоко, персик; ягод: черная смородина, клубника, малина; хлебобулочных изделий: батон, хлеб; продуктов животного происхождения: мясо, яйца, молоко, масло сливочное.



**Примечание:** желательно, чтобы каждому ребенку досталось по две карточки.

### **Ход игры:**

На мольберт с равным количеством промежутков прикрепить буквы А, В и С. Карточки перемешать и раздать детям. Затем воспитатель называет поочередно продукты питания, которые содержат витамин А, тот ребенок, у которого оказалась карточка с данным продуктом, подходит к мольберту и под заданной буквой прикрепляет свою карточку и т. д.

**Примечание:** воспитатель может не называть сам продукт, а загадывать загадки. Например:

**-Эти продукты содержат витамин А.**

#### **Загадки:**

- Сидит девица в темнице, а коса на улице. (Морковь)
- Сидит дет, во сто шуб одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает. (Лук)
- Избушка нова - жильца нет, жилец появится, изба развалится. (Яйцо)
- В огороде вырастаю, а когда я созреваю, варят из меня томат, в щи кладут и так едят. (Помидор)

**-Продукты, содержащие витамин В.**

#### **Загадки:**

- Белое, а не вода, сладкое, а не мед, от рогатого беру и деточкам даю.(молоко)
- И комковато, и ноздревато, и мягко, и ломко, а всех милей.(хлеб)
- Под землей птица гнездо свела, яиц нанесла.(картофель)

**-Продукты, содержащие витамин С.**

#### **Загадки:**

- Круглое, румяное, с дерева упало, Любе в рот попало. (Яблоко)
- Щеки красные, нос белый, в темноте сижу день целый, а рубашка зелена, вся на солнышке она. (Редис)
- На земле трава, под землей алая голова. (Свекла)
- Закутан ребенок в сто пеленок. (Капуста)
- Две сестры летом зелены, а осенью одна краснеет, другая зеленеет. (Смородина)

Дети отгадывают загадку, и тот ребенок, у которого оказалась карточка с изображением моркови, вешает ее на мольберт под буквой А и т. д.

## **Познавательная минутка « Скелет »**

**Цель:** познакомить детей с понятием слова скелет и его основными функциями . Вызвать интерес к своему организму и заботе о нем.

**Оборудование:** плакат с изображением скелета человека.

## **Ход.**

Воспитатель: Когда строители начинают воздвигать высоко здание , они прежде всего сооружают каркас – громадную клетку из стальных форм. А потом уже укрепляют на этом каркасе бетонные плиты стен, потолков и полов. На прочном стальном каркасе держится все здание .

Такой же крепкий каркас есть и в нашем теле .

Этот твердый каркас , который поддерживает и защищает наши внутренние органы называется скелет. Скелет – это уникальная конструкция, которая состоит из больших и маленьких костей , прочно скрепленных одна с другой .

Зачем нам нужен скелет ?

С одной стороны, скелет – это «доспехи», внутри которых спрятаны наши органы . «Доспехи» защищают органы от ударов и других вредных воздействий внешнего мира .

Мозг надежно спрятан в черепную коробку.

Внутри грудной клетки спокойно дышат нежные легкие и бьется сердце, органы, расположенные внутри живота, удачно разместились в крепкой чаше тазовых костей.

С другой стороны, скелет – это опора, в некотором роде «вешалка», необходимая для того , чтобы тело не менялось не выглядело бесформенной массой.

Слегка изогнутый позвоночный столб стоит вертикально. Сверху на него посажен череп, внизу позвоночник соединен с чашей таза. Она в свою очередь двумя впадинами надета на бедренные кости, которые через коленные суставы соединены с костями голени. А конечности опираются на кости стопы. А особенность этой конструкции состоит в том , что она может двигаться. И в этом еще одно важное назначение скелета.

## **Познавательное занятие «Микробы и Вирусы»**

**Цель:** дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях. Убедить в необходимости профилактики заболеваний в условиях Югорского края.

**Задачи:** Научить детей различать инфекционные болезни и наследственные. Развивать познавательную активность, интерес в процессе занятия. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Методические приемы:** Сюрпризный момент, беседа, физминутка.

**Словарная работа:** Лейкоциты.

**Материалы:** Карандаши цветные, лист бумаги, кукла Айболит.

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**



## I. Организационный момент.

### Физминутка

Дружат в нашей группе

Мальчики и девочки.

Мы с тобой подружимся

Маленькие пальчики.

1,2,3,4,5

Начинай считать опять

1,2,3,4,5

Мы закончили играть

Воспитатель: Ребята, сегодня мы узнаем об инфекционных болезнях и как можно заразиться.

- Ребята, скажите, вы знаете какие-нибудь инфекционные болезни и что это такое?

(ответы детей)

- Сегодня у нас гость. Посмотрите, кто к нам пришёл?

(воспитатель показывает куклу)

Дети: Доктор Айболит.

Воспитатель: молодцы, узнали. Скажите, доктор, а с чем вы к нам пришли?

- Я узнал, что многие дети ходят в детский сад и школу с насморком, а бывает и с температурой. Я хочу рассказать, почему нельзя это делать и что будет, если ходить в этом состоянии в садик.

## II.

– Ребята, вы знаете, что болезни бываю инфекционные и наследственные. Наследственные – это те которыми болели наши бабушки и мамы и внезапно мы заболели. Это такие тяжёлые болезни, что они почти не излечиваются. Но ещё есть вирусные или инфекционные болезни – это грипп, ангина, ветрянка и другие. Это болезни которыми можно заразиться и болеть в течение жизни много раз . Больной человек всегда заражает других людей, которые находятся рядом с ним. В воздухе летают как птички маленькие существа, они называются микробы, вирусы и по-другому бациллы.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, почему некоторые дети болеют часто, а некоторые редко? (ответы детей)

Айболит: Вы знаете, ребята. В крови живут лейкоциты, они как солдаты, которые борются с проникающими в организм микробами. Они охраняют ваш организм от врагов – микробов как солдаты – пограничники. Но если мало кушать витаминов, то организм становится слабым и у такого человека очень мало этих солдатиков и поэтому он часто болеет. Поэтому обязательно надо есть фрукты, овощи, пить молоко, есть каши. На нашей Югорской земле в условиях сурового климата это особенно важно.

**Воспитатель:** Вот видите, ребята, если будете получать мало витаминов, то микробы легко попадут к нам в организм и быстро будут расти, а у вас будет подниматься температура. Как же поднимается температура? Хотите узнать?

**Дети:** Да!

**Айболит:** Когда в кровь поступает много микробов вредных. То защитные силы организма, Дети: Солдаты!

**Айболит:** Молодцы! Ещё их называют лейкоциты. Ну вот солдаты вступают с ними в борьбу. В месте боя лейкоцитов с микробами сразу становится жарко и тогда повышается температура. Ребята, вы замечали, когда расцарапанное место краснеет, оно становится горячим и воспаляется. Значит, там началась «яростная битва» защитников с врагами. Ну а если «враги» прорвутся через защитный заслон и борьба продолжится дальше, поднимается температура всего тела. Вот почему, придя к больному, врач спрашивает о температуре.

III. Ну а теперь физминутка.

Кошка, коль придётся,  
По земле крадётся.  
Может это слухи?  
Но кролик длинноухий,  
Если делать нечего  
Прыгает кузнечиком.

**Айболит:** Ну что ж ребята, я думаю, вы теперь знаете, что такое микробы и как следует заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих. Почему? А потому, ребята, что при чихании, кашле, человек разбрызгивает множество капелек слюны (до 40 тысяч), которые разлетаются и могут долго находиться в воздухе, вместе с которым их вдыхают окружающие. Капельки опускаются на предметы, пищу. Поэтому при кашле, чихании не надо забывать прикрывать рот и нос рукой или носовым платком. Поэтому, ребята, если заболели, старайтесь лечиться дома и дома тоже позаботьтесь о своих близких.

Все поняли, что такое инфекция?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Спасибо доктор Айболит, за беседу. Я думаю, ребята всё запомнили, и будут следовать вашим советам. Приходите к нам ещё. Ребята. Давайте попрощаемся с доктором.

**Дети:** До свидания, доктор Айболит!

**IV. Итог: Воспитатель:** Я хочу проверить хорошо ли вы слушали и что запомнили.

- Почему нельзя доедать что-либо за другим человеком?
- Почему нельзя есть грязными руками?
- Можно ли есть и одновременно играть с животными?
- Можно ли пить воду из-под крана?
- Можно ли ходить в садик, если ты приболел, даже если немного?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Ребята, а теперь попробуйте нарисовать как, по-вашему, выглядят микробы и вирусы.

**Воспитатель:** На этом наше занятие закончилось. Всем вам большое спасибо.

## Беседа «Зарядка и Простуда»

**Цель:** продолжать формировать представление о необходимости и значимости физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Воспитатель: Ребята! Сегодня я хочу вам рассказать о том, что в одном небольшом городке жила-была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными в зазорные хвостики.

Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки — то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки.

Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую веселую музыку.

Каждое утро Зарядка занималась с малышами спортивными упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками, игрой в мяч.

В этом же городке жила вредная востроносая старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. Звали эту старуху Простудой.

Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что детскому саду требуется уборщица. Она повязала клетчатый платок, надела темно-синий застиранный халат и отправилась в детский сад наниматься на работу.

- Очень хорошо, что вы пришли! — обрадовалась заведующая детским садом, — нам как раз нужна уборщица, а заодно и дворник по совместительству. Вы согласились бы исполнять эти должности?

- Согласна. Согласна! — закивала головой Простуда и тут же громко чихнула. — Ап-чихи! Ап-чихи!

- Будьте здоровы! — вежливо пожелала ей заведующая. - Может быть, вы нездоровы?

- Нет, нет! — возразила Простуда. — Я совершенно здорова, это у меня аллергия на пыль. Больно уж пыльно у вас тут! Давно уборку никто не делал.

На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, тряпку, швабру и сделала вид, что берется за уборку. А сама принялась кашлять, громко сморкаться и чихать прямо на ребятишек.

День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого! Никто из детей не заболел. Ведь ребятишки в этом саду закаленными были.

Разозлилась востроносая старушонка-Простуда, а потом призадумалась. Думала она, думала и догадалась, что все дело в Зарядке!

С утра пораньше вышла Простуда к воротам детского сада и давай пыль метлой поднимать. Мимо как раз Зарядка пробегала. Только она хотела войти в ворота, как Простуда ей путь преградила.

- Пустите, бабушка, а то я опоздаю! — попросила Зарядка Простуду.

- И-и-и, милая! Зря торопишься, деток-то в саду нету!

- Как — нет? А куда же они делись? — удивилась Зарядка.

- Их в другой сад перевели, а здесь ремонт намечается. Так-то! — сказала Простуда и снова взялась за метлу.

- Что ж, жаль! — ответила Зарядка и повернула назад. Напрасно ждали ее ребята. Зарядка к ним больше не приходила...

А вредная Простуда между тем старалась вовсю: непрерывно чихала, кашляла и сморкалась в огромный грязный платок.

Что же было дальше, спросите вы? А вот что.

Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом еще один мальчик, и скоро вся группа.

Как вы думаете, почему заболели дети?

*Ответы детей.*

Верно! Всех заразила вредная старушонка Простуда. Только с одной девочкой — Таней — Простуда не справилась! Та не кашляла, не чихала, а продолжала ходить в детский сад бодрая, как всегда.

— В чем тут дело? — недоумевала Простуда.

Как вы думаете, почему Таня не заболела?

*Ответы детей.*

А все было очень просто! Таня утром обливалась холодной водой, а потом вместе с мамой и папой занималась физическими упражнениями.

Вот Простуда и не смогла девочку свалить!

Как-то Таня шла по улице и встретила Зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему Зарядка не ходит в сад.

— Как? — удивилась Зарядка. — А разве ваш садик не переехал?

— Конечно нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята заболели.

- Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдем в детский сад! — воскликнула Зарядка.

Те ребята, что уже поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал.

Она сейчас же включила музыку, и занятие началось.

Зловредной Простуде это очень не понравилось: она стала еще сильнее кашлять, чихать и шмыгать носом.

Наконец, это заметила заведующая. Она вызвала уборщицу в свой кабинет.

- Уважаемая! — обратилась она к Простуде. — Вы сказали мне, что совершенно здоровы, а сами всех обкашливаете и обчихиваете, это не дело! Вы мне всех малышей перезаразили! Отправляйтесь-ка домой и лечитесь. Вызовите врача, возьмите больничный лист. Пока совсем не поправитесь, на работе лучше не появляйтесь. Это мой приказ! — строго добавила заведующая.

Простуде ничего не оставалось, как убраться восвояси. А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

Вопросы детям:

1. Кто приходил к ребятам в детский сад каждое утро?
2. Кто стал работать в детском саду?
3. Почему дети не заболели?
4. Как Простуда обманула Зарядку?
5. Как ты думаешь, почему, перестав заниматься с Зарядкой, дети заболели?

6. Почему не заболела девочка Таня?
7. Кто объяснил Зарядке, что случилось?
8. Почему заведующая детским садом отправила Простуду домой?
9. Чем закончилась сказка?

## **БЕСЕДА**

### **«Откуда берутся инфекционные болезни»**

**Цель:** Формировать представления детей об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах). Научить заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

### **ХОД БЕСЕДЫ**

**Воспитатель:** Ребята, мы сегодня с вами поговорим об инфекционных болезнях. Давайте вспомним, какие инфекционные болезни вы знаете? (ответы детей, во время ответов воспитатель поправляет, корректирует их).

**Воспитатель:** Молодцы! Вы назвали много инфекционных болезней, а теперь подумайте и скажите, почему их так называли, инфекционные болезни?

**Воспитатель подводит итог:**

Инфекционные болезни так называются, потому что они вызваны различными инфекциями, микробами, вирусами. Различных микробов и опасных инфекций на Земле очень много. А как микробы могут попасть в наш организм, что является причинами заболевания? (ответы детей).

**Воспитатель подводит итог:**

Микробы попадают в наш организм по воздуху. Это происходит, если рядом чихает или кашляет больной человек. Ведь при чихании и кашле человек разбрызгивает множество капель слюны, которые разлетаются на большое расстояние и могут долго находиться в воздухе, вместе с которым их вдыхают окружающие. Заразиться можно, сделав несколько глотков из чужого стакана. Ведь многие микробы живут и размножаются в воде.

А что же нужно делать, чтобы не заразиться и не заболеть? (ответы детей)

**Воспитатель подводит итог:**

Чтобы не заболеть нужно, соблюдать правила личной гигиены: чаще мыть руки с мылом, проветривать комнату, а если ты заболел, нельзя выходить в общественные места, приглашать к себе гостей и самому ходить в гости. Когда чихаешь или кашляешь надо прикрывать рот и нос платком, чтобы не заражать окружающих. А так же для того чтобы реже болеть, надо закалять свой организм и заботиться о своём организме, одеваться в соответствии с погодными условиями нашего региона.

## **Познавательная минутка для детей старшей группы**

### **«В царстве лекарственных растений»**

**Цель:** Познакомить детей с лекарственными растениями, произрастающими на территории ХМАО. Их использование для здорового образа жизни. Формировать, умение собирать лекарственные растения в определённые сроки и в определённых местах. Воспитывать желание активно беречь и защищать природу.

-Издавна люди замечали, что больные животные уходят, чтобы найти какую-нибудь травку, съев которую они выздоравливали. Так и человек стал искать помощи у разных растений. Наши предки знали полезные свойства многих цветов и трав: больных и раненых лечили травяными бальзамами и настойками, пили чай из разных трав.

Давайте побольше узнаем о лекарственных растениях и для чего они нужны человеку?

-Посмотрите на это растение (картинка). Это тысячелистник. Посмотрите на его листья. Теперь вам понятно, почему он так называется? (ответ детей). Да, каждый лист состоит из множества крохотных листиков, и у каждого листика ажурные края. Тысячелистник - лекарственное растение. Издавна его использовали для остановки кровотечений, а также для улучшения аппетита.

Используют у тысячелистника соцветия - корзинку.

-А чем хорошо лечить, если разобьёшь коленку?

Зелёным бинтом, который называется...(подорожник).

-Вы знаете, как пользоваться подорожником при ушибе? Лист подорожника надо обязательно очистить от пыли, затем немного поцарапать, чтобы выделился сок, а затем прикладывать к ране.

-А о каком растении говорят, что оно жжёт. (ответы). Правильно - это крапива.

Из крапивы готовят великолепные щи так как листья крапивы богаты витаминами. А ещё в крапиве содержатся вещества убивающие микробов, а также она хорошо останавливает кровь.

-Отгадайте загадку.

Стоит в поле кудряшка-

Белая рубашка,

Сердечко золотое.

Сто это такое?

-Это ромашка. Если горло заболит, то лучший доктор - отвар из луговой лекарственной ромашки.

-А вот ещё один врачеватель из нашей аптечки. Это шиповник. Зимой когда витаминов мало люди заваривают шиповник и поминают его добрым словом. (Можно взять и другие растения, например: малину, калину, клюкву...).

-Все эти лекарственные растения произрастают во многих районах нашего края, все их надо беречь и охранять.

-А сейчас запомните правило сбора лекарственных растений.

1. Нельзя собирать больные и повреждённые вредителями растения.

2. Запрещается собирать лекарственные растения вблизи автомобильных и железнодорожных дорог, а также крупных городах. Почему? Как вы думаете?

3. Запрещён сбор редких лекарственных растений, занесённых в Красную книгу.

4. При сборе цветков часть из них оставляют на растении. Зачем? (ответы детей).



**Домашнее задание** - Нарисовать лекарственные растения, которые вы еще знаете. (Подготовка к выставке «Лекарственные растения»).

### **Познавательное занятие «Мозг»**

**Цель:** Обобщить имеющиеся у детей знания о строении организма человека.

**Задачи:** 1. Дать представление о мозге, его строении, функциях.

2. Упражнять в умении, применять психогимнастику для снятия нагрузки с организма.

4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Формировать бережное отношение к своему здоровью.

**Методические приёмы:** рассматривание иллюстраций, игровой момент с куклой, беседа, рассказ – сказка, дидактические игры, физминутка, психогимнастика.

#### **Демонстрационный материал:**

Иллюстрация коры головного мозга, нервных окончаний.

Дидактические игры: «Определи на ощупь»;

«Определи на вкус»;

«Определи по запаху»;

«Определи на слух».

Аудиозапись «Птичьи голоса».

**Словарная работа:** мозг, нервы, клетки, зоны.

#### **Ход занятия:**

**В:** - Ребята, посмотрите, что у меня в руках?

**Д:** - Кукла.

**В:** - Да, это кукла марионетка. А кто заставляет куклу двигаться?

**Д:** - Человек.

К рукам и ногам куклы тянутся нити, которые закреплены на подвижных палочках, когда нити натягиваются, то начинают двигаться руки и ноги куклы.

-Подойдите ко мне Юра и Лена. Поднимите руки вверх, присядьте, попрыгайте, наклонитесь. Скажите мне, пожалуйста, кто же заставляет вас двигаться?

**Д:** - Мозг.

-Ребята, посмотрите, как выглядит мозг человека (*демонстрация иллюстрации мозга*).

Мозг находится в голове человека, состоит из двух полушарий. Он – центр управления всем телом. От мозга во все стороны тянутся ниточки – нервы. В мозг по нервам поступают сигналы от разных частей тела. Он их принимает, запоминает и посылает команды всем органам.

Если ты прикоснулся к горячей чашке и обжег руку, нервы тут же передают сигнал мозгу, и он приказывает отдернуть руку. Это происходит очень быстро, потому что сигналы бегут по нервам с огромной скоростью.

Мозг работает очень много. Чтобы было удобно руководить всеми частями тела, мозг делится на зоны. Это как маленькие комнатки, в которых живут разные клеточки.

- Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие по королевству царя – мозга. Вы готовы? Итак...

Д: - Да!

Жил – был царь – мозг и было у него огромное королевство. С утра до самого вечера он, отдавая приказы, отправлял ко всем частям тела своих слуг, которые собирались в огромных залах дворца и рассказывали, что происходит в его королевстве.

- 1) В этой дворцовой комнате живут клеточки мозга, которые помогают запомнить все, что видят наши глаза. Они помогают запомнить, как выглядят все предметы, окружающие нас, и помогают нам определить их по контуру, если мы не можем увидеть их.

**Дидактическая игра «Определи на ощупь».** Сейчас мы посмотрим, поможет ли нам мозг определить предметы, которые спрятаны в мешочке, *(к детям по очереди воспитатель подносит мешочек и они, не глядя, ощупывают один предмет, называют его, а потом показывают)*

- 2) Здесь находятся клеточки, которые отдают приказы губам, языку, а еще управляют голосом, *(воспитатель предлагает детям сделать губы трубочкой, растянуть их в улыбке, показать язык, спрятать его. Сказать громко слово «Мозг», спокойно, шепотом).*
- 3) В этой комнате собрались клеточки, которые отвечают за твой аппетит, твоё настроение, а еще поддерживают температуру тела. Когда мы бодем, в тело попадают микробы, мозг узнает об этом и поднимает температуру тела, чтобы микробы погибли от жары. У нас начинается озноб, если температура долго не падает, это может повредить не только микробам, но и тебе самому. Поэтому когда мама даёт аспирин или микстуру, не капризничай. Выпей и температура понизится. Нужно помочь своему организму.

- 4) Эти клеточки следят за работой мышц, помогают запомнить сложные движения, танцевать, заниматься гимнастикой.

**Физкультминутка. (Кремена)**

- 5) А эти клеточки помогают распознать запахи и запомнить их.

Сейчас я завяжу вам глаза и вы попробуете определить по запаху предмет.

- 6) Эти клеточки принимают сигналы от языка и ты узнаешь, каким на вкус оказалось блюдо – сладким, кислым, горьким.

**Дидактическая игра «Определи на вкус»**

- 7) В этой комнате клеточки заботятся о том, чтобы ты мог узнать и запомнить звуки.

**Дидактическая игра «Определи по звуку»**

- 8) А эта часть мозга, которая похожа на цветок хризантемы, следит за движениями тела и равновесием.

- Андрей, пройди по узкой дорожке. Как идет Андрей?

Д: Спокойно, не падает, ровно.



- Руслан, покружись на одном месте, а теперь пройди по узкой дорожке. Как идет Руслан, ребята?

Д: Падает, шатается.

Да, у Руслана не получается, ему хочется упасть.

- Что нужно сделать, чтобы перестала кружиться голова?

Д: Покружиться в другую сторону, постоять, закрыв глаза.

Мозг находится в голове человека в спокойном состоянии (небольшой таз воды, в нем лежит поролон), когда человек кружится, посмотрите что происходит (жидкость пришла в движение) мозг потревожен и человек теряет равновесие. Если человек упал в гололед и ударился головой. Он может потерять сознание.

Мозг очень ранимый, его надо беречь от ударов.

- 9) А вот эти клеточки помогают запомнить нам все, что мы узнали нового и интересного и сохранить наши знания на всю жизнь. Вы будете взрослеть и все, что вы узнаете нового, ваша память будет хранить и собирать, как листочки в огромную книгу.

Посмотрите на мольберт, сколько работы выполнил царь – мозг за день. (дети перечисляют), он очень устал, да еще человек его очень потревожил. И вдруг царь – мозг очень рассердился: «Не хочу больше за вас отвечать, уйду из своего королевства!» Ох! Что тут началось! Ноги побежали в разные стороны, руки размахивали каждая сама по себе. Губы перестали двигаться, уши слышать, глаза видеть. Как же плохо стало человеку! И тогда все части тела и органы, которые живут внутри тела, решили придумать игры – путешествия, чтобы царь – мозг мог отдохнуть. Он то попадал в лес и наслаждался пением птиц, то оказывался на берегу моря и слушал шум прибоя.

- Ребята, а как мы можем помочь царю – мозгу?

Д: Беречь его от ударов, если устаем, отдохнуть, полежать, послушать спокойную музыку...

- Правильно, если мы будем бережно относиться к своему организму, не будем болеть, то сможем много играть, ходить в походы, заниматься спортом.
- Давайте и мы дадим нашему мозгу отдых.

### **Психогимнастика**

(Аудиозапись «Голоса птиц»).

### **Познавательная минутка «Мышцы».**

**Цель:** познакомить детей с понятием слова мышцы и его основными функциями. Вызвать интерес к своему организму и заботе о нем.

**Оборудование:** плакат с изображением человека.

### **Ход.**

Все кости при помощи суставов и прочнейших связок соединены подвижно, но сами по себе они двигаться бы не смогли. Делать это их заставляют мышцы.

Мышцы крепятся к костям сухожилиями и состоят из волокон, которые могут сокращаться.

Волокна сократились – мышца стала короче и толще. Если укоротилась мышца на внутренней стороне руки, рука согнулась. В тоже время мышца на наружной поверхности руки должна быть расслаблена. Так, благодаря точно согласованным расслаблениям и сокращениям мышц, наше тело может совершать любое движение.

Для того, чтобы стать надежной защитой и опорой, скелет должен вырасти и окрепнуть. Как же этого добиться? Помогайте своим костям расти и крепнуть. Делайте по утрам зарядку, больше ходите, играйте в подвижные игры, сидите за столом прямо. Но пока ваши косточки не окрепли не стоит поднимать тяжести, заниматься боксом, а главное, ни в коем случае не прыгать с крыш и заборов.

Есть древняя индийская сказка о сороконожке.

Однажды молодая веселая сорока танцевала. Старая жаба злобно следила за ней из болота, завидуя легкости ее движений. И вдруг она спросила плясунью:

-Не объяснишь ли ты мне, дорогая, как тебе удастся так замечательно расправляться своими ножками? Откуда ты знаешь, какая ножка подымается первой, а какая двадцать восьмой? Которая из ножек опускается, когда подымаются одиннадцатая и седьмая? И что в это время делают девятая и двадцать первая?

Сороконожка остановилась и задумалась. Ей никогда не приходили в голову такие вопросы. А теперь ей стало самой любопытно: как же поступает она в самом деле? Ну, какую, например, ножку надо ей сейчас поднять, чтобы продолжить танец? Но она этого не знала. Чем больше она об этом думала, тем все больше запутывалась. Так она и осталась неподвижной со всеми своим сорока ножками, на радость злобной жабе.

Вы тоже могли бы оказаться в печальном положении этой плясуньи, если бы всякий раз, прежде чем сделать шаг или поднять руку, начинали бы соображать как это сделать.

Что тянет вашу руку, когда вы ее поднимаете? Это делают мышцы. Иначе их называют «мускулы», что по латыни означает «мышата».

Каждая мышца прикреплена одним концом к одной кости скелета, а другим – к другой. По приказу мозга мышцы могут становиться либо короче, либо длиннее. И вот когда, скажем, мышца плеча сокращается, она поднимает руку, а когда расслабляется – опускает.

Организм человека устроен так хитро, что все обычные движения мы делаем автоматически, не задумываясь.

## **Беседа 2 «ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»**

**Цель:** Продолжать формировать у детей представление о факторах, влияющих на здоровье человека. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, поддерживать чистоту помещений. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Материал:** картинки с изображением вредных насекомых (муха, таракан), картинка с енотом.

### Ход беседы

Воспитатель: Ребята! Мы сегодня с вами продолжим разговор о чистоте. Давайте вспомним, связаны ли чистота и здоровье?

*Ответы детей.*

Правильно, молодцы. Сегодня мы поговорим о чистоте дома.

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

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

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

Мухи — опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемий чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи. Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором.

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

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

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

Таракан, таракан,  
Рыжеусый хулиган!

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

А сейчас расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок.

*Ответы детей.*

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

*Ответы детей.*

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

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

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

А что такое влажная уборка?

*Ответы детей.*

Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь.

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

Жил в лесу енот-чистюля,  
Чистил ложки и кастрюли,  
Делал по утрам уборку —  
Приводил в порядок норку.  
Убирал и грязь и сор,  
Подметал метлою двор,  
Красил кисточкой скамейки,  
Поливал цветы из лейки.  
В деревянное корытце  
Наливал енот водицы.  
И стирал своим детишкам  
Рубашонки и штанишки.  
Как-то мимо шла бабуля  
И заметила чистюлю:  
«Ах, работник золотой,  
Ты убрал бы домик мой!

В доме пол давно не мыли —  
Там скопилось много пыли,  
Нет ни тряпки, ни метлы,  
В паутине все углы!»  
Отвечал енот-чистюля:  
«Помогу тебе, бабуля!  
Обмету углы метлою,  
Дом почищу и помою,  
Рамы кисточкой покрашу —  
Станет дом новей и краше!»

Вопросы детям:

1. Как связаны здоровье и чистота?
2. Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?
3. Почему мух и тараканов называют вредными насекомыми?
4. Как с ними бороться?
5. Как следует делать уборку в доме?
6. Убираешь ли ты свой уголок, комнату?
7. Помогает ли маме мыть посуду?

### **Познавательная минутка для детей старшего дошкольного возраста «Охрана здоровья и личная гигиена»**

**Цель:** продолжать формировать представление детей о личной гигиене как факторе сохранения здоровья человека.

#### **Ход минутки**

Воспитатель: Вы теперь знаете, что у каждого органа своя работа. Но все органы зависят друг от друга. Вместе они составляют слаженный организм.

Чтобы быть здоровым и никогда не болеть, надо знать работу человеческого организма и выполнять правило гигиены- науке о здоровье.

Чтобы быть здоровым надо заниматься спортом и каждый день давать телу возможность двигаться. Движения нужны для циркуляции крови, глубокого дыхания, для развития и поддержки мышц в хорошем состоянии. Сила мышц и прочность костей взаимосвязаны. При занятиях спортом кости укрепляются, становятся толще, так как мышцам нужна сильная опора. Если вы не занимаетесь физкультурой, ваши мышцы и всё тело будет слабым. Особенно нужна утренняя физическая зарядка.

Физическая зарядка повышает умственную работоспособность, облегчает переход от сна к бодрствованию, улучшает настроение. После зарядки хорошо принять водные процедуры.

## Беседа «Режим дня»

**Цель:** формировать представление детей о режиме дня, необходимости его соблюдения для сохранения здоровья. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

### Ход беседы

Воспитатель: Ребята! Сегодня мы поговорим о режиме дня. Что такое режим?

*Ответы детей.*

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

Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как?

*Рассказы детей.*

Воспитатель: Послушайте рассказ девочки Тани о ее режиме дня. «Я встаю обычно в семь часов утра. Мама целует меня в щечку и шепчет на ухо: «С добрым утром, дочка!» Я открываю глаза, отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!» Встаю и иду в ванную комнату умываться, обтираться прохладной водой, чистить зубы. Потом собираюсь в детский сад. В детском саду мы с воспитательницей двадцать минут делаем зарядку. Затем моем руки с мылом и идем завтракать. На завтрак обычно мы тратим полчаса. После завтрака занимаемся с воспитательницей разными делами: рисуем, лепим, готовимся к праздникам, вырезаем из бумаги, шьем мягкие игрушки. На утренние занятия отводится час. После этого мы всей группой идем на прогулку. В час дня возвращаемся с прогулки и садимся обедать. После обеда примерно два часа спим. После сна мы полдничаем. Полдник заканчивается в четыре часа дня. После полдника играем в разные игры, занимаемся музыкой, танцуем, а потом снова отправляемся на прогулку. Гуляем примерно час. После прогулки ужинаем. А после ужина за мной приходит мама или папа, и мы идем домой. За вечерним чаем я обычно рассказываю, как прошел день, чем мы занимались, что особенно мне понравилось и запомнилось. Потом я немного смотрю телевизор или играю в компьютерные игры и ровно в девять часов ложусь спать». Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно. Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед телевизором или компьютером, поздно встают утром, чувствуя себя не выспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здоровью.

Воспитатель: А вот другой рассказ:

Я режим не соблюдаю,  
Очень нужен мне режим!  
Целый день я мяч гоняю,  
То с друзьями, то один.  
Ранним утром на зарядку

Я, конечно, не встаю.  
Нет обеда? Всухомятку  
Бутерброд я пожую.  
Поздно спать люблю ложиться,  
После всех телепрограмм,  
И не может добудиться  
Меня мама по утрам.  
«Ты, сыночек, бледный, вялый  
И совсем больной на вид.  
Ты с утра уже усталый,  
Может, что-нибудь болит?»  
А отец сказал с досадой:  
«Вот твоя ошибка, сын!  
Соблюдать, конечно, надо  
В жизни правильный режим!»

Воспитатель:

1. Скажите, чей режим дня правильный и почему вы так считаете?
2. Зачем нужно соблюдать режим?
3. Что такое режим дня?
4. Почему режим дня — помощник нашего здоровья?
5. Расскажи о своем режиме дня. Всегда ли ты его соблюдаешь?

### Занятие в старшей группе «Скелет»

**Цель:** закреплять представление детей о скелете, как опорно-двигательном аппарате.

**Задачи:** Развивать познавательный интерес к своему организму.

**Предварительная работа:** проведение познавательной минутки, рассматривание иллюстраций о строении человека.

**Оборудование:** плакат с изображением скелета, с изображением различных видов осанки, тряпичная кукла.

**Методические приемы:**

- Организационный момент.
- Игровая мотивация.
- Вводная беседа.
- Рассматривание.
- Физминутка.

**Ход занятия:**

1. Организационный момент

На столе лежит тряпичная кукла Алиса.

**Воспитатель:** -Ой, ребята. Посмотрите кто это? Это же наша кукла Алиса. Но что же с ней произошло? Почему она стала такая? (воспитатель пытается поставить ее на ног, посадить, но кукла падает)



( Раздается голос из-за ширмы)

Я, Великая, Герцогиня, из страны Чудес заколдовала ее. Она сказала на всю стран, что тела людей набиты ватой и палками. Из-за палок их тела стройные, а из-за ваты люди мягкие. Вот пусть теперь поживет в таком виде до тех пор, пока не усвоит, как устроен человек.

**Воспитатель:** -Ребята, надо же, какая беда приключилась с нашей куклой.

А как вы думаете, Герцогиня права?

Можно ведь было объяснить Алисе, и я думаю она бы перед всеми извинилась за свои слова.

Ребята, а мы с вами сможем помочь нашей Алисе?

Ну тогда за дело. (куклу сажают на видное место, чтобы она «наблюдала»)

## 2. Вводная беседа

**Воспитатель:** Ребята, скажите, в чем ошиблась Алиса, когда сказала, что тело человека набито ватой и палками? ( ответы детей)

Что у нас внутри под кожей? ( ответы детей)

Что является крепким каркасом нашего тела?

**Дети:** Скелет.

Ребята, а вы лепить из пластилина?

**Воспитатель:** Если он очень мягкий и нагревается в руках, то пластилиновая фигура будет падать. Чтобы она стояла, необходимо вставить внутри проволочку. А у человека вместо проволочек « вставлен» скелет. Без него человек был бы некрасивым, бесформенным. Скелет - наша опора, благодаря которой, мы сохраняем форму – это и кости конечностей и позвоночника и таза. Кости скелета должны быть крепкие, так как они защищают внутренние органы от повреждений. Например, ребра защищают легкие и сердце, кости черепа, как шлем защищают мозг, кости таза – кишечник. Поэтому мы должны укреплять кости – заниматься физкультурой, много гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны. Мы, ребята, живем с вами на Югорской земле, в суровых условиях, где длинная зима, редко светит яркое солнце, которое дает витамины для роста наших костей. Поэтому мы сами должны укреплять свои кости, употребляя пищу богатую фосфором, кальцием. Это такие продукты как рыба, мясо, яйца, творог и другие молочные продукты, а также овощи и фрукты.

- Ребята, как вы думаете, много ли костей у человека? /ответы детей/
- Они как-то связаны между собой или каждая косточка сама по себе? /рассуждение детей/

Давайте рассмотрим на плакате.

Наши кости связаны между собой суставами, они подвижны, поэтому мы можем сгибать и разгибать руку, ногу, наклоняться в разные стороны. Встаньте, попробуем это проделать.

**Физминутка:** Молодцы!

Скелет – это уникальная конструкция, он участвует в движении нашего тела.



## **«Лекарственные растения - Средства оздоровления организма человека».**

**Цель:** развивать познавательную активность в процессе формирования представлений о лекарственных растениях, произрастающих в ХМАО, о правилах сбора хранения и их применении.

**Предметно-пространственная организация среды:** Лекарственные травы; (картинки).

### **Методика проведения:**

Добрый доктор Айболит,  
Он под деревом сидит.  
Приходи к нему лечиться  
И корова, и волчица,  
И жучок, и паучок, и медведица.  
Всех излечит, исцелит  
Добрый доктор Айболит!

-Ребята, как вы думаете чем лечит зверей Айболит? Какие лекарственные растения мог применять Айболит?

-Где и когда он их собирал?

-Можно ли собирать лекарственные растения вблизи промышленных предприятий?

-Как правильно сушить и хранить лекарственные растения? А сейчас, я вам предлагаю поиграть в больницу. Так как доктор Айболит занят на вызовах, то лечить зверей будете вы.

Исследовательская деятельность:

1. У нашего Миши болит горло, давайте порекомендуем ему лечение? (Дети советуют). Правильно очень полезен отвар календулы. Им можно полоскать горло.
2. У нашей лисички простуда, сильный кашель. Что мы ей посоветуем?(ответы). Очень полезно будет ей попить отвар мать- и –мачехи.
3. Вы обратили внимание, какая бледная обезьянка? У неё нет сил. Что же делать? Ну конечно же, ей поможет отвар шиповника.
4. Как жалко бедного ослика: его так знобит. Что ему нужно делать, чтобы он пропотел? Ослику очень поможет чай из малины.(другие примеры).

-Ребята в аптеках всегда очень много лекарств, но народная медицина издавна лечит болезни лекарственными растениями, и нам тоже надо их знать и применять, только правильно.

Домашнее задание: Нарисовать знакомое лекарственное растение и придумать знак, напоминающий о его применении при лечении.

**Беседа «ПРИШЛА ВЕСНА — РЕБЯТИШКАМ НЕ ДО СНА!»**

**Цель:** Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Продолжать формировать представление о необходимости закаливания своего организма.

### Ход беседа

**Воспитатель:** Дорогие ребята! Сейчас апрель и хотя это уже второй месяц весны но в нашем крае зима заканчивается именно в это время. Прошло время морозных и метельных дней, когда не выйдешь на улицу и долго не погуляешь. Веселее пригревает солнышко, задорно тенькают на кустах синички, бойко чирикают воробьи, в полдень тают прозрачные, как стекло, длинные витые сосульки, звенит капель. Весна!

Чудесный весенний воздух веселит. Он пахнет талым снегом и льдом. Так и хочется снять шапку, шарф, сбросить варежки, распахнуть куртку. Но в апреле - будьте осторожны -сто погод на дню: то солнце греет, то снегом сеет. Дни еще морозные, порой дуют пронзительные северные ветры, частенько идет снег. В такую неустойчивую погоду, когда под ногами слякоть, недолго и простуду подхватить!

Недаром в народе говорят: «С крыш капает, а морозец к вечеру за нос цапает!»

В это время нужно побольше гулять, играть на свежем воздухе. Но чтобы не заболеть в неустойчивую капризную погоду, нужно правильно одеваться. «Хоть апрель и теплогрей, одевайся потеплей», — примечает народ.

Давайте вместе подумаем, как нужно одеваться в начале весны, когда трескучие морозы позади, но еще сыро и прохладно.

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** На ноги лучше надеть шерстяные носки и утепленные резиновые сапожки. Такие сапоги не промокают, и ноги будут сухие и теплые. Ведь не зря говорится: «Держи ноги в тепле, а голову — в холоде».

Наденьте хлопчатобумажную майку или футболку, шерстяной свитер и достаточно теплую, но легкую куртку с капюшоном. Без шарфа можно и обойтись — нужно закалять горло, а вот спортивную шапочку лучше пока не снимать.

Очень полезны для здоровья первые теплые лучи весеннего солнышка. Они радуют нас, им хочется подставить лицо, ведь зимой солнце выглядывало не часто, а детям для роста очень нужен солнечный свет. Полезно дышать и воздухом, пропитанным влагой тающих льдов и снега.

Талая вода — особенная! Недаром зовут ее живой водой, она обладает целебными свойствами. Многие растения, первоцветы, растут под снежными сугробами и жадно пьют талую водицу-студеницу. Например, подснежники. Они не боятся ни лютых ветров, ни ночных заморозков! Весной ребятишкам полезно бродить возле ручейков, строить плотины, слушать веселые песенки Весны.

Ручеек бежит по лесенке,  
По ступенькам ледяным.  
И Весны живые песенки  
Звонко скачут вслед за ним!

А вот как говорят про весенние ручейки в народе: «Первый ручеек — весне родной сынок».

Многие дети любят мастерить кораблики и пускать их в ручейках. Самодельный кораблик плывет, качаясь на волнах, а детвора бежит за ним вдогонку.

Смастерим мы с братом шлюпку  
Из ореховой скорлупки.  
Шлюпку пустим мы в ручей,  
Следом побежим за ней.  
Надувает ветерок  
Парус — белый лепесток,  
Правит шлюпкой морячок —  
Пестрый маленький жучок!

Бег за корабликом — хорошая тренировка, закалка и интересная игра одновременно!

Прекрасные весенние деньки можно использовать для игр, прогулок, закаливания. Недаром говорится: «Весна днем красна».

Когда вода сойдет и земля немного подсохнет, можно играть в мяч, прыгать через скакалку. Главное - побольше бывать на свежем воздухе, на теплом весеннем солнышке и побольше двигаться!

Вопросы детям:

1. Назови приметы ранней весны.
2. Какая погода в начале весны?
3. Как нужно правильно одеваться в начале весны?
4. Чем полезна талая вода и весенние солнечные лучи?
5. В какие игры можно играть ранней весной?

### **Дидактическая игра «Вылечи человека».**

**Игровая задача:**

- развивать познавательные способности детей на основе сформированных представлений о лекарственных растениях ХМАО (виды, применение, правила сбора);
- развивать коммуникативные навыки (умение внимательно выслушать вопрос и обсуждать ответ коллективно).

**Предварительная работа:**

- рассмотреть гербарий и иллюстрации «Лекарственные растения»;
- беседа о правилах сбора и способах применения лекарственных растений;
- рассмотреть строение человека.

**Оборудование:**

- картинки с изображением плачущих человечков, где символом (красный треугольник) обозначается заболевший орган или часть тела;
- картинки с изображением веселых человечков;
- картинки с изображением лекарственных и полевых растений.

**Игровое правило:** каждый участник должен «вылечить» одного человека, правильно рассказать, какое лекарственное растение использовал и каким способом.

### **Ход игры.**

Воспитатель: Ребята, я сегодня шла в детский сад и встретила маленького человечка. Живет он в волшебном городе. Там случилась беда. Все жители города заболели, а как лечиться не знают. Я сказала человечку, что мы с ребятами обязательно поможем. А чтобы попасть в этот город, надо каждому из вас рассказать стихотворение, загадку или исполнить песню о природе. /Дети выполняют задание/. Вот мы и в волшебном городе. /Воспитатель выставляет человечков/.

Детям предлагается проблемная ситуация: «Чем и как будем лечить?»

Дети обсуждают совместно с воспитателем.

Воспитатель: Таблеток и микстур у нас нет. Вы вспомнили о лекарственных растениях. За волшебным городом есть поле. Поищем их там. / Воспитатель выставляет картинки с изображением лекарственных и полевых растений которые растут в нашем регионе/.

Дети выбирают из всех картинок только картинки с изображением лекарственных растений.

Воспитатель предлагает стать врачами. Дает каждому ребенку по «больному» (изображение плачущего человечка). Дети выбирают из набора лекарственных растений необходимое для лечения. Составляют рассказ по плану:

1. Название растения.
2. Время и правила сбора.
3. При каких болезнях используется и каким способом.

Если ребенок правильно выполняет задание, то его «плачущий человечек» заменяется воспитателем на «веселого человечка».

Воспитатель оценивает деятельность детей и подводит к выводу о значимости в жизни людей лекарственных растений и необходимости правильного сбора и применения. Дети танцуют под музыку с человечками.

### **Вечер загадок**

**Цель:** Учить детей отгадывать загадки о человеке и его здоровье.

**Предварительная работа:** Проведение бесед о человеке, его здоровье, рассмотрение иллюстраций, знакомство с литературой.

**Оборудование:** Игрушка – сорока.

### **Ход.**

## Воспитатель: Белобокая сорока

Прилетела издалека,  
Не сказала, где была,  
Но зато она, ребятки,  
Очень хитрые загадки  
На хвосте нам принесла.

Вам интересно, какие загадки приготовила для вас сорока? Тогда, слушайте внимательно. Могу вам подсказать, что все загадки у сороки о человеке и его здоровье.

- На земле он всех умней,  
Потому, что всех сильнее (Человек).
- Тебе дано, а люди пользуются (Имя).
- Один говорит,  
Двое глядят,  
Двое слушают (Язык, глаза, уши)
  - Живет мой братец за горой,  
Не может видаться со мной (Глаза).
  - Всегда во рту, а не проглотишь (Язык).
  - Стоят два кола, на кольях бочка,  
На бочке кочка, а на кочке дремучий лес (Человек).
- Полное корыто  
Гусей – лебедей намыто (Зубы)
- Всегда он в работе,  
Когда говорим.  
А отдыхает, когда мы молчим (Язык)
- Между двух светил  
Я в середине один (Нос)
- Их не сеют, не сажают,  
Они сами вырастают (Волосы).
- Ни на меру, ни на вес,  
Но у всех людей он есть (Ум).
- Всю жизнь ходят в обгонку,  
А обогнать друг друга не могут (Ноги).

- День и ночь стучит оно,  
Словно бы заведено.  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратится этот стук (Сердце).
- Ношу их много лет,  
А счету им не знаю (Волосы)
- У двух матерей по пять сыновей,  
Все в одно имя (Руки, пальцы).
- Ходим в шубах и ушанках,  
С гор катаемся на санках (Дети)
- Пять да пять – родные братцы,  
Так все вместе и рождаются,  
И поэтому, зачем же  
Им друг с другом разлучаться?  
Вместе братцы любят мыться  
Любят мыться и трудиться.  
Вот какие «пять да пять»  
Угадайте, как их звать? (Руки).
- В домике этом красивые двери,  
Рядом с дверями белые звери.  
Любят зверюшки конфеты и плюшки (Рот, зубы)
- Сидит дет, во сто шуб одет,  
Кто его раздевает, тот слезы проливает (Лук).
- Красна девица, сидит в темнице,  
А коса на улице (Морковь).
- Был ребенок – не знал пеленок,  
Стал стариком – сто пеленок на нем (Качан капусты).
- Маленький, горький, луку брат (Чеснок).

Воспитатель: - А как эти овощи помогают нам сохранить здоровье?  
(ответы детей)

- Ускользает, как живое  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (Мыло).

- Резинка - Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
И пока она гуляла,  
Спинка розовою стала (Губка).
- Плещет теплая волна  
Под волною – белизна.  
Отгадайте, вспомните,  
Что за море в комнате? (Ванна)

Воспитатель: - Ребята, а какое отношение имеют мыло, губка и ванна к человеку и его здоровью?

(ответы детей)

- Льется речка – мы лежим,  
Лед на речке – мы бежим (Коньки)
- Кинешь в речку – не утонет,  
Бьешь о стенку – он не стонет,  
Будешь оземь кидать – будет кверху летать (Мяч)
- Когда апрель берет свое  
И ручейки бегут звеня,  
Я прыгаю через нее,  
А она – через меня (Скакалка).
- Этот конь не ест овса  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем (Велосипед).

Воспитатель: - А как эти предметы помогают сохранять здоровье человеку?

(Ответы детей)

**Итог:** - Ну, что же ребята. Вы все молодцы. Очень хорошо отгадывали загадки. Давайте попросим нашу сороку, чтобы она еще к нам прилетала и приносила такие-же интересные и полезные загадки. А она в свою очередь, угощает вас всех витаминами, чтобы укреплялось ваше здоровье. А так, как мы с вами живем на Югорской земле, в очень суровом климате, нам с вами нужно заботиться о своем здоровье: закаливаться, есть побольше овощей и фруктов и стараться поменьше болеть.

## Беседа «ЛЕТО КРАСНОЕ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ!»

**Цель:** Формировать представление детей о том, что лето — наилучшее время для укрепления здоровья человека. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

### Ход беседы

Воспитатель:

Бродит тропкой полевой,  
Дарит нам букеты,  
Воздух теплый и сухой.  
Вы узнали лето?

Конечно, дорогие друзья, вы любите чудесное солнечное лето.

Расскажите, где вы обычно проводите лето? Есть ли в том месте, где вы отдыхаете, река, озеро, пруд, лес, луга, поляны? Расскажите, как вы проводите летние дни? Какими видами спорта занимаетесь?

*Рассказы детей.*

Воспитатель: Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в веселые подвижные игры — футбол, волейбол, салочки, прятки и жмурки.

Очень полезно ранним утром посидеть с удочкой у реки, подышать влажным речным воздухом, посмотреть, как резвятся в прозрачной воде мелкие рыбешки. Ужение рыбы успокаивает нервы и закаляет волю и тело.

Солнца луч по грядкам бродит  
Между стебельков,  
Накопаю в огороде  
Утром червяков.  
Я к реке сбегу с пригорка,  
Удочку заброшу.  
Рыбы наловлю ведерко,  
Если клев хороший.  
Дремлет в розовом тумане  
Сонная река,  
И расходится кругами  
Зыбь от поплавка.

Когда вода в реке прогреется, на травах высохнет роса, то можно искупаться, поплавать, а потом позагорать на травке.

Поднимите руки те из вас, кто уже умеет плавать!

Молодцы! Еще древние греки считали неграмотным человека, который не умел читать и плавать!

Купание — очень хороший способ закаливания. Начинать купаться лучше, когда температура воздуха не ниже 23—24 °С, а воды — не ниже 20 °С. В воде можно находиться 5—10 минут, при этом все время двигаться: плавать, плескаться, иг-



рать в мяч. Начинать купание лучше с 3—5 минут, чтобы организм постепенно привык к воде.

Постарайтесь запомнить несколько важных правил купания.

1. Всегда купайтесь под присмотром взрослых.
2. Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.
3. Не ныряйте в незнакомом месте.
4. Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!
5. Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приема пищи можно искупаться.
6. Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувствуете себя распаренным. Медленно походите по берегу, сделайте легкую разминку, войдите в воду сначала по щиколотку. Пойдите в воде, походите. После этого начинайте купание.

Вода речная слаще меда,  
Теплей парного молока,  
Мальчишки плещутся у брода  
И строят крепость из песка.  
Белоголовы, загорелы  
Они почти до черноты,  
Солдатиком ныряют смело  
И фыркают, набрав воды.  
А речка разлеглась вольготно,  
С улыбкой смотрит на ребят  
И счастлива, что беззаботно  
Они хохочут и кричат.

После купания можно принимать воздушные и солнечные ванны.

Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврик.

Солнечные ванны — прекрасное закаливание, которое дарит нам сама природа. Вначале на солнце проводят 5—10 минут, причем голову обязательно нужно прикрыть бейсболкой или панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце, примерно с полчаса.

А когда лучше всего принимать солнечные или воздушные ванны? Это лучше делать с десяти часов утра до двенадцати часов дня.

Замечательное летнее закаливание — бегать босиком по влажному песочку, по траве, шлепать по теплым летним лужам после дождя. В старину на Руси ребяташки весной и летом бегали босиком и только в прохладную погоду надевали лапти, сплетенные из липового лыка. Липовое лыко — это верхний тонкий слой коры липы. Лапти — легкая, удобная обувь, в них нога дышит, не потеет.

Особенно полезно пробежаться утром по росистой траве.

Ранним утром по траве,  
По кудрявой мураве,  
Что обрызгана росой,  
Бегать я люблю босой!

Представьте: только что прошел теплый летний дождик и в лужах на дорожках плавают большие пузыри и лепестки цветов. По таким лужам очень полезно и приятно побегать босиком, а потом вытереть ноги насухо и обуться. Это прекрасная закалка!

Мы с сестренкою Аленкой —  
Два веселых лягушонка.  
Мы с водою дружим —  
Шлепаем по лужам.  
Эта лужа глубока —  
Настоящая река!  
В этой плавает цветок,  
А в другой на дне песок.  
Эту лужу стало жалко!  
Мы с Аленкой взяли палку,  
Русло сделали мы ей —  
Пусть бежит, журчит ручей!

Летним днем интересно поиграть в игры с мячом — футбол, волейбол, баскетбол.

Самая любимая игра всех ребят — футбол. Его называют королем игр!

Нет игры на белом свете  
Веселее, чем футбол!  
Любят взрослые и дети  
Забивать в ворота гол.  
На большом спортивном поле,  
На площадке во дворе  
Скачет звонкий мяч футбольный,  
Рад азарту, рад игре!  
Силу, ловкость и сноровку  
Щедро дарит нам игра,  
И с мячом на тренировку  
Мы торопимся с утра!

А летним вечером так приятно прокатиться на велосипеде по тропинке вдоль реки или луга. Катание на велосипеде тренирует мышцы ног, рук, живота, спины, улучшает работу сердца.

Я педали закручу,  
Замелькают спицы,  
Быстро, быстро полечу  
Легкая, как птица.  
Полетит велосипед  
Мой без остановки,  
И цветы кивнут мне вслед,  
Наклонив головки.

Лето — щедрая и добрая пора! В лесах созревают ягоды. На вырубках возле пней, усеянных желтыми сосновыми иглами, на опушках и полянках зажигаются алые огоньки земляники.

«Кто землянику в рот кладет, тот здоров круглый год», - давно заметили люди и называли землянику «царицей ягод». В ароматных кисло-сладких ягодах много полезного витамина С. Из сушеных листьев и плодов готовят лечебные чаи и отвары, которые пьют при болезнях горла, печени, желчного пузыря.

В наших хвойных сосновых и еловых борах в июле—августе созревает черника, голубика. Эти ягоды — чудодейственные! В них множество витаминов.

«Положи чернику в рот, избавишься от хворей на целый год». Ягоды черники останавливают кровь, улучшают зрение, лечат воспалительные процессы.

Кто из вас не собирал в лесу малину? Ведь это любимая русская ягода. О ней народ сложил сказки, стихи, песни, загадки. Такую, например: «Красная матрешка просится в лукошко».

Малина — целебная ягода. В ней много витаминов, есть и витамин С.

Чаем, настоянным на сушеных ягодах и листьях, душистым малиновым вареньем лечат простуду, отвар цветков используют для лечения глаз, а малиновый сироп применяют при болях в желудке.

Лето угощает нас не только лесными ягодами, но и садовыми — смородиной, крыжовником, в нашем крае — клубникой.

Созревают в садах свежие плоды деревьев: яблоки, груши, вишни, сливы. Их едят свежими, варят из них варенье, компоты, готовят мармелады, джемы и пастилу.

Словом, красное лето — лучшее время, чтобы укрепить здоровье на целый год!

Вопросы детям:

1. Умеешь ли ты плавать?
1. Знаешь ли ты главные правила купания? Перечисли их.
2. Как принимать солнечные ванны? А воздушные?
3. Ходишь ли ты летом босиком?
4. Почему полезно ходить босиком, бегать по лужам?
5. Любишь ли ты играть в футбол?
6. Умеешь ли ты кататься на велосипеде?
7. Какими лесными ягодами угощает нас лес летом?
9. Почему говорят, что лето красное — для здоровья время прекрасное?

Тема «Кожа»

Программное содержание:

1. Познакомить детей с внешним видом и строением кожи, уточнить представления детей о защитных свойствах кожи. Уточнить и закрепить навыки оказания первой помощи при ушибах.
2. Развивать желание экспериментировать, формировать умение объяснять полученные данные.
3. Воспитывать у детей чувство сострадания, желание прийти на помощь, осознанное и бережное отношение к своему организму.

Материал: кукла Незнайка; (волшебная палочка); картинки-иллюстрации; набор предметов для опытов: картофель, апельсин, яйцо, бутылки с водой, камешки, вата, мех, бумага, лупы; набор материалов для моделирования кожи:

кусочки ткани, паралон, кружочки желтого и синего цвета; шапочка ученных; набор для оказания первой медицинской помощи: бинт, пластырь, йод, зеленка, та-

зик, кувшин с водой.

Предварительная работа:

1. ИОС «Помоги себе сам»

2. Опыт «Что произойдет с яйцом, картофелем и апельсином, если их очистить.

3. Разучивание физ.минутки и массажа рук.

Ход занятия:

1. Гимнастика, массаж рук «Строим дом»

Целый день тук да тук.

Раздается громкий стук

Молоточки стучат.

Строим дом для бельчат.

Молоточки стучат.

Строим дом для зайчат

Этот дом для белочек,

Этот дом для зайчиков.

Этот дом для девочек,

Этот дом для мальчиков.

Вот какой хороший дом

В нем мы славно заживем,

Будем песни распевать,

Веселиться и плясать.

Воспитатель: Сегодня на занятии мы будем знакомиться с кожей.

Раздается громкий возглас - ОИ-ОИ-ОИ! Ай- АН- АН!

Воспитатель: Что-то случилось, пойду посмотрю.( вносит Незнайку с перевязанной рукой)

Воспитатель: Что случилось, Незнайка?

Незнайка: Я помогал Знайке строить ракету, нечаянно ударил молотком себе по руке. А помочь некому. Доктор Пилюлькин уехал к другому больному.

Воспитатель: Ребята, может вы знаете, как помочь Незнайке?

Дети: Прошу промыть, просушить. Вокруг ранки смазать йодом, саму ранку смазать зеленкой, наложить пластырь.

Незнайка: Ой, спасибо, ребята.

Воспитатель: Скоро заживет, ранка небольшая, только кожу повредил. Незнайка: Кожу? А что такое кожа?

Воспитатель: Вот и мы с ребятами тоже с кожей собрались знакомиться. Хочешь узнать, что такое кожа?

Тогда давайте все вместе отправимся в страну «Узнавай-ка. Попадем мы в нее с помощью вот этой волшебной палочки. Согласны? Тогда в путь!

-Покружитесь, повертитесь и в ученых превратитесь!

-Ура! Получилось! Мы в стране Узнавайке. Наденьте головные уборы. Теперь вы не просто мальчишка и девочки, вы теперь ученые и мы будем изучать нашу кожу.

Опыт- 1

Воспитатель: Прошу всех подойти к столу. Уважаемые ученые, меня очень интересует вопрос» Что это за предметы и чем они покрыты?

Чем покрыто наше тело? Кожей.

-Давайте подумаем, для чего яйцу скорлупа? Апельсину корка? Картофелю кожура? (очищаем апельсин, яблоко, яйцо).- А для чего человеку кожа? Вывод: Чтобы также защитить организм человека от воздействий окружающей среды.

2). Исследование:

А) Пройдемте к мольберту. Перед вами уважаемые ученые 4 портрета. Нам предстоит выяснить, чем же они похожи и чем отличаются?

Ответы детей: цветом кожи! Каков же вывод?- Кожа у разных людей может быть черного, коричневого, желтого, розового цвета.

-Какого цвета наша с вами кожа? ( ответы детей)

Б) Воспитатель:- А сейчас предлагаю потрогать свою кожу, потянуть ее. Меня интересует вопрос, можно ли нашу кожу снять, как мы снимаем рубашку или платье?

Вывод: Нет! Наша кожа крепко прирастает к глубокому слою тела.

В) Давайте выясним, все ли тело покрыто кожей? Посмотрите на себя, своего соседа и решите, есть ли участки тела, не покрытые кожей?

Вывод: - Да, есть. Это глаза, нога, ротовые и носовые полости.

3) Опыт:

- Прошу всех пройти и сесть за столы.

-Прошу погладить свою кожу и выяснить, какая же она на ощупь? (кожа гладкая, мягкая, ровная, нежная).

Воспитатель: Давайте проверим наше утверждение. Действительно ли кожа гладкая и ровная.

4) Исследование:

Давайте возьмем лупы и рассмотрим кожу. Что вы обнаружили, заметили? Какой же сделаем вывод, уважаемые ученые?

Вывод: На нашей коже есть бугорки, мелкая сеточка. Волоски, ямочки, впадины.

Воспитатель: уважаемые ученые, скажите, а с помощью лупы мы можем рассмотреть, что находится внутри кожи? (нет)

- Но ведь мы с вами находимся в волшебной стране Узнавайке и откроем волшебный рисунок. На нем изображена кожа человека. Она состоит из двух слоев: верхнего и нижнего. Верхний слой кожи тонкий, клетки его постоянно отмирают и отшелушиваются, на их месте сразу вырастают новые. Этот слой называется эпидермис, что значит верхний. Повторите.

Нижний слой кожи толстый. В нем находятся железы сальные. Сальные железы вырабатывают кожное сало. Которое смягчает нашу кожу и защищает от высыхания. Они обозначены желтыми кружочками.

5)

Воспитатель: Что происходит с нами, когда мы много бегаем или нам жарко? ( мы потеем).

-Да, это работают потовые железы. Вместе с потом из нашего организма выходят вредные вещества и соли. Таким образом, потовые железы очищают наш организм. На рисунке они обозначены, синим цветом.

**Физ.минутка**

Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

Смотрит вверх, смотрит вниз.

Чуть присела на харвиз,

А с него свалилась вниз!

Воспитатель: Говорят, что наша кожа очень чувствительна. Интересно, что может почувствовать наша кожа? (ответы детей)

-Давайте проверим действительно ли это так?

- Приглашаю вас пройти к столу и потрогать предметы, которые на нем. Приложить к частям тела (бутылочки с водой, шелковая ткань, вата, наждачная бумага, камень гладкий или шероховатый).

- Расскажите о своих ощущениях. (вода горячая, камень твердый, ткань шелковистая и т.д).

- Утверждают, что кожа так чувствительна, что заменяет нам глаза. Проверим?

Поиграем в игру.

**Дидактическая игра: « Чудесный мешочек».**

-Каждый из вас по очереди попробует на ощупь предмет в мешочке и назвать его.

-Какой же вывод мы сделаем о чувствительности кожи?

Вывод: Наша кожа действительно чувствительна.

-Что же делает нашу кожу такой чувствительной? Обратимся к рисунку. Вот эти веточки - это нервные окончания. Они и делают нашу кожу чувствительной и передают в мозг тепло, холодно, больно, жарко, шершаво и т.д.

- А нам пора возвращаться в детский сад. Нам поможет волшебная палочка.

-Теперь-то вы знаете, что такое кожа? А чтобы еще лучше запомнить, давайте каждый построит модель кожи. Присаживаемся за столы.

Вопросы:- Сколько слоев у кожи?

Какой верхний слой?

-Какой нижний слой?

-Что находится на нижнем слое кожи?

-Что еще не достает нашей коже?

б) Итог занятия.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стёркина «Безопасность»

2. Большая энциклопедия для школьников.

3. Е. Чепчугова, Г. Горн «Сказки здоровье детям»

4. А. Дорохов «Про тебя самого»

5. Л. И. Грехова «В союзе с природой».

6. Гончарова Е. В. Моисеева Л. В «Технология экологического образования детей старшей группы»

## ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Подготовительная группа

	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
СЕНТЯБРЬ	Игра «Самое дорогое на свете» Цель: учить детей любить себя и свой организм	Беседа «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» Цель: Закреплять представление детей о методах закаливания. Воспитывать желание заботиться о своем организме. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	Игра «Мое тело» Цель: закреплять знания детей о самом себе, своем теле и своих возможностях и способностях	Игра «Лекарственные растения – средства оздоровления человека» Цель: развивать познавательную активность детей в процессе формирования представлений о лекарственных растениях
ОКТАБРЬ	Занятие «Внешнее строение человека» Цель: Обобщать имеющиеся представления детей о своем теле.	Познавательная минутка «Наш организм – паровоз» Цель: формировать представление детей о том, что мозг управляет всеми органами человека. Вспомнить и закрепить внутренние органы.	Экологический проект «Твой дом – твоё здоровье» Цель: формировать представление детей о том, что здоровье зависит от состояния окружающей среды, воспитывать потребность заботиться о своем здоровье.	Экологическая сказка «Трава здоровья» Цель: продолжать формировать представления о лекарственных растениях.
НОЯБРЬ	Занятие «Режим дня» Цель: формировать установку на здоровый образ жизни. Развивать умение моделировать свой режим дня. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Речевая логическая задача «У реки» Цель: закрепить правила поведения у реки, показать к чему приводит загрязнение воды. *	Познавательная минутка «Как мы дышим» Цель: познакомить детей с ролью воздуха и органов дыхания в жизни человека	Опыт «Почему человек храпит» Цель: выяснить причины храпа человека. *
	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>



ДЕКАБРЬ	<p>Дидактическая игра «Справочное бюро: живое – неживое» Цель: закрепить представление детей о признаках живого.</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p>Занятие «Изучи себя сам» Цель: закреплять умение детей различать понятие «часть тела» и «орган», формировать представление детей о дыхательной системе и органах ее составляющих.</p>	<p>Познавательная минутка - опыт «Сердце бывает слабым и сильным» Цель: формировать представление детей о работе сильного - тренированного и слабого - нетренированного сердца.</p>	<p>Познавательная минутка «Путешествие пирожка» Цель: систематизировать представление детей о работе пищеварительного пищеварительного тракта.</p>
ЯНВАРЬ	<p>Экологический проект «Школа чистюль» Цель: сформировать представление о чистоте окружающей среды как о важной составляющей здоровья человека и всего живого на Земле. Заложить основы навыка поддержания чистоты в различных местах. «Беседа о позвоночнике» Цель: познакомить детей с позвоночником и его функциями</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p>Занятие «Как сохранить подарок природы – здоровье» Цель: продолжать формировать представление детей о простудных заболеваниях и причинах их возникновения. Дать элементарные знания о том, как сохранить свое здоровье.</p>	<p>Познавательная минутка «Зачем нужны мышцы» Цель: дать детям знания о мышцах, их назначении для развития человека.</p> <p style="text-align: center;">*</p> <p>Познавательная минутка «Нервная система» Цель: познакомить детей с нервной системой, воспитывать познавательный интерес к своему организму.</p>	<p>Занятие «Знакомство с человеком» Цель: дать элементарные знания о человеке как разумном существе и части природы.</p> <p style="text-align: center;">*</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>Дидактическая игра «Мы разные» Цель: развивать внимание, наблюдательность, умение различать индивидуальные особенности других детей.</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p>Познавательная минутка «Как работает желудок» Цель: показать способность желудка растворять и впитывать различные вещества.</p>	<p>Познавательная минутка «Сказка о головном мозге» Цель: сообщить детям сведения о головном мозге и его функциях.</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p>Занятие «Куда текут красные реки» Цель: расширять знания детей о работе сердца – как мышцы, формировать представление о кровеносной системе, развивать познавательный интерес, воспитывать стремление заботиться о своем организме</p>
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя



МАРТ	<p>Занятие «Путешествие морковки»</p> <p>Цель: формировать у детей представление о функции пищеварительной системы, расширять знания об органах пищеварения. Прививать желание употреблять пищу богатую витаминами.</p>	<p>Опят «Изменчивый зрачок»</p> <p>Цель: посмотреть, как зрачок меняет размер в зависимости от освещения.</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p>Занятие «Путешествие по организму человека»</p> <p>Цель: закрепить представление о внутренних органах человека. Формировать представление о взаимосвязи всех органов. Воспитывать интерес и бережное отношение к своему организму.</p> <p style="text-align: center;">*</p>	<p>Занятие «В царстве лекарственных растений»</p> <p>Цель: продолжать развивать представления детей о лекарственных растениях.</p>
АПРЕЛЬ	<p>Занятие «Я – человек»</p> <p>Цель: развивать представления детей о человеке как части природы, разумном, мыслящем существе.</p>	<p>Беседа «Полезные и вредные привычки»</p> <p>Цель: формировать у детей представление о полезных и вредных привычках, учить устанавливать причинно-следственные связи.</p>	<p>Познавательная минутка «Человек – творец»</p> <p>Цель: воспитывать познавательный интерес и стремление к преобразующей деятельности.</p>	<p>Театрализованное представление «Планета здоровья»</p> <p>Цель: закрепить представление детей об условиях, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека.</p>
МАЙ	<p>Экологический проект «Твой город – твоё здоровье»</p> <p>Цель: формировать представление о зависимости жизнедеятельности живых организмов от чистоты окружающей среды, потребность в поддержании чистоты окружающей среды.</p>	<p>Развлекательная викторина «Мы и наш организм»</p> <p>Цель: закрепить знание детей об организме, развивать логическое мышление, воспитывать чувство взаимопомощи, бережное отношение к своему организму.</p>		

## Игра «Самое дорогое на свете» для детей подготовительной группы.

**Цель:** учить детей любить себя и свой организм.

**Оборудование:** коробочка, зеркало.

### Ход игры.

**Воспитатель:** У меня коробочка в руках, в ней находится самое дорогое, что есть на свете. Подходите ко мне по очереди и смотрите, что же самое дорогое на свете вы там увидели.

**Примечание:** после того, как все дети посмотрели в коробочку, в которой лежит зеркальце, они отвечают на вопрос, что же самое дорогое на свете ( увидев себя в зеркальном отображении дети приходят к выводу что самое дорогое на свете – это он сам, что о самом себе надо заботиться и беречь свой организм ).

## **Беседа «КТО С ЗАКАЛКОЙ ДРУЖИТ, НИКОГДА НЕ ТУЖИТ»**

**Цель:** Закреплять представление детей о методах закаливания. Воспитывать желание заботиться о своем организме. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** кукла Таня, подушечка, иллюстрации умывальных принадлежностей, махровая рукавица, махровое полотенце.

**Методические приёмы:** чтение, беседа, игровой прием.

**Словарная работа:** «думочка», болезнетворные микробы, махровое.

**Предварительная работа:** Отгадывание загадок, чтение стихотворения, закаливающие мероприятия.

### **Ход беседы**

**Воспитатель:** Ребята! Давайте мы сегодня поговорим о закаливании.

А начну я беседу с рассказа о том, как проводит утро маленькая девочка Таня. Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клади ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали. Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на своей «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами — белым, розовым и красным. Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку:

Стали звездочки ясней —  
Засыпай-ка поскорей!  
Может быть, тебе приснится  
Яркое перо жар-птицы,  
Или аленький цветок,  
Иль конечек-горбунок.  
В темном небе месяц светит,  
Словно цветик-семицветик,  
Звездный хор поет:

«Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны-сказки. А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко:

С добрым утром, дорогая!  
Просыпайся поскорей.  
За окном сосульки тают,  
Зачирикал воробей.  
В гости к нам пришла весна,  
Пробуждайся ото сна!

- С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

По утрам и вечерам  
Открываю в ванной кран.  
Я воды не пожалею,  
Уши вымою и шею.  
Пусть течет водица —  
Я хочу умыться!  
Посильнее кран открыла  
И взяла кусочек мыла,  
Пышно пена поднялась —  
Смыла с рук и пыль и грязь.  
Пусть бежит водица —  
Я хочу умыться!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:

Полотенчиком махровым,  
Полотенцем чистым, новым  
Вытру руки, плечи, шею.  
Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,  
Ароматной и приятной.  
Щеткой действую умело,  
Зубы будут очень белы!

— Танюша! Ты уже умылась? — окликала девочку мама. - Тогда иди съешь йогурт.

— А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.

— Малиновый!

— Йогурт из малины — самый мой любимый! — в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в детский сад.

Воспитатель: Ребята, расскажите, как проходит ваше утро.

*Несколько детей рассказывают.*

Воспитатель: Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

*Ответ детей*

Воспитатель: Молодцы! Все умывались и чистили зубы. Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура - ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу почувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

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

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

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

Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании.

Что такое закаливание? Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

Какие методы закаливания нам знакомы? Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног. Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующих беседах.

Домашнее задание: Нарисуй и раскрась: мыло, губку, зубную щетку, тюбик зубной пасты, тазик для обмывания.

## **Игра «Мое тело»**

**Цель:** закрепить знание детей о самом себе, своем теле, о своих возможностях и способностях.

## ХОД ИГРЫ

Дети становятся в круг.

**Воспитатель:** Давайте вспомним, из чего состоит тело человека. Повторяйте за мной и показывайте то, о чем мы будем говорить

Головушка – соловушка	( глядят головку)
лобик – бобик	(морщат лоб)
носик – абрикосик	(закрывают глазки и показывают пальцем к носу )
щечки – комочки	(мнут пальчиками щеки)
губки – голубки	(вытягивают губы в трубочку)
зубочки – дубочки	( стучат тихонько зубками)
бородушка – молодушка	(глядят подбородок)
глазки – краски	(широко открывают глаза)
реснички – сестрички	(моргают глазками)
ушки – непослушки	(трут ушки)
шейка – индейка	(вытягивают шейку)
плечики – кузнечики	(дергают плечиками вверх вниз)
ручки – хватучки	( хватают вокруг себя)
пальчики –мальчики	( шевелят пальчиками)
грудочка – уточка	(вытягивают грудь)
пузик – арбузик	(выставляют живот)
спинка – тростинка	(вытягивают спинку)
коленки – поленки	(приседают )
ножки – сапожки.	(топают)

Воспитатель: Мы выяснили, из чего состоит наше тело. Но важно также знать, как оно нам служит и помогает жить.

Что может тело?

Может:

- дышать
- есть
- пить
- думать
- говорить
- двигаться.

Вбегает Незнайка и обращается к детям: (Незнайка задает вопрос и показывают на себе)

Незнайка: Ах, зачем мне эти ручки?

Дети: Чтоб все трогал почемучка.

Незнайка. Ах, зачем мне эти ножки?

Дети. Чтобы бегать по дорожке.

Незнайка. Ах, зачем мне эта спинка?

Дети. Чтоб ложиться на перинку.

Незнайка. Ах, зачем мне этот пузик?

Дети. Чтобы кушал карапузик.

Незнайка. Ах, зачем мне эти глазки?

Дети. Для того, чтоб видеть сказки.

Незнайка. Ах, зачем мне этот носик?

Дети: Чтобы нюхать абрикосик.

Незнайка: Ах, зачем мне этот ротик?

Дети: Для того чтоб пить компотик.

Ну а зубы, чтобы кушать

Ушки, чтобы маму слушать.

Итог: В та-ра-ре, та-ра ра вот закончилась игра.

Незнайка: Спасибо, ребята. Теперь я точно знаю, что для чего нужно

## **Игра «Лекарственные растения – средства оздоровление организма человека».**

**Цель:** Развивать познавательную активность, детей в процессе формирования представлений о лекарственных растениях, о правилах их сбора, хранения и применения.

- Развивать экологическое мышление в процессе исследовательской деятельности; прививать к ней интерес детей;
- Развивать творческое воображение, и обогащать коммуникативность, основываясь на свободном обмене мнениями;
- Вызвать положительный экологический настрой

**Предметно – пространственная организация среды.**

**Оборудование зала:** В виде лесной полянки, лекарственные травы; в кукольном уголке – «больница», с лекарственными травами в стеклянных банках.

**Методика проведения:**

### **1. Вводная часть: постановка проблемы.**

Педагог. Добрый доктор Айболит,

Он под деревом сидит

Приходи к нему лечится

И корова и волчица,

И жучок, и паучок, и медведица.

Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит.

- Ребята, как вы думаете, чем лечит зверей Айболит? Какие лекарственные растения мог применять Айболит?

- Где и когда он их собирал?

- Можно ли собирать лекарственные растения близи дорог и промышленных предприятий?

- Как правильно хранить и сушить лекарственные растения?

А сейчас я вам предлагаю поиграть в больницу. Так как доктор Айболит занят на вызовах, то лечит зверей, будете вы.

#### **Исследовательская деятельность.**

1. У нашего Миши болит горло, давайте порекомендуем ему лечение?! (Дети советуют). Правильно, очень полезен отвар календулы. Им можно полоскать горло.
2. А вот Зайка приехал к нам из Чернобыля, он жил неподалеку от места аварии, у него заболевание крови. Что вы ему посоветуете? (Рекомендации докторов). Да, Зайке будет полезно пить отвар каштана, душицы.
3. А у нашей лисички простуда, сильный кашель. Что мы ей посоветуем? (Ответы). Очень полезно ей будет попить отвар мать – и – мачехи, а чабреца.
4. Вы обратили внимание, какая бледная соседка обезьяна? У нее нет сил. Что же делать? Ну, конечно же, ей поможет отвар боярышника, шиповника, зверобоя.
5. Как жалко бедного ослика, его так знобит. Наверное, он простыл. Что ему нужно делать, чтобы он пропотел?.. Ослику очень поможет отвар липы, чай с малиной.

#### **Физминутка.**

#### **Имитационная игра:**

«Как двигаются растения, если дует ветерок?»

#### **Упражнение на релаксацию.**

**Дидактическая игра.** «Узнай целебную траву». Сейчас наша медсестра сделает отвар и, я думаю, нашим зверушкам будет намного легче. А вы знаете, как надо заваривать лекарственное растение? И хотя в аптеках много лекарств, но народная медицина издавна лечит болезни лекарственными растениями, и нам тоже надо их знать и применять, только правильно.

### **III. Заключительная часть.**

#### **Самостоятельная деятельность.**

Давайте, ребята, нарисуем знакомое вам лекарственное растение и придумаем знак, напоминающий о его при лечении.

**Анализ продуктов деятельности. Выставка рисунков и их анализ.**

## **Познавательное занятие «Внешнее строение человека»**

**Цель:** обобщить имеющиеся у детей знания о функции органов, сформировать представление о том, что каждая часть тела человека, и каждый орган имеют большое значение для него.

#### **Программные задачи:**



- учить различать понятия «часть тела» и «орган»;
- уточнить с помощью опытов, для чего нужны те или иные органы;
- пополнить словарь детей терминами «часть тела», «орган», «кожный покров», «веки».

### **Материалы и оборудование.**

У каждого ребенка: блюдце, 3 стаканчика с кислым, сладким и соленым раствором, небольшой кусочек хлеба, кружечка с чистой водой, пипетка, 4 спички, один конец которых обмотан ватой, салфетка для вытирания влажной кожи.

Два комочка ваты, один из которых пропитан духами, а второй — соком чеснока. Оба завернуты в полоски полиэтиленовой пленки, концы которых завязаны в узелок, чтобы запах не улетучился.

Кубик льда и стакан с теплой водой (оба выдаются педагогом непосредственно в момент соответствующего эксперимента).

У педагога: ширма и за ней предметы, с помощью которых воспитатель демонстрирует бытовые звуки (стакан с водой, стакан пустой, бумага, ключи, 2 ложки либо любые иные предметы, с помощью которых можно извлекать звуки), шарф для завязывания глаз.

**Методы обучения:** рассказ, беседа, самонаблюдение, экспериментирование, игра, логические рассуждения.

**Организация занятия.** Дети сидят за столами по двое. Оборудование поставлено на столы заранее. Кубик льда и стакан с теплой водой выдаются непосредственно перед проведением опыта. Педагог надежно укрыл их толстым полотенцем или иной тканью, чтобы вода и лед сохранили необходимую температуру.

### **Ход занятия**

Воспитатель: Ребята, сегодня вы узнаете, зачем человеку нужны те или иные органы.

Скажите, что называется частью тела и что — органом?

Ответы детей.

Воспитатель: У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека. У человека есть голова?

Дети: Есть!

Воспитатель: Какая часть тела называется головой?

Ответы детей.

Воспитатель: правильно. Головой называется часть тела, на которой сосредоточены все органы чувств и в которой расположен головной мозг. Зачем она нужна?

Дети: чтобы думать, есть, дышать и т.д.

Воспитатель: Молодцы, правильно. Скажите у человека есть туловище?

Дети: Есть!

Воспитатель: Какие органы есть на туловище и внутри?

Дети: Руки, ноги, сердце, легкие и т.д.

Воспитатель: Есть ли у человека хвост?



Дети: нет.

Воспитатель: А у животных есть. Бывает, что и дети рождаются с хвостиками, но у наших детей хвостиков нет. Органов у человека много. Я буду называть органы, а вы покажете их на себе. Глаз... Рука... Рот... Сердце... и т.д. Поняли, что такое орган?

Дети: Да.

Воспитатель: Давайте рассмотрим все органы по порядку сверху вниз.

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

Дети: волосы.

Воспитатель: Познакомимся с их свойствами. Потрогайте свои волосы... Подуйте их... Подергайте... Те, кто сидят слева, закройте глаза, а сидящие справа осторожно прикоснитесь к волосам соседа. Почувствовали? (Кто-то почувствовал, кто-то нет.) А теперь кто хочет — выдерните одну волосинку. Что почувствовали?

Дети: боль.

Воспитатель: Кто скажет, зачем нам нужны волосы?

Дети: защищать голову, воспринимать некоторые воздействия, согревать ее и защищать от жарких лучей солнца.

Воспитатель: Правильно. А теперь скажите, что располагается ниже?

Дети: лоб.

Воспитатель: Что внутри?

Дети: Мозг

Воспитатель: Зачем нам мозг?

Дети: Чтобы думать.

Воспитатель: Чем сверху покрыт лоб?

Дети: кожей.

Воспитатель: Кожа есть не только на лбу, но и на всех остальных участках тела. Что мы знаем о коже?

Дети: она чувствует все.

Воспитатель: правильно. Давайте поэкспериментируем, чтобы подтвердить, что наша кожа чувствительна.

Опыт – эксперимент:

Сидящие слева, закройте глаза. Сидящие справа, приложите к коже товарища предметы, которые я дам. (Педагог дает кубики льда.) Поменяйтесь ролями. (Педагог дает стаканчики с теплой водой.) Что почувствовали?

Дети рассказывают.

Воспитатель подзывает несколько детей по очереди и дает им разные предметы, те описывают, что им дали.

Воспитатель: а сейчас каждый легонько ущипните кожу ногтями. Что почувствовали?

Дети: Боль.

Воспитатель: Какой вывод мы можем сделать?

Дети: Кожа чувствует тепло, холод, боль, прикосновение.

Воспитатель: Что находится ниже лба?

Дети: Глаза.

Воспитатель: Сейчас узнаем, зачем они нужны. Все закройте глаза и не открывайте, пока я не скажу. Скажите, что я делаю? Глаза не открывайте. (Педагог показывает ручку. Молчание.) А теперь? (Педагог берет книгу. Молчание.) Откройте глаза. Вот что я делала. (Педагог повторяет свои действия.) Зачем нужны глаза?

Дети: Чтобы видеть.

Воспитатель: У глаз есть помощники и защитники. Изучим, зачем они. Посмотрите друг на друга. Поморгайте. Что значит «моргать»? Какой орган в этом участвует? (Веки.) Зачем нужно моргать? (Ответы.) Помашите рукой перед глазами своего товарища. Что сделал товарищ? Зачем нужны веки и ресницы? (Ответы.)

Воспитатель: Что расположено ниже глаз?

Дети: нос.

Воспитатель: Проверим, зачем нужен нос. Жажмите нос одной рукой, а губы — другой и сидите. (Педагог наблюдает за попытками детей не вдохнуть. Вскоре все делают вдох.) Зачем нужен нос?

Дети: Чтобы дышать.

Воспитатель: Но у него есть и еще одна обязанность. Те, кто сидят слева, закройте глаза. Сидящие справа, развяжите узелок с ватой и поднесите вату к носу испытуемого. Что узнали испытуемые с помощью носа? (Кому-то достанется вата с запахом чеснока, кому-то — духов.) Поменяйтесь ролями. (Дети выполняют, взяв оставшуюся вату.) Так зачем нам нос?

Дети: дышать и различать запахи.

Воспитатель: Что это такое?

Дети: уши.

Воспитатель: Проверяем, зачем они нужны. Плотнo закройте себе уши ладошками, прижмите ладошки к ушам. (Педагог произносит 2—4 слова достаточно тихо, чтобы дети их не расслышали.) Откройте уши. Что я только что делала?

Дети: Говорили, мы это видели по губам. Что я сказала?

Дети: Мы не слышали.

Воспитатель: Еще один опыт. (Педагог производит за ширмой несколько действий: переливает воду из полного стакана в пустой, мешает ложкой в стакане, шуршит бумагой.) Что я делаю? Дети легко определяют.

Воспитатель: Так зачем нам уши?

Дети: Чтобы слышать.

Воспитатель: Что это?

Дети: Рот

Воспитатель: Зачем нужен рот.

Дети: Чтобы есть и разговаривать.

Воспитатель: давайте проведем опыт. Те, кто сидят слева, высуньте язычки. Те, кто сидят справа, возьмите спичку, обмакните вату в один из прозрачных растворов и прикоснитесь к кончику языка товарища. Что почувствовали? И использованную спичку положите на блюдце и поменяйтесь ролями. (Дети выполняют.) Что почувствовали?

Ответы детей.

Воспитатель: Так зачем нам рот?

Дети: Чтобы есть, разговаривать и чувствовать вкус.

Воспитатель: Ответьте на вопрос. Зачем человеку руки и ноги?

Ответы детей.

Воспитатель: Назовите внутренние органы человека. Зачем они нужны?

Ответы детей.

Воспитатель: А сейчас ответьте мне на вопрос: нашли ли мы с вами хоть один орган, который был бы не нужен человеку?

Дети: Нет

Воспитатель: А есть такой орган, который бы ничего не делал?

Дети: Нет.

Воспитатель: Вот мы и молодцы. Хорошо поработали.

## ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ МИНУТКА

**ТЕМА:** « Наш организм – паровоз»

**Цель:** дать элементарные знания детям о работе внутренних органах.

**Задачи:** Вспомнить и закрепить внутренние органы. Формировать представление у детей о том, что мозг управляет всеми органами человека. Воспитывать познавательный интерес.

**Оборудование:** Иллюстрации с изображением внутренних органов: мозг, желудок, печень, почки, кишечник, сердце, легкие.

### Ход работы:

**Воспитатель:** « Добрый день ребята! Я рада вас здесь всех приветствовать. Сегодня мы отправимся с вами в новое путешествие по планете Здоровья. Только теперь мы посетим новое место на нашей планете. Наше сегодняшнее занятие будет не обычным, мы посетим место, которое называется (воспитатель прикладывает пальчик к закрытым губам, означающий знак молчания). Вот так это место и называется, вернее показывается. Сейчас мы с вами превратимся в большой человеческий паровоз. Почему человеческий? Потому, что каждый его вагон – это орган человека, а еще человеческий потому что он всегда добрый. У нашего паровоза сегодня спокойное настроение , ведь он не так давно позавтракал и хорошо себя чувствует. Управляет человеческим паровозом - мозг . Это очень важный орган, потому что он распоряжается функциями всего нашего тела. Он контролирует все другие органы и упорядочивает их работу, принимает и передает множество сигналов. Вспомните ребята, а какие внутренние органы везет наш паровоз? Да , это легкие. Они снабжают наш организм воздухом. Сердце качает по всему телу кровь. А съеденная нами пища попадает в желудок и превращается в кашу отсюда она отправляется в кишечник .Из кишечника жидкая пища попадает в

кровь. Печень и поджелудочная железа помогают организму переваривать пищу. Две почки выводят отходы из нашей крови и образуют из них мочу. И вот наконец, наш паровоз прибыл на станцию «Отдых». Наше путешествие по планете «Здоровья» окончено.

### **Экологический проект «Твой дом– твоё здоровье»**

**Цель:** формировать представление о зависимости живых организмов от чистоты окружающей среды. Воспитывать потребность в поддержании чистоты окружающей среды.

#### **Ход.**

Детей знакомят с поговоркой «Чистота – залог здоровья». Обсуждается ее содержание, смысл.

Обсуждается необходимость соблюдения, как чистоты своего тела, так и чистоты помещения. Как это сделать?

С детьми проводится беседа об особенностях осени, зимы в нашей местности (преобладает холодная, с резкими ветрами погода). Необходимо подчеркнуть необходимость утепления окон с целью сохранения тепла в помещении. Обсуждается необходимость проветривания.

Разрабатывается план действий по реализации предложенных мероприятий.

### **Экологическая сказка для детей подготовительной группы «Трава здоровья»**

**Цель:** развивать познавательные способности детей, формировать представления о лекарственных растениях, бережное отношение к ним.

#### **Ход:**

Шел мальчик Ваня по лесной полянке. Шел, напевая песенку, и не заметил, что топчет он совсем неприглядную глазу травку. Но вдруг он споткнулся о булыжник и разбил коленку. Ушиб так сильно, что появилась кровь.

«Что же делать?» Ни воды, ни зеленки, ни бинта, - подумал Ваня. – Как быть, как обработать мне ранку?».

И друг услышал:

- Помочь тебе могу я.

А Ваня гневно:

- Кто ты такой? Как ты мне можешь помочь?

- А я маленькая, совсем незаметное растение. Хотя я и имею толстые, крепкие жилистые листки, мне все равно больно, когда кто-то случайно на меня наступают. А

ведь чтобы вырасти мне нужно много времени. Мое маленькое семечко должно полить дождик, согреть солнышко. Лишь потом оно выпустит свой стебелек. Пройдёт время оно, корешок потолстеет и нальётся целебным соком. Издавна люди знали мои целебные свойства.

Приложив мой листок к ране можно остановить кровь.

-Да, ты такой маленький, а сколько можешь,- отвечает Ваня.- Как тебя зовут?

-Подорожник.

- Буду знать теперь, беречь тебя и друзьям своим расскажу. И мы будем дружить вместе: и люди и растения. Дружить и помогать друг другу.

### **Познавательное занятие «Режим дня»**

**Цель:** Через игру, театрализованное представление, практическое задание познакомить детей с режимом дня и основными санитарно-гигиеническими навыками.

**Задачи:** Формировать у детей установку на здоровый образ жизни. Выбатывать привычку автоматически и осознанно выполнять санитарно-гигиенические мероприятия.

Развивать умение моделировать свой режим дня. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью

**Методические приемы:** артикуляционная гимнастика, игровая мотивация, отгадывание загадки, театрализованное представление, игра «Хорошо – плохо», моделирование, психогимнастика.

**Материал:** Кукла Незнайка, модель режима дня, картинки к игре «Хорошо – плохо». Для театрализованного представления: зубная щётка, мыло, ложка, будильник, солнце, луна, водяная капля.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

I. Артикуляционная гимнастика «Как живёшь? »

II. Дети садятся полукругом.

- Сегодня мы поговорим о режиме дня. Сейчас ещё утро, а вы уже многое успели сделать. Давайте расскажем о том, что вы успели сделать утром дома. (Ответы детей). А в детском саду? (Ответы детей).

III. Звенит будильник.

- Что это? Да это звенит будильник! А это значит, что кто-то ещё не проснулся.

Незнайка: Это я!

- Кто это, ребята? Почему Незнайка, ты так долго спишь? Ребята уже успели много дел сделать. Сейчас занятие закончится, уже пойдут на прогулку, а ты вот с нами уже не успеешь.

Незнайка: Я долго телевизор смотрел, а потом уснуть не мог, мне всё ужастики мерещились.

- Ты, незнайка, не правильно готовился ко сну.

Незнайка: А как надо?

- А вот мы с ребятами сейчас поиграем в игру «Хорошо – плохо» и расскажем что надо делать перед сном, а чего нет.

Хорошо:

-Проветрить комнату.

- Принять душ, почистить зубы.

- Прогулка перед сном.

Посмотреть детскую книгу или телепередачу.

Плохо:

- Смотреть фильмы ужасов или боевики.

- Много есть на ночь.

- Шумные игры.

Воспитатель: Теперь ты понял, Незнайка, как нужно готовиться ко сну? Но кроме этого ещё необходимо соблюдать режим дня.

Незнайка: А что это такое?

- Режим дня – это умение правильно планировать свой день. Нужно распределить время так, чтобы его хватало на всё: на сон, на прогулку, на занятия, на приём пищи (не менее 4 –х раз в день). Но для этого нужно ложиться спать и просыпаться в одно и тоже время.

А чтобы мы всё успевали, у нас есть замечательный помощник.

Отгадайте загадку:

Я не сплю со всеми – караулю время.

Если хочешь – разбужу, а не надо – погожу. (Будильник)

Будильник: Я пришёл со своими помощниками и мы расскажем вам, ребята, и тебе, незнайка. О режиме дня:

Смотрит солнышко в кровать:

Хватит спать, пора вставать!

Вот будильник прозвенел,

Сон твой быстро улетел.

Солнце: Ты встал, а теперь расправляйся, в ванну спеши – мыло, щётка, паста говорят тебе: «Здравствуй!»

Мыло: Ускользаю как живое.

Ты не выпускай меня!

Гладко, душисто, мою чисто.

Зубная щётка: Вроде ёжика на вид, но не знаю пищи.

По зубам пробегу – станут они чище.

Я – вода – горяча и холодна.

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу.

От болезней сберегу.

Будильник: Не забудь убрать кровать,

Ведь уже не будешь спать.

Быстро одевайся, в садик отправляйся.  
Ну а в садике, друзья,  
Вас уж ждут.  
Хочу признаться,  
Чтоб зарядкой заниматься.  
Всем зарядку надо делать.  
Кто с утра прогонит лень,  
Будет сильным и умелым.  
И весёлым целый день.

Ложка; Вот и завтракать пора,  
Проголодалась детвора.

Будильник: На занятие садись:  
Пишешь, слушаешь, считаешь,  
Много нового узнаешь.  
- Дзинь- Дзинь- Дзинь –  
Теперь пора на прогулку, детвора.  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда!  
На прогулку в лес ходите.  
Он всем силы даст, друзья.

IV. Пальчиковая гимнастика.

«1,2,3,4,5 – надоело нам считать».

Психогимнастика «Вырастим дерево».

V. Ложка: Вот, ребята, и обед.

Мойте руки, не жалейте мыла  
Я уже и стол накрыла.  
Всем поставила приборы,  
Всем салфетки раздала.  
Прекращайте разговоры,  
Я вам супу налила.  
На второе будет рыба,  
А на сладкое - компот.  
Пообедали? Ну вот!  
Что должны сказать?

Дети: Спасибо!

Будильник; А теперь скорей в кровать – спать.

Сон – лучшее лекарство для человека. Почему так говорят?

Вода: Что ж пора и просыпаться

И водою закаляться.

Каких людей называют закалёнными?

Будильник: Вот и ужин наступает.

Няня всех к столу зовёт.

Ложка: Не столе лежит еда.

Руки надо вымыть? – Да!

Перед едой ты наелся конфет.

Так полагается делать? – Нет!



Няня на стол накрывает всегда.

Ты помогаешь ей? Да!

Будильник: Мама с папой подошли

Вас домой повели.

«Спокойной ночи» посмотри

И спать готовиться иди.

Спи, дружок, глубоким сном.

Пусть приснится сказка в нем.

Воспитатель: Вот такой режим дня, Незнайка. Будешь его выполнять, будешь ты всё успевать.

Незнайка: Я ещё не совсем запомнил его.

Воспитатель: Ребята тебе помогут. Моделирование «Режим дня».

VI. Итог: Правильно, ребята, чтобы наш организм был сильным, здоровым, крепким, обязательно надо соблюдать режим дня: заниматься зарядкой, вовремя питаться, ухаживать за своим телом, играть, гулять и отдыхать. Особенно нам, потому что мы живём на Югорской земле.

## ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ МИНУТКА

**ТЕМА:** «КАК МЫ ДЫШИМ»

**ЦЕЛЬ:** Познакомить детей с ролью воздуха и органов дыхания в жизни человека, в условиях сурового климата.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** Фланелеграф, силуэты человека и его органов дыхания, воздушные шары.

## ХОД РАБОТЫ

Вначале обсуждаем, откуда берётся на земле воздух, есть ли он в нашем помещении, все ли люди дышат.

Воздух проходит в организме человека длинный путь. Давайте вдохнём. Куда попал воздух? В нос. После этого он спускается в горло, в дыхательную трубочку под названием трахея. Затем его путь лежит через бронхи, и в конце концов воздух попадает в лёгкие (по мере обсуждения органы дыхания выкладываются на силуэте человека на фланелеграфе). Последние можно сравнить с воздушными мешками и шариками.

Предлагаем детям поэкспериментировать с воздушными шарами: надувать и сдувать их (каждому ребёнку даются два шарика, по количеству лёгких у человека). Вот так же работают и наши лёгкие.

Они постоянно трудятся, и мы должны о них заботиться: стараться не простужаться, дышать чистым воздухом. Вам нужно помнить, что мы живём на сибирской земле, где не хватает кислорода, и поэтому вам нужно чаще гулять и дышать свежим воздухом в лесу или на даче.



## **Познавательное занятие «Изучи себя сам»**

**Цель:** Различать понятие «часть тела» и «орган», иметь представление о их роли в организме.

**Задачи:** Формировать представления о дыхательной системе человека и органах образующих эту систему.

Расширять знания детей об органах и их функциях.

Воспитывать желание заботиться о своем организме.

**Словарная работа:** органы, часть тела, трахея, лёгкие.

**Методические приёмы:** загадка, беседа, игра, экспериментирование, обследование, физминутка.

**Материалы к заданию:** плакат силуэта человека, модели органов: глаза, нос, губы, уши, трахея, лёгкие.

**Предварительная работа:** энциклопедия «Человек и его органы», «Расти здоровым» автор Роберт Ротенберг Детская энциклопедия- «Человеческий организм» стр. 54. «Человек»-первая энциклопедия для малышей, автор Ф. Шювер. Сказка Фрэнка Баума «Волшебник в стране Оз». Сказка « Три поросенка». «Большая энциклопедия для дошкольников» стр.311

### **Ход занятия:**

В- Ребята отгадайте загадку: «На земле он всех умней потому и всех умней».

Д – человек

В – Сегодня на занятии мы поговорим о человеке. (вывешивается плакат «силуэт человека»)

В – Как вы думаете, к какой природе можно отнести человека к живой или не живой?

Д – Живой.

В – Докажите, что человек живой.

Д – Человек двигается, дышит, растет, размножается, питается, чувствует.

В – Назовите, из каких частей состоит тело человека?

Д – Голова, туловище.

В – Погладьте свою головку, а теперь туловище.

В – Ребята, давайте вспомним, какие наружные органы находятся на голове?

Д – Глаза, уши, нос, рот.

В – Выложите на силуэте человека эти органы.

( дети работают над заданием)

В – Для чего служат человеку глаза?

Д – Глазами мы видим все вокруг.

В – А уши.

Д – Ушами мы слышим речь, музыку, окружающий шум.

В – Какую функцию выполняет нос?

Д – Носом мы вдыхаем воздух.

В – Правильно ребята, эти все наружные органы находятся на голове человека. А какой важный орган находится внутри головы?

Д – Мозг. ( Силуэт мозга расположить на схеме).

В – Как вы думаете, какую функцию выполняет мозг?

Д – Он думает, все запоминает и управляет человеком.

В – Мозг – это масса нервной ткани, которая находится внутри черепа. Без него человек жить не может. Он состоит из множества крошечных клеток. Клетки могут узнавать новое и все запоминать. Это происходит потому, что клетки мозга в течении всей жизни узнают что то новое, запоминают его и как компьютер, сохраняют в своей памяти. Например: маму, папу, свой дом, животных, птиц и все что нас окружает.

В – Дети, как вы думаете, что нужно для нормальной работы мозга?

Д – Чистый воздух, хороший сон, отдых, а так же нужно оберегать голову от ушибов и от холода.

В – Верно ребята. Если в мозг не поступает кислород, то его клетки быстро погибают. А теперь я предлагаю вам поиграть в игру «Мое тело». Повторяйте за мной и показывайте.

### **Игра «Моё тело»**

Головушка – соловушка ( поглаживание )

Лобик – бобик ( постукивание пальцами )

Носик – абрикосик ( подергать за носик )

Щечки – комочки ( пощипывание )

Губки – голубки ( растянуть в улыбке )

Зубочки – дубочки ( постучать зубами )

Глазки – краски ( похлопать ресницами )

Ушки – непослушки ( подёргать ушки )

В – Сделайте ребята глубокий вдох. Куда попал воздух?

Д – В нос.

В – Воздух проходит в организме человека длинный путь. Попадая в нос, воздух затем спускается в горло, в дыхательную трубочку, которая называется «Трахея».

( Показываем на плакате ).

В – Пощупайте на себе, как трахея устроена?

Погладьте её. На что она похоже, что напоминает?

Д – На трубочку.

В – В этой трубе много твердых колечек. Посмотрите, что было бы если бы дыхательная трубка – трахея была мягкой.

( Воспитатель вдыхает воздух через полиэтиленовый пакет без дна. Стенки пакета слипаются ).

В – Что произошло с воздухом, он прошел бы в лёгкие?

Д – Нет.

В – Мы смогли бы дышать?

Д – Нет.

В – Правильно, мы дышать бы не смогли, потому что твердые колечки из которых состоит трахея не дают её сжиматься и воздух свободно поступает в легкие.

В – Так куда воздух бежит из дыхательной трубки – трахеи?

Д – В легкие, а затем по всему организму.

В – Нос, рот, дыхательную трубку, ребра мы можем увидеть или почувствовать. А легкие не можем, они находятся внутри организма. Давайте рассмотрим их на рисунке. Их два, в них воздух то заходит, то выходит.

В – Давайте поэкспериментируем с воздушными шарами – надуем и сдуем их.  
( Опыт с шарами).

Вот так же постоянно работают наши легкие. Ребята, а как мы должны заботиться о дыхательной системе?

Д - Дышать чистым воздухом. Вытирать пыль в помещении. А на улице высаживать деревья, цветы, гулять в парке, роще.

В – А теперь скажите ребята, что интересного вы узнали сегодня на занятии?  
( Ответы детей )

В – Я думаю, что теперь вы будете беречь свой организм.

Итог: Да, ребята, мы живём на Югорской земле, которую окружают множество болот, поглощающих часть кислорода, поэтому нам нужно чаще гулять на свежем воздухе, высаживать больше растений и беречь природу.

## **ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ МИНУТКА**

**ТЕМА:** «Сердце бывает слабым и сильным»

**ЦЕЛЬ:** Смоделировать работу здорового, «сильного», тренированного и «слабого», нетренированного сердца.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** Два шприца (объёмом 20 и 10 мл.), прозрачные трубочки (например, от системы для переливания крови) длиной 1,5- 2 м; слабый раствор марганцовки («кровь»).

### **Ход работы**

Набираем раствор марганцовки в равном количестве в оба шприца и впрыскиваем одновременно в разные трубочки.

Сравниваем на какое расстояние продвинулась жидкость в каждой из них.

Шприц большого объёма, как и тренированное, здоровое сердце, продвинул жидкость на более дальнее расстояние, чем второй шприц («слабое», нетренированное сердце).

Обращаем внимание детей на то, что для тренировки сердца нужно выполнять физические упражнения, больше двигаться и гулять, особенно в нашем регионе, с суровыми климатическими условиями.

## **ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ МИНУТКА**

### **ТЕМА: «ПУТЕШЕСТВИЕ ПИРОЖКА»**

**ЦЕЛЬ:** Систематизировать представление детей о работе пищеварительного тракта.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** Схема пищеварительного тракта - на каждого ребёнка (бумажный человечек с изображением пищеварительных органов), бумажный пирожок или любой другой вид пищи.

### **ХОД РАБОТЫ**

Показываем на модели ребёнка путь принимаемой пищи: сначала она оказывается во рту, где зубы её размельчают, язык переворачивает, а слюна смачивает.

Затем она попадает в горло, пищевод, желудок, где перерабатывается (вспоминаем первый эксперимент).

Обсуждение сопровождается перемещением бумажного пирожка по модели человека.

### **Экологический проект «Школа чистюль»**

**Цель:** формировать представление о чистоте окружающей среды как о важной составляющей здоровья человека и всего живого на Земле. Заложить основы навыка поддержания чистоты в различных местах.

### **Ход.**

Дети знакомы с поговоркой «Чистота – залог здоровья», имеют культурно-гигиенические навыки ухода за одеждой, своим телом. Им предлагается задуматься о чистоте природы, ее значении для растений, животных, человека, почвы. Делают выводы об источниках загрязнения, об ущербе, наносимом красоте природы, о взаимосвязи: больше выбросов – хуже здоровье человека, меньше растений и животных.

Дети проводят наблюдение: какой мусор, и сколько его остается после прогулки на площадках, в городе. Дети рисуют плакаты в защиту окружающей среды (от загрязнения). Проводится акция «Чистота и здоровье всего живого на земле – родные сестры» по сбору мусора, уборке территории ДОО. Предлагается викторина «Чистюли», где рассматриваются вопросы ухода за домом, одеждой, своим телом, группой, правила поведения в лесу, около реки, в городе.

### **Познавательное занятие**

## **«Как сохранить подарок природы – здоровье»**

**Цель:** Дать детям элементарные знания о том, как сохранить свое здоровье.

**Задачи:** Формировать представление о простудных заболеваниях и причины их возникновения.

Учить осознавать важность заботливого отношения к своему организму у детей живущих на севере.

Воспитывать желание избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

**Методические приёмы:** Игровая мотивация, беседа, физминутка, дидактические игры

**Материал:** Кукла «Болейкин», игра «Что можно, что нельзя», фрукты

**Предварительная работа:** беседа «Уроки Айболита», сказка Чуковского «Ай-болит», познавательная минутка «Я и моё тело», беседа «Я -человек», чтение произведения «Зарядка и Простуда»

**Ход занятия:**

В – Здравствуйте ребята!

Д – Здравствуйте.

В – А как вы думаете, что означает это волшебное русское слово «Здравствуйте»?

Д – Приветствие друг друга.

В – Да, это приветствие и пожелание друг другу здоровья.

(Раздается стук в дверь, входит Болейкин грустный, вялый и держит градусник)

В – Ой, кто это к нам пришел?

Б – Меня все зовут Болейкин. Я услышал что здесь говорили что то о здоровье и решил зайти. Апчхи –и-и-и (Чихает, кашляет)

В – Ты Болейкин бледный, вялый

И совсем больной на вид

Ты с утра уже усталый

Может что-нибудь болит?

(Воспитатель трогает ему голову рукой)

Б – У меня всегда все болит. (Опять чихает)

В – Ребята, какие признаки не здоровья есть у Болейкина?

Д – Он чихает, кашляет, стонет, стал грустный, вялый.

Б – У меня наверное какая – то болезнь.

В – А что такое «болезнь»?

Д – Это когда у тебя плохое настроение, чихаешь, болит голова, насморк.

В – Болезнь вызывают микробы и вирусы, попавшие в организм человека.

- Кто из вас знает, кто такие вирусы и микробы?

Д – Ответы детей.

В – Микробы и вирусы – это очень маленькие живые существа. Простым глазом их не увидишь, только через микроскоп. Микробы имеют форму палочки, шарика или червячка. Они так же как и мы едят, дышат и передвигаются.

Б – А как же они передвигаются, если у них нет ног?

В – Ребята подскажите Болейкину, как же передвигаются микробы и вирусы?

Д – Одни из них летают, другие прыгают или кружатся. В жидкости, они подпрыгивают как мячик, а в воздухе, где сухо их переносит ветер. Но чаще всего их переносят люди и животные.

Б – Если они живые, тогда что же они едят?

Д – Микробы едят фрукты, овощи, хлеб, мясо, суп и все остальное.

В – Правильно ребята, еще вредные микробы и вирусы едят человека, и по этому человек начинает с ними бороться. Эта борьба и называется болезнью.

### **Физминутка.**

В – Болейкин, почему ты заболел? Как к тебе в организм попали микробы и вирусы?

Б – Я гулял по улице без шапки и шарфа. Ел красивые, белые снежинки, которые лежали на скамейки. Потом съел еще морожено. Гулял долго, долго, сначала с Петей потом с Дашей и с Машей. Петя почему-то все время чихал и кашлял. У него еще был большой чупа – чупс, он его сам съесть не смог и поделился со мной. Потом я сильно замерз и ушел домой. А вот сегодня у меня болит горло, я чихаю, кашляю.

В – Ребята, так почему заболел Болейкин? Что он не правильно делал?

Д – Он ел снег, мороженное, гулял на улице без шапки и шарфа; еще ел Петин чупа-чупс, а Петя ведь болел, чихал, кашлял и заразил Болейкина. А этого делать было нельзя.

Б – Все нельзя да нельзя, а что же можно?

В – А можно, Болейкин все то, что не вредит здоровью.

В – Давайте поможем Болейкину, научим его, что можно делать чтобы не заболеть, а что нельзя.

### **Дид.- игра «Что можно, что нельзя»**

Молодцы, ребята вы показали, что можно делать, а что нельзя чтобы не заболеть. Ребята, а какой замечательный подарок вам подарила природа при рождении?

Д – (Высказывания детей) Здоровье.

В – Мы с вами живем на севере, здесь холодная зима и чтобы не болеть простудными заболеваниями, что нужно делать?

Д – Нужно заниматься спортом, ухаживать за своим телом, есть витамины, овощи, фрукты.

В – Правильно ребята!

А еще нужно гулять на свежем, чистом воздухе: в парке, в роще, в лесу, возле речки. Сажать больше деревьев и научиться правильно, дышать носом.

В – Давайте поиграем в игру, она называется «Где я люблю гулять».

Я буду называть различные места где мне нравится гулять. Если я назову место где воздух чистый и свежий, то вы будете хлопать в ладоши, а если место с загрязненным воздухом то вы топаете ногами.

В – А что же будем делать с Болейкиным, ребята?

Д – Лечить.

В - А сейчас фея «Здоровья» угостит вас витаминами.

(Вносятся для детей фрукты), вам нужно кушать очень много фруктов, так как они содержат много витаминов, ведь мы живём в районе приравненном к крайнему северу, на Югорской земле..

В – Молодцы! Всем спасибо.

### **Познавательная минутка для детей подготовительной группы «Нервная система».**

**Цель:** Дать детям элементарное представление о нервной системе. Формировать представление о том, что нервная система пронизывает всё наше тело и подаёт нужные сигналы всем органам. Развивать любознательность. Воспитывать познавательный интерес к своему организму и деятельности нервной системы.

**Оборудование:** Иллюстрации из энциклопедии «Большая энциклопедия для дошкольников»

#### **Ход:**

Ребята, а вы знаете, что такое нервы?

Вот случился где-то пожар, и жильцы набрали «01», или кто-то заболел, вызываем скорую помощь. Или вы захотели позвонить другу и поделиться новостью.

Все эти сигналы мчались по бесчисленным проводам телефонной сети.

Но вы не знаете, что по нашему телу тоже проложено сеть тончайших проводов. И что по этим живым проводам всё время бегут различные сигналы и приказания.

Это сеть- нервная система.

Беленькие ниточки нервов тянутся к мозгу от всех точек тела. Окончание этих ниточек лежит в глазах, в ушах, в носу, на языке, спрятаны в коже и во всех внутренних органах.

Чтобы не увидели ваши глаза, чтобы не услышали ваши уши, не почувствовали руки или ноги донесения это мгновенно мчится по ниточкам чувствительных нервов к мозгу. А от него по всему телу разбегаются такие же ниточки других нервов - двигательных. По ним мозг рассылает свои приказы мышцам и внутренним органам.

Волокна нервов тоньше волоса. Но тем ни менее каждое нервное волокно лежит в тоненьком, гибком футлярьчике, как электрический провод в резиновой оболочке. Эти футлярьчики надёжно огораживают одно волокно от другого, чтобы было возможно передавать донесения или приказы туда и обратно, не мешая соседу.



Нервы самая чуткая охрана человека. Когда заболит зуб или живот, то человек вовремя может обратиться к врачу.

### ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ МИНУТКА

**ТЕМА:** «КАК РАБОТАЕТ ЖЕЛУДОК»

**ЦЕЛЬ:** Показать способность желудка растворять и впитывать различные вещества.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** Банка с водой, соль, сахар, хлеб, бумажные салфетки.

#### Ход работы:

Предлагаем детям представить, что банка- это наш желудок, а вода -желудочный сок.

Опустим в емкость последовательно ложку соли, затем сахара (они растворились), кусочек хлеба (он размяк).

А что означает слово «впитывать»? Положим на блюде бумажную салфетку и нальём сверху немного воды. Что произошло?

Жидкость впиталась. Вот так и стенки желудка растворяют и впитывают пищу.

**ТЕМА:** «КУДА ТЕКУТ КРАСНЫЕ РЕКИ»

**ЦЕЛЬ:** Дать детям первое представление о крови и кровеносной системе человека.

**Задачи:** Расширять знания у детей о работе сердца – как мышцы.

Формировать представления о кровеносной системе человека.

Развивать познавательный интерес. Воспитывать стремление заботиться о своём организме.

**Словарная работа:** мышца, сосуды, вены, артерии.

**Методические приёмы:** Чтение стихотворения, беседа, эксперимент, работа по схемам, физминутка.

**Предварительная работа:** Познавательная минутка «Сердце бывает сильным и слабым», рассматривание и чтение детской энциклопедии, прослушивание тонов сердца, загадывание загадок.

**Материал:** медицинская «груша», марганцовка, стаканчики на каждого ребёнка, схемы «кровеносная система», «сердце».

### ХОД ЗАНЯТИЙ



**В** – Ребята, прислушайтесь внимательно к стуку. Что это стучит. Как вы думаете? (ответы детей)

**В** – читает стих: “День и ночь стучит оно,  
Словно бы заведено  
Будет плохо если вдруг,  
Прекратится этот стук.

**В** - Да ребята, та стучит сердце.

**В** – Как вы думаете какую роль играет сердце в организме человека? (ответы детей).

**В** – Сердце – это полная мышца похожая на насос, которая безостановочно перекачивает кровь по сосудам.

**В** – Кровь течёт по всему телу, по тонким трубкам которые называются венами и артериями.

**В** – Кровь несёт организму кислород, который мы вдыхаем, и полезные витамины из пищи, которую мы едим.

### **ЭКСПЕРИМЕНТ: (МЕДЕЦИНСКАЯ “ГРУША” С МАРГАНЦОВКОЙ).**

**В** – Предложить детям набрать из стаканчика жидкость в “грушу”

- Давайте представим, что этот сосуд наше сердце, а красная жидкость в стакане – кровь.

- А теперь сожмите сосуд и опустите в жидкость. Разожмите кулачок...

- Что произошло? Почему в стакане не осталось жидкости? (ответы детей). А теперь разожмите сосуд. Куда делась жидкость? (ответы детей).

**В** – Вот так же работает наше сердце, оно то сжимается – закачивая кровь, то разжимается – выталкивая её в организм по кровеносной системе.

**В** – Ребята, у всех вас есть кровь. Вы её видели? Расскажите как она выглядит? (ответы детей).

**В** – Кровь состоит из красных и белых телец, они как будто красные и белые кораблики плавают по нашим сосудам. Красные клетки несут кислород, белые клетки – сражаются с микробами.

**В** – Кто знает, для чего нужна кровь? (предположения детей).

-Да, кровь переносит и кислород и пищу всему организму, а уносит ненужные вещества, которые потом выводятся из нашего организма.

Например: ткани, которые поглощают кислород, выделяют в кровь углекислый газ. А если клетки всасывают сахар, то обратно в кровь они отдают молочную кислоту и другие химические вещества – отходы.

Движение крови через сердце по артериям, капиллярам и венам называется кровообращением.

**В** – Что нового вы узнали о работе сердца?

Как называются трубочки, по которым течёт кровь?

Из чего состоит кровь?

Может ли организм человека существовать без крови? Для того чтобы кровообращение в организме человека не нарушалось, что для необходимо для этого.

**Д** – Мы должны регулярно заниматься физкультурой, больше двигаться на свежем воздухе, не просиживать долго у телевизора.

**В** – Правильно ребята но не стоит ещё сильно перегружать сердце и сосуды – слишком долго играть, бегать, переутомляться и мало спать.

Весь наш организм нуждается в кислороде, питании – а кровеносная система помогает в этом организму.

( показать на схеме)

**Итог:** Ребята, вы уже знаете, что в нашем северном регионе не хватает кислорода, который питает нашу кровь. А кровь разносит кислород по всему организму.

Поэтому надо больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, чтобы наше сердце было сильным, крепким и здоровым.

### **Познавательное занятие «Путешествие морковки»**

**Цель:** Познакомить детей с функцией пищеварительной системы.

**Задачи:** Формировать у детей представление о функции пищеварительной системы. Расширять знания об органах пищеварения – желудок, кишечник, пищевод и их место нахождение. Прививать желание употреблять пищу богатую витаминами в условиях нашего региона.

**Предварительная работа:** Познавательная минутка «путешествие пирожка», рассматривание иллюстраций, беседа «Что происходит с пищей, которую ты ешь?»

**Словарная работа:** пищевод, желудок, пищеварение, кишечник.

**Методические приёмы:** Эксперимент, рассказ, логические рассуждения, работа по схемам, измерения, тактильное обследование.

**Оборудование:** кусочек морковки на каждого ребёнка, схема «Пищевод», ребристая трубка, схема «Желудок», верёвка 5 метров, метр, схема «Кишечник», морковный сок..

### **Ход занятия:**

Загадка:

**В** – Сегодня я приглашаю вас отправиться в путешествие по пищеварительному пути вместе с морковкой.

– Возьмите кусочек морковки и прожуйте её.

– Какие органы помогают нам пережевывать пищу?

Д – Зубы, язык.

В – Зубы измельчают пищу, а язык помогает перемешивать её, подкладывая на зубы и продвигать при глотании.

В – Куда же протолкнул язык морковку? Как вы думаете ( ответы детей ).

В – Как только мы её проглотили, морковка, смоченная слюной, хорошо пережеванная зубами, попала в красный пищевод.

( Вывешивается схема )

В – Он похож на такую вот трубку.

( Показать ребристую трубку, предложить потрогать её руками )

- Какая она?

Д – Неровная, ребристая, твердая и тд.

В - Путешествие морковки продолжается. Из пищевода, морковка сразу попадает в пещеру, в которой бурлит горячее море. Стены пещеры ходят ходуном, трутся друг о друга, а сверху сыплется едкий дождик – это желудочный сок.

- А что же это за удивительная пещера, в которую попала морковка? Интересно как она называется?

Д – Эта пещера называется желудком.

В – Я с вами согласна, это желудок.

В – Ребята, а кто знает, где находится желудок?

Д – Желудок находится под грудью.

Воспитатель предлагает детям положить руку на место, где расположен желудок и погладить его.

В – У маленьких детей желудочек размером с кулачек. Сожмите свой кулачек и вы увидите какого размера ваш желудочек.

- А что же происходит сейчас с нашей морковкой в желудке? Как вы думаете?

Д – ответы детей.

В – Главная работа его переваривать пищу, а помогает ему в этом желудочный сок.

( Демонстрируем на схеме работу желудка)

- Желудочный сок перерабатывает морковку на мелкие частицы – это называется «пищеварением». (Показать на схемы).

- Когда морковка станет измельченная как каша, она перейдет из желудка в тонкую кишку. Тонкая кишка – это очень длинная и много раз изогнутая трубка, плотно свернутая в животе. Она соединяется с желудком.

В – Ребята, положите ручки на животик, потрогайте его. Какой он?

Д – Мягкий, теплый, нежный.

В – Что внутри его находится?

Д – Кишечник.

В – Хотите посмотреть какой он длинны?

Д – Да.

В – Для этого нам понадобится веревка. ( Воспитатель предлагает детям растянуть веревку измерить её).

В – Вот такой длинны тонкий кишечник. Из тонкой кишки наша морковка попадает в толстую кишку. Это хорошая хозяйка, она всасывает всю воду, а отходы выбрасывает.

- Вот и подошло к концу наше путешествие по пищеварительному пути вместе с морковкой.

- А теперь ребята давайте назовем внутренние органы по которым путешествовала наша морковка. ( Дети рассказывают о путешествии морковки по пищеварительному тракту)

В – От чего зависит общее здоровье человека?

Д – От работы желудка и кишечника.

В – Что необходимо соблюдать для их нормальной работы?

Д – Соблюдать режим питания; есть экологически чистые продукты; употреблять витамины; ухаживать за зубами.

В – Правильно ребята, а сейчас я приглашаю вас выпить морковный сок.  
Всем спасибо.

Итог: Правильно, ребята, в нашем северном регионе, на Югорской земле, мы должны бережно относиться к своему организму, употреблять в пищу экологически чистые продукты, богатые витаминами, соблюдать режим питания.

### **Познавательное занятие «В царстве лекарственных растений»**

**Цель:** Знакомство детей с лекарственными растениями.

**Задачи:** Учить детей узнавать и называть лекарственные растения. Дать представления о месте их произрастания и сроках сбора.

Развивать экологическое мышление на основе представлений о «царстве» лекарственных растений, и умение их рационально использовать для здорового образа жизни.

Воспитывать желание беречь и защищать природу.

**Методические приёмы:** загадки, проблемные ситуации, исследовательская деятельность, беседа, физминутка, игровые упражнения, аудиотренинг.

**Словарная работа:** тысячелистник, валериана, бессмертник, лекарственные растения.

**Оборудование:** иллюстрации с изображением лекарственных растений, травы: одуванчик, крапива, подорожник, тысячелистник, бессмертник, валерьянка, ромашка; мольберт, засушенные растения.

**Предварительная работа:** наблюдения в природе, познавательные минутки, чтение сказки Г. Х. Андерсена «Гуси-лебеди», дидактическая игра, загадки, стихотворения, пересказ произведения К. Д. Ушинского «Лекарство»

**Ход занятия:**

1. Ребята, посмотрите куда привела нас тропинка? Вы ощущаете аромат? Мы с вами оказались в царстве растений, а каких растений – вы узнаете, отгадав загадки и послушав стихотворения.

I. Ах, не трогайте меня,  
Обожгу и без огня. (Крапива)

Крапива выглядит красиво,  
А поступает не красиво:  
Чем к ней нежнее прикасаться  
Тем хитрая больней кусается

II. Рос шар бел,  
Дунул ветер – шар улетел. (Одуванчик)

Одуванчик золотой  
Был красивый молодой,  
Не боялся никого,  
Даже ветра самого.  
Одуванчик золотой  
Постарел и стал седой  
И как только постарел  
Вместе с ветром улетел.

III. Нарядные платица, желтые брюшки,  
Ни пятнышка нет на красивой одежке,  
Если случится тебе простудиться:  
Привяжется кашель, поднимется жар –  
Подвинь к себе кружку, в которой дымится  
Слегка горьковатый, душистый отвар.  
– Что же это за чудесный Цветок? (Ромашка)

- Ребята, а как называются эти растения? Почему они так называются?

### **Проблемная ситуация.**

Издавна люди замечали, что животные уходят, чтобы найти какую-то травку, съев которую они выздоравливают. Так и человек стал искать помощи у разных растений. Наши предки знали полезные свойства многих цветов и трав: больных и раненных лечили травяными бальзамами и настоями, пили чай из разных трав. Давайте побольше узнаем о лекарственных растениях и для чего они нужны человеку?

## **II. Основная часть.**

### **Исследовательская деятельность.**

Посмотрите на это растение (картинка или засушенное растение). Его встретить на лугах и лесных опушках и называется оно – тысячелистник. Посмотрите на его листья. Теперь вам понятно, почему он так называется? (ответы детей). Да, каждый лист состоит из множества крохотных листочков, и у каждого листочка ажурные края.

Тысячелистник – лекарственное растение. Издавна его использовали для остановки кровотечений, а так же для улучшения аппетита.

Используют у тысячелистника соцветия – корзинку.

А чем хорошо лечить, если разобьёшь коленки?

Зелёным бинтом, который называется... (подорожник). Почему это растение так называется? Да, ребята, мы иногда топчем его. Оно плотнее прижимается к земле. Листья его упругие, с прочными жилками. Надёжно укрепился в почве густым пучком корней. Вверх поднят только стебелёк с соцветием. Они тоже жёсткие и упругие. Вот и не боится подорожник вытаптывания, от которых так страдают многие другие растения. Подорожник – великий путешественник. Известна история его появления. Очень давно европейцы стали заселять новую для них землю – Северную Америку. А с ними и поселился подорожник. Приклеившись к ногам людей, он без труда перебрался через океан. И там, где проходили европейцы, стал расти. Индейцы дали ему название «След бледнолицых».

Вы знаете, как пользоваться подорожником при ушибе? Листья подорожника надо обязательно очистить от пыли, затем немного поцарапать, чтобы выделился сок, и затем прикладывать к ране.

**Отгадайте.** О каком растении говорят, что оно жжёт.

Правильно, это крапива. Из крапивы готовят великолепные щи, крапивное пюре с яйцом, можно даже заквашивать крапиву, как капусту. Листья крапивы богаты разными полезными солями и витаминами. Важно и другое, о чем писали очень давно русские врачи. «Берём сырую крапиву, толчём и прикладываем к свежим ранам – она раны вычистит и заживит». В крапиве содержатся вещества убивающие микробов, а так же она хорошо останавливает кровь. А еще она укрепляет волосы; из неё делают бумагу. Да, да, из крапивы можно получить бумагу, а так же мешковину и верёвки. Дело в том, что в стеблях этого растения очень прочные волокна.

Вспомните сказку Г.Х.Андерсена «Дикие лебеди», именно из крапивы пришлось сестрице связать рубашки для братьев, чтобы спасти их от чар колдуньи.

Полезна крапива и бабочкам – адмиралу, павлиньему глазу, крапивнице, гусеницы которых едят её листья. Одна из таких бабочек даже названа в честь своей травы – кормилицы.

Но почему всё-таки крапива обжигает? На листьях и стеблях крапивы имеются особые волоски. Каждый волосок, как игла крошечного шприца, внутри волосков едкая жидкость. Дотронулся – получай уколы. Поэтому, когда заготавливают крапиву, одевают перчатки.

– А что это за растение?

Отгадайте.

Стоит в поле кудряшка –Белая рубашка,

Сердечко золотое. Что это такое?

Это ромашка. Если горло болит, то лучший доктор – отвар из луговой лекарственной ромашки. Давайте её научимся отличать от другой, которая никого не лечит, и называется поповкой.

Дети приходят к выводу: у лекарственной ромашки – листья рассечены на много мелких цветков; у поповки листья цельные, на каждом стебельке один цветок. А если разрезать цветоложе (серединку) ромашки аптечной вдоль, то оно будет полое, в то время у поповки – нет. Есть ещё один признак – запах. Понюхайте, ребята. У ромашки аптечной он отсутствует или неприятный.

Лекарственная ромашка любит солнце – в тёмных влажных местах она не растёт.

- А теперь посмотрите не это растение. Кто знает, как оно называется? Золотисто – желтые цветочные корзинки, похожие на мягкие кошачьи лапки, обладает удиви-



тельной способностью сохранить в засушенном состоянии свой естественный вид и окраску. Именно по этому растение получило название – бессмертник. Эта особенность растения используется для составления «зимних букетов». Бессмертник довольно не прихотливое растение, хорошо переносит засуху в степных районах. Растет преимущественно тем, что растение укрыто специальными волосками, надежно защищающими растение от испарения. (Дети рассматривают растение).

С незапамятных времен растение это использовалось в лекарственных целях. Из него изготавливали «грудной чай», рекомендованный при простудах, отвары применялись при укусах бешенных животных, а порошком бессмертника присыпали долго незаживающие раны, еще бессмертник используется для добывания желтой краски. Бессмертник помогает человеку справиться с комнатной молью, повреждающей одежду, ковры, меховые изделия.

- А вот еще один врачеватель из нашей аптечки – что это за растение?

Определите по запаху.

- Корень валерианы. В переводе с латинского языка «валере» означает «быть здоровым».

Это одно из самых пахнущих лекарственных растений. Рассмотрите корневище и определите его (рассказы детей). Корневище короткое, толстое, внутри полое с многочисленными корешками. На Руси валериану издавна рекомендовали в качестве успокаивающего средства при бессоннице. Еще царь Петр I повелел выращивать лекарственные растения, в том числе и валериану, в специально созданных «аптечных огородах». Растет валериана на заболоченном и влажном, иногда засоленном лугам, по берегам водоёмов и канав, в зарослях кустарников, на лесных полянах и опушках.

Все эти растения (лекарственные) произрастают во многих районах ставропольского края и в нашем крае тоже, но не все.

**Физ. Минутка.**

На берегу стояла ива,  
Ветер ветками качал.  
То налево,  
То направо,  
То листочками играл.

Посчитаем да подумаем.

- Кто соседи ромашки?
- Какая по счету валериана?
- На каком месте находится бессмертник?
- Сколько лекарственных растений мы «встретили» на этом занятии?

**Дополнительные упражнения.**

«Какого растения не стало».

(На внимание)

**Правило сбора лекарственных растений.**



1. Подземные части растений собирают в сухую погоду, после того как спала роса.
2. Сушат под навесом, чтобы не падали прямые солнечные лучи. Почему? (ответы детей).
3. При сборе цветков часть из них оставляют на растении. Зачем (Ответы детей).
4. Нельзя собирать больные и поврежденные вредителями растения.
5. Запрещается собирать растения вблизи автомобильных и железнодорожных магистралей, а так же в крупных городах. Почему? Как вы думаете?
6. Запрещён сбор редких лекарственных растений занесённых в Красную книгу. Цветки собирают когда растение цветет. Корневища – поздней осенью, когда плоды уже осыпались. (Что важно для возобновления зарослей).

**Аутотренинг:** звучит запись «Одинокий пастух» в исполнении оркестра под рук. П. Мориа.

...ярко светит солнце,  
Дует легкий ветерок,  
Мы вдыхаем его чистый, свежий воздух.  
Колышутся травы луга,  
Над нами гордо кружат птицы  
Нам хорошо и приятно.  
Мы очень рады, что встретились  
С чувственным миром лекарственных растений.  
Мы хотим жить в мире с природой.  
Мы будем другом и защитником всему живому.

#### **Самостоятельная деятельность.**

- Зарисовка и подготовка выставки «Лекарственные растения».
- «Узнай по описанию» работа с тетрадью в рисунках.
- Приготовление витаминного чая:  
Крапива, черная смородина, шиповник. 3 – 1 – 1
- Чаепитие.

#### **Познавательное занятие «Я – человек, играю, думаю, живу»**

**Цель:** Подвести детей к пониманию что человек - часть природы.

**Задачи:** На основе исследовательской деятельности, ориентируясь на личное своеобразие каждого ребенка, с помощью условно – символических моделей, кругов Эйлера, заданий «Думай, рисуй, рассказывай», активизируя детей своеобразной умственной гимнастикой на развитие творческого воображения, рационально сочетая интеллектуальные нагрузки с двигательной активностью, развивать представление о том, что человек часть природы и одновременно существо мыслящее.

Развивать умение обмениваться информацией, находить объяснения – обоснования.

Воспитывать фантазию, юмор, элементы актерского мастерства, творческое воображение и коммуникативное общение.

**Предварительная работа:** знакомство детей с организмом человека, с функциями отдельных частей, мимическая игра «Угадай настроение», «Угадай по голосу», «Чудесный мешочек» (угадай на ощупь), «Угадай как нас зовут».

**Методические приемы:** дидактические игры и упражнения, физминутка, отгадывание загадок, решение ребусов, чтение стихотворения

**Материал:** круги Эйлера, карты с эмоциями, фломастеры, музыкальные инструменты, набор предметов с ароматами, разрезная азбука, предметные картинки, картинки символы.

### Ход занятия

#### 1. Вводная часть.

Постановка проблемы: Много людей живут на планете, каждый из них человек. Чем отличаются друг от друга?

#### Дидактические упражнения

«Круги Эйлера» - распределение человечества на мужчин и женщин, объединение общим – человек. Распределение детей на девочек и мальчиков, объединение понятием – человек.

**Словесная игра «Кто ты?»** (Кто он в семье: сын, внук, брат и т.д.)

**Вывод:** «Ты человек, он человек, - все мы люди»

- Одинаковые ли люди? Давайте проверим.

«Зеркало» - психологическая нагрузка, мимические упражнения

На внимание «Скучно, скучно так сидеть...» Задание по интересам «Отгадай и нарисуй», загадки на части тела, лица.

- Какую руку обрисовали?

- Почему?

- Когда и где живут в двух или пяти домиках?

#### **Физминутка.**

- Наши ручки совершают чудеса, они не только рисуют, а могут рассказать стихи. Стих «Пять малышей из книги», «Расскажи стихи руками» (Выполняются в кругу).

- Как узнать настроение человека?

Д/ упражнение «Мы у телевизора», отгадывание (упр) настроение по воображению, эмоциям на лице, этюд выраженные эмоцией.

- Хорошо ли вам около веселого человека? (Тепло, светло, радостно).

- Приятно ли быть рядом со злым? (Холодно, неуютно, плохо).

**Экспериментальная игра:** «Ступени доброты», оценить эмоции, изображенные на лицах, и окрасить нужным цветом.

Добро – красный, желтый, оранжевый

Зло – синий, фиолетовый, черный.

**Вывод:** Вы показали свое настроение молча, но каким же образом мы поняли друг друга? (Увидели глазами). Человек видит. (Использование модели глаза).

- Зрение очень важно для человека. Ведь глазами мы видим весь окружающий мир!

- А теперь давайте подумаем, сможем ли мы угадать настроение человека, не видя его?

**Д/ упражнение:** «Послушай и отгадай» за ширмой поют, кричат, плачут.

- Как мы узнаем настроение человека за ширмой? (Услышали). Человек слышит (модель уха)

**Д/ упражнение:** «Что услышали?» Хлопки, звон колокольчика, щелканье языком, удары в бубен, и т.д.

Близко человек слышит хорошо.

- А давайте послушаем, что там за окном? (Звук движения машин, крики птиц). Задание на РТВ: - А почему мы не слышим звуки шагов прохожих (Далеко слышим только звуки, а шаги тихие)

Слух очень важен для человека.

- А теперь представим себе, что в нашей группе вечером погас свет, вокруг темно.

- Как вы думаете двигаться в ней (На ощупь, ощущая дорогу руками).

**Вывод:** Человек чувствует.

- А чем ещё чувствует человек? (запах – носом, вкус – языком – из личного опыта)

**Д/ упражнение:** «На что это похоже?» тактильное восприятие с ароматизированием.

- Закрой глаза, потрогай предмет и пофантазируй, что это может быть? (Развитие образной памяти)

- Вы не только чувствовали, но и рассказывали. Человек говорит. (Модель голосового аппарата).

**Игра:** «Четыре стихии», развитие мышления, воображения в сочетании с движением.

- Молодцы, ребята. Вы очень старались. Кто не ошибался из вас? Почему? (Не думали).

- Вот мы и пришли к самому главному: человек наделён разумом, он думает (модель мозга). Пословицы об уме: «Голова научит – руки сделают», «Чем больше науки – тем умнее руки».

- Давайте проведем конкурс умников.

Вы должны проявить свой ум и смекалку.

Разминка. Чтение стихотворения «Почему». Вопросы – ответы. Задания командам.

1. Напечатай своё имя (Разрезанная азбука).
2. Реши ребус.
3. «Как меня зовут» (По первым буквам изображенных предметов)
4. «Кто сегодня именинник?» (Звуки зашифрованные символами)
5. «Знаешь ли ты свой знак зодиака?» Подведение итогов, награждение детей орденами умников.

## Беседа «ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

**Цель:** Расширять кругозор детей и полезных и вредных привычках.

### Ход беседы

Воспитатель: Ребята!

Сегодня мы с вами поговорим о привычках.

Как вы думаете, что такое привычка?

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

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

Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Что это за привычки?

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

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

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

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

Конечно плохо. А почему?

Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место — полезная привычка!

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

О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомнит? Да, вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды — это хорошие привычки.

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

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

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

В чем же состоит вред курения?

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

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

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

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

Запомните! Курение и здоровье несовместимы!

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

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

Есть у лисички  
Хорошие привычки:  
Собираясь в гости,  
Холить пышный хвостик,  
Приучать лисяток  
Соблюдать порядок.  
Есть у лисички  
Дурные привычки:  
В курятник — шасть  
И курочку украсть.

### **Денис и медвежонок Денни**

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

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

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

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

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

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

Денис сделал еще одну Затыжку и Почувствовал; что его затошнило. У него закружилась голова и потемнело в глазах. Он чуть было не свалился с пенька.

— Что же это такое? — испугался мальчик. — Вон другие курят — и ничего!

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

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

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

«Ах, это медвежонок! Совсем маленький, как игрушечный! Да какой славный!

Мохнатый, косолапый, с умными

веселыми глазками. Вот бы поймать его и принести в школьный живой уголок!»

— подумал Денис и стал осторожно

подкрадываться к малышу.

Но медвежонок вдруг опрокинулся на спинку и весело захохотал:

— Ха-ха-ха! Ха-ха-ха!

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

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

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

— А меня — Денис! ответил потрясенный мальчик.

— Ты, наверное, дрессированный медвежонок из цирка? — спросил он,

— Вовсе нет! — ответил, Денни. — Я волшебный медвежонок из сказки.

— Ах, вот оно что! — протянул Денис.

— Скажи, над кем ты смеялся? Надо мной? — спросил

медвежонка мальчик.

— Конечно над тобой! Над кем же еще! — ответил Денни.

— А почему? — не унимался Денис.

— Уж больно растерянный у тебя был вид, когда ты чуть не свалился с пенька. Позволь спросить тебя, что ты делал на пеньке? В руках у тебя была какая-то тоненькая белая палочка, из нее шел синеватый дым.

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

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

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

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

— Нет, нет! — испуганно воскликнул мальчик. — Я так не хочу!

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

— С удовольствием, — ответил тот, отправляя малину в рот.

— Слушай, Денис, хочешь, я расскажу тебе историю, которую слышал от своей бабушки? Эта история как раз касается курения.



— Что ж, расскажи!

И Денни начал рассказывать.

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

Моя бабушка в те времена была шаловливым молоденьким медвежонком. Она выглядывала из-за кустов и дразнила Мальчика: «Ау! Курильщик, ну догони-ка меня!» И быстро убегала по лесной тропинке.

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

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

Мальчик же, о котором рассказывала бабушка, не мог радоваться вместе со всеми. Он заметил, что друзья давно, обогнали его и в силе, и в росте, и это не давало ему покоя. Он все чаще уходил в лес, долго грустил, а потом закуривал сигарету и молча пускал дым. Он больше не важничал, что похож на взрослых, — ведь все смеялись над ним, и никто не брал его с собой играть!

Такая вот грустная история! — закончил Денни. — Надеюсь, что с тобой этого не случится, — заметил он. — Хочешь, дорогой Денис, я научу тебя хорошо плавать, быстро бегать, высоко прыгать, стать сильным, веселым и счастливым?

— Конечно хочу! — обрадовался Денис.

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

— Спасибо, Денни! — ответил мальчик и забродил сигареты подальше в кусты.

— Больше я не буду курить, а спортом займусь непременно!

Вопросы детям.

1. Расскажи о своих полезных привычках.

2. Есть ли у тебя вредные привычки? Какие?

3. Почему полезные привычки помогают здоровью?

4. Полезная ли привычка мыть руки с мылом? Убирать свою комнату? Следить за опрятностью?

5. Полезная или вредная привычка разбрасывать книги, вещи, одежду?

6. Почему курение — очень вредная привычка?

7. Как ты думаешь, грызть ногти — полезная или вредная привычка? Почему?

Отгадай, какие привычки полезные, а какие вредные

Разбросал я книги, вещи

И искал их целый вечер. (Вредная.)

Мою грязную посуду,

Пол помыть я не забуду. (Полезная.)

Пылесосом убираю,



Пыли я не оставляю. (Полезная.)  
Ногти очень грызть люблю, Всех микробов я ловлю. (Вредная.)  
Чисто с мылом я умоюсь,  
У меня опрятный вид. (Полезная.)

### **Занятие (театрализованное представление)**

**Тема:** «Планета здоровья»

**Цель:** Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни.

**Действующие лица:**

Неболейка  
Айболитовна  
Баба-яга  
Петрушка Ленъ  
Петрушка Грязнуля  
Петька Микроб  
Госпожа Гигиена  
Петрушка Зубная боль  
Айболит  
Королева Зубная щетка  
Королева Простуда  
Матушка Валерьяна  
Фея Физкультура

**Неболейка:** Здравствуйте, люди часто говорят это хорошее слово при встрече. Они желают друг другу здоровья. Вот и мы говорим вам: здравствуйте, ребята!

**Айболитовна:**(Неболейке)

- А ты знаешь, что дороже всего на свете?

**Неболейка:** Конечно. Это жизнь и здоровье. Еще в Древней Руси говорили: здоровье дороже богатства, здоровье не купишь, Дал бы Бог здоровья, и счастье найдешь.

**Айболитовна:** Сегодня мы совершим сказочное путешествие на планеты здоровья.

(Появляется Баба-яга).

**Баба-яга:** \_\_\_\_\_

Куда же вы все собрались,  
Вы друзей моих не дождались!  
Речь идет о какой-то планете?  
Здоровьем? Да нету такой на свете!  
А коль есть – всё равно не пущу!  
В одиночестве я загрущу.  
Проведем-ка лучше досуг  
Мы с одной из моих подруг.

(Неторопливо выходит тетушка Лень).  
Тетушка Лень:

Как магнит моя кровать  
Не охота мне вставать.  
Кто бы день ото дня  
Всё бы делал за меня?...

(К детям).  
Угадали кто я? Я тетушка Лень. А у меня есть еще сестра Тетушка Грязнуля. А живет она в королевстве микробов.  
(Выбегает Тетушка Грязнуля).

**Тетушка Грязнуля:** Вы меня звали? Я всегда и везде пригожусь. Я рада облегчить вашу жизнь. Вы знаете, что не нужно мучиться понапрасну – умываться, чистить зубы, убираться в своей комнате. И расчесывать волосы тоже не нужно – это так больно.

Никогда не мойте руки,  
Шею, уши и лицо.  
Это глупое занятие  
Не приводит ни к чему.  
Вновь испачкаются руки,  
Шея, уши и лицо,  
Так зачем же тратить силы,  
Время попусту терять?  
Стричься тоже бесполезно –  
Никакого смысла нет:  
К старости сама собой облысеет голова.

**Тетушка Лень (Обнимает Тетушку Грязнулю и обращается к детям):**  
На что вам далекая планета Здоровья? Мы приглашаем вас в Королевство Микробов, тут совсем не далеко.  
(Появляется Петька микроб)

**Петька Микроб:**

Я Петька Микроб. А живу я везде: в воде, на руках, на вещах. Это вы сейчас меня видите, и вам кажется, что я большой. А на самом деле меня без микроскопа не увидишь. Вы ведь, я надеюсь, не моете руки и не забываете пить сырую воду? И конечно же не моете фрукты перед тем, как съесть. Тогда я с удовольствием поселюсь у вас в желудке. Мне там будет очень хорошо.

**Неболейка:** Не слушайте их, ребята! Если последуете их советам, вам будет очень плохо.

(Баба-яга достала яблоко, откусывает)

**Баба-яга:** Вот я, никогда ничего не мою! (Жует яблоко, спустя немного времени хватается за живот, начинает кричать) Ай-ай-ай! Ай, болит, болит мой живот.

(Входит Айболит)

**Айболит:**

Кто меня звал? Это ты меня звала, бабушка?

**Баба-яга:** Помоги мне, доктор! Я съела немытое яблоко, немытыми руками и у меня теперь живот болит.

Айболит (Дает Бабе-яге лекарство) Это будет тебе, Баба-яга, наука. Будешь теперь соблюдать правила гигиены.

(Айболит уходит, входит Госпожа Гигиена).

**Госпожа Гигиена:**

- Давайте знакомиться. Я – Госпожа Гигиена. Я умею предупреждать многие болезни.

Встань по утру, не ленись!

Мылом умойся, утрись.

Кто растрёпан, не умыт

Тот собой людей смешит.

(В.Одоевский)

**Неболейка**

Мыть овощи, фрукты на забывай; кипяченную воду для питья наливай. Перед едой руки мой ты всегда и живот твой не будет болеет никогда.

**Айболитовна**

Помните, ребята, чистота – залог здоровья, чистая вода – для хвори беда!

**Неболейка**

А чтобы окончательно прогнать наших непрошенных гостей и их королевство Микробов, нам нужно разгадать загадки Госпожи Гигиены.

### **Госпожа Гигиена**

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я,  
Белой пеной пениться, руки мыть не ленится. (Мыло)
2. Дождик льётся с потолка  
Мне на спину и бока.

До чего приятно это  
Дождик теплый, подогретый. (Душ)

3. Лег в карман и караюлю  
Реву, плаксу и грязнулю  
Им утру потоки слёз  
Не забуду и про нос. (Носовой платок)

4. По полотняной стране  
По речке простыне  
Плывёт пароход  
То взад, то вперёд  
А за ним – такая гладь,  
Ни морщинки не видать (Утюг)

5. Горячая и холодная  
Я всегда тебе нужна  
Позовешь меня – бегу  
От болезней сберегу (Вода)
6. На пыль как зверь бросается  
Лишь ею и питается. (Пылесос)

### **Тетушка грязнуля:**

- Ваша взяла. Мы уходим. Но мы еще вернемся! А пока оставлю вместо себя зубную боль.

(Тетушка Лень, Тетушка Грязнуля и Петька Микроб уходят, появляется Тетушка Зубная боль).

### **Тетушка Зубная боль:**

- А вот и я! Я принесла вам гостинцы! Вот шоколад, конфеты, пирожные. (Разбрасывает все по залу), Кушайте, кушайте и никого не слушайте.

**Баба-яга** (ест конфету и вдруг хватается за щеку): Ай, болит, ай, болит!  
(Появляется Айболит)

### **Айболит:**

Хоть и больно ей лечиться  
Хоть врача она боится  
Всех зубов уже лишилась  
Ничему не научилась  
От пирожных, конфет  
Не оттащишь нет, нет, нет.

**Баба-яга:**

- Доктор, помогите!

**Айболит:**

- Откройте рот.

(Заглядывает в рот к Бабе-яге)

- Что за зубы! Тебе их срочно лечить надо! Положи-ка на больной зуб лекарство, а потом за остальное лечение примемся. А Королева Зубная Щётка пришла дать тебе полезные советы.

(Айболит уходит. Выходит Королева Зубная щетка).

**Королева Зубная щетка:**

- Если вы постоянно будете дружить со мной и с моей сестрой зубной пастой, всегда будете со здоровыми зубами ходить. А тебя, Баба-яга, не плохо было бы отправить в путешествие к оазису Мятного вкуса, что у озера Аквафреш, да не просто так, а через пустыню зубного порошка. И не отпускать в твою избушку на курьих ножках до тех пор, пока не привыкнешь чистить зубы ежедневно, утром и вечером, да еще полоскать рот после еды.

**Айболитовна:**

- А еще, Баба-яга, запомни: сладкое разрушает зубы- из зубов исчезает фосфор и кальций. А чтобы пополнить запасы фосфора и кальция нужно есть рыбу, творог и другие молочные продукты.

**Баба-яга:**

- Ладно уж... Вылечу я наконец свои зубы, вставлю недостающие и буду бережно к ним относиться.

**Неболейка:**

- А вам, ребята, нужно еще знать, что есть надо не только мягкую, но и твердую пищу. Грызть например морковку, яблоки и другие фрукты и овощи. Это укрепит ваши десны.

**Королева Зубная щетка:**

- Давайте, ребята, научим Бабу-ягу чистить зубы правильно.

(Дети объясняют Бабе-яге, как надо чистить зубы).

**Неболейка:**

- Ребята! Чтобы Зубная боль убралась к себе в замок, нам нужно будет отгадать загадки Королевы Зубной щетки.

**Королева Зубная щетка:**

Я не сахар, не мука,  
Но похож на них слегка.  
По утрам всегда я  
На зубы нападаю.  
(Зубной порошок)

Хвостик из кости,  
А на спинке щетинка.  
(Зубная щетка)

Красные двери в пещере моей,  
Белые звери сидят у дверей.  
Мясо и хлеб, всю добычу мою  
Я с радостью  
Этим зверям отдаю  
(Зубы)

### **Тетушка Зубная боль:**

- Я ухожу, но знайте, что я всегда на чеку и приду в любое время, к тем, кто не следит за своими зубами. Приду и заберу в замок Зубной боли. А сейчас я оставляю вместо себя Королеву простуду.

### **Королева Простуда:**

- А мои заклятые враги, принц Загар, да принцесса Закалка. Они хотели меня победить, но у них это не вышло. На моей стороне всегда много детишек. Детишки эти их, конечно, не слушались, тоннами мороженное кушали, а холодной воды не боялись, в общем, совсем не закалялись! Правильно, ребятки, бойтесь холодной воды, зимой свежего ветра и снега, летом жгучего солнца и поменьше гуляйте. А уж если выходите на улицу, так одевайтесь правильно, чтобы было жарко, а холодный ветерок бы вас потом потненьких-то обдул со всех сторон. А на дне третьего стаканчика мороженого живет моя старинная приятельница Ангинка, иногда она поселяется в стакане сока или молока.

### **Баба-яга:**

- Я поняла, мне нужно срочно заняться своим здоровьем. Но вот, к сожалению, стать такой стройной, какой я была когда-то, мне все равно не удастся.

### **Неболейка:**

- Да, ты права. Много мы потеряли в молодости безвозвратно, и всё из-за лени. Вот хотя бы осанка. Чтобы наш позвоночник не скривился на всю жизнь, надо с детства следить за своей осанкой.

### **Баба-яга:**

-Ну что ж. Тут мне остается пожелать ребятам вести себя разумнее, чем я когда-то в далекой молодости. И не сидеть перед телевизором подолгу, а почаще выбегать на улицу поиграть с друзьями, попрыгать и повеселиться.

- А я обещаю дружить отныне с Феей Физкультурой и Госпожой Гигиеной, с Королевой Зубной щеткой и с Господами Витаминами.

**Неболейка:**

- Да здравствует правильное питание!
- А витаминам особое внимание!

**Айболитовна:**

- Да здравствует Гигиена!

**Неболейка:**

- Да здравствует режим!
- И помните, движение – это жизнь.

**Экологический проект  
«Твой город – твоё здоровье»**

**Цель:** формировать представление о зависимости живых организмов от чистоты окружающей среды, потребность в поддержании чистоты окружающей среды.

**Ход:**

Дети знакомы с поговоркой «Чистота – залог здоровья», имеют культурно-гигиенические навыки ухода за одеждой, своим телом. Им предлагается задуматься о чистоте в городе, ее значении для окружающих.

Делают выводы об источниках загрязнения, об ущербе, наносимом красоте природы, о необходимости поддержания чистоты.

Дети проводят наблюдение: какой мусор и сколько его остается после прогулки на площадках, в городе. Дети рисуют плакаты в защиту окружающей среды (от загрязнения).

Обсуждается вопрос озеленения с целью улучшения, очищения воздуха от выхлопных газов.

Намечается план действий по осуществлению проекта.

**Познавательно-развлекательная викторина  
«Мы и наш организм».**

**Цель:** развивать логическое мышление через игру, загадки; воспитывать в детях чувство взаимопомощи, бережное отношение к своему организму и окружающим.



## Оборудование:

- жетоны;
- карточки с загадками;
- карточки с частями тела человека;
- дипломы.

## Ход викторины.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами проведем небольшое соревнование. Для этого нам нужно разделиться на три команды. Каждая команда выбирает капитана. За каждый правильный ответ команда получает жетон. Победит та команда, которая наберет больше жетонов.

Внимание! Команды готовы? Начинаем!

1. Первое задание: «Блиц – турнир».

1. Чем мы слышим?
2. Чем мы видим?
3. Чем расчесываем волосы?
4. Нужен ли спорт?
5. Сколько пальцев на руке?
6. Для чего нужен носовой платок?
7. Сколько раз в день чистят зубы?
8. Как ухаживают за кожей?
9. Нужно ли делать зарядку?
10. Сколько раз в день нужно принимать пищу?
11. В каких продуктах больше всего витамин?

2. Второе задание: Загадки.

Мудрец в нем видел мудреца,  
Баран – барана, глупец – глупца.  
Овца в нем видела овцу,  
А обезьяну – обезьяна.  
Но вот подвели к нему Федю Паратова,  
И Федя увидел неряху лохматого. /Зеркало/

Целых 25 зубов  
Для кудрей и хохолков  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком. /Расческа/

На ночь два оконца  
Сами закрываются  
А с восходом солнца  
Сами открываются. /Глаза/

Гладко, душисто,  
Моет чисто,  
Нужно, чтоб у каждого было  
Что, ребята? /Мыло/

Волосистой головкой  
В рот она влезает ловко.  
И считает зубы нам  
По утрам и вечерам. /Зубная щетка/

Лег в карман и караюлю  
Реву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слез  
Не забуду и про нос. /Носовой платок/

Вот какой забавный случай  
Поселилась в ванной туча.  
Дождик льется с потолка  
Мне на спину и бока,  
До чего ж приятно это!  
Дождик теплый подогретый,  
На полу не видно луж  
Все ребята любят... /Душ/

Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится  
Руки мыть не ленится. /Мыло/

Не сеют, не сажают, а сами вырастают. /Волосы/  
В темном хлеву белые ягнята. /Рот, зубы/  
Две ходят, два смотрят, два слушают, две болтаются, а один водит и приказывает. /Тело/

3. Музыкальная пауза: Физминутка.

Каждой команде нужно придумать одного животного и изобразить его движениями и мимикой.

4. Четвертое задание: Капитаны команд подходят к столу и берут карточки в конвертах с частями тела. Команда рассказывает все, что знает об этом органе.

5. Пятое задание: Конкурс капитанов.

Составить изображение тела человека из пазлов цвета команды. Листы с изображением человека разрезаны на части и перемешаны между собой.

Подводится итог викторины, победителям вручаются дипломы за лучшие знания «Мы и наш организм».

## ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеева Н. Н., Князева О. Л., Стёркина Р. Б. «Безопасность».
2. Алексей Дорохов «Про тебя самого».
3. Лебедеженко Е. Н. «Формирование представлений о времени у дошкольников»
4. Грехова Л. И. «В союзе с природой»
5. Журнал «Обруч» № 5 2001 г.
6. Большая энциклопедия «РОСМЕН»
7. Детская энциклопедия «РОСМЕН»
8. Эллиотт Джейн «Детская энциклопедия»
9. Мельничук В. М. «Я и моё здоровье»
10. Ротенберг Роберт «Расти здоровым»
11. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье»
12. Шювер Ф. «Человек – первая энциклопедия для малышей»
13. Гончарова Е.В. Моисеева Л. В «Технология экологического образования детей подготовительной группы»

## (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ И БЕСЕДЫ)

### 1. Занятие «ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ?»

**Цель:** формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.

**Задачи:** закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Методы и приемы:** познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.

**Оборудование:** мяч, модель солнца, модель рисунка «Поговорки», набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, фонограмма песни В.Шайнського «Вместе весело шагать», стаканчики по количеству детей, ёмкость с водой, поднос, комочки снега, салфетка.

#### **Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

**Коммуникативная игра «Здравствуй!»** Дети встают в круг и поочередно пропевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Серёжа!» и т.д.

**Воспитатель:** Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

**Воспитатель:** Значит здоровье - то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе..... 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. (Открываю лучик)

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

**Воспитатель:** Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (...), посмотрите, ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки были сильными? Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг). Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается!

**Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу воспитателя под песню «Вместе весело шагать»**

Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами).

**Вопрос:** Добавилось?

**Воспитатель:** Сразу видно, «силушка по жилушкам огнем бежит».

**Вопрос:** Какие мышцы стали у тебя?

**Воспитатель:** Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека! Крепится человек – крепче камня. Ослабнет – слабее воды! Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Возьмите по стаканчику и загляните внутрь

**Вопрос:** Что там лежит? А у тебя что - то есть? Сейчас мы увидим, кто там прячется! «Один, два, три невидимка из стаканчика беги» - опускайте стаканчики в воду.

**Вопрос:** Что за невидимка сидел в стаканчике?

**Воспитатель:** Мы увидели воздух, который был в стаканчике. Поставьте стаканчики, этот фокус вы можете показать дома. Ребята, все мы знаем:

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

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

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

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

**Воспитатель:** Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? Давайте вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

**Упражнения для развития дыхания (по А. Стрельниковой)**

1. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох;

2. Полуприсяды с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос;

3. Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне.

А откуда в воздухе появляется кислород? Правильно, ребята, воздух богатый кислородом – чистый воздух! Когда воздух свеж и чист – дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение.

**Вопрос:** Как же зовут второй лучик здоровья? (Открываю лучик).

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух. Ребята, какая поговорка здесь зашифрована? (Показываю модель рисунка «Поговорки») Молодец, первым догадался... Полноценная еда для здоровья нам нужна.

**Вопрос:** Почему так поговорка говорит? Зачем человеку еда? Как ты считаешь? Вы согласны?

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

**Игра «Совершенно верно!»**

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**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 их на дерево).

**Вопрос:** Почему на дереве выросла морковь? Чем полезно молоко? Какой витамин в свекле? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

**Воспитатель:** Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда. (Открываю лучик) Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. Пусть ваши руки помогут вам отгадать, что под салфеткой лежит? (*На подносе комочки снега*).

Возьмите снежные комочки и разотрите ими щеки.

Смолоду закалишься,  
На весь век сгодишься.

**Вопрос:** Что такое заливание? Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек? А вам нравится закаляться? Какие виды закаливания вы знаете?

Закаливай себя, изнеженный лишь тлеет,  
Здоровый человек и старый не болеет.

**Вопрос:** Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик)

**Воспитатель:** А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у (...) сверкают глаза? Почему у (...) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение – вот имя последнего лучика. (Открываю лучик) Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вы сможете беречь его? Молодцы, я уверена в вас!

## 2. Беседа «НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»

**Цель:** Формировать представление детей о факторах, влияющих на здоровье человека. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Материал:** Картинки с режимными моментами

### Ход беседы

Воспитатель: Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь». Скажите, а задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

*Ответы детей. Воспитатель поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность детей.*

Воспитатель: Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

*Предположения детей.*

Воспитатель: Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.



Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

А что еще помогает нам быть здоровыми?

*Предположения детей.*

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи-грязнухи.

Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

*Предположения детей.*

Верно! Не заботится! Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук». А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

***Надеюсь, вы поняли: чтоб, быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».***

Воспитатель: А сейчас давайте поговорим еще об одном друге нашего здоровья. Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Воспитатель: Мы с вами не должны забывать об еще одном нашем преданном друге — о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

*Предположения детей.*

Воспитатель: Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!



Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы. Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице. А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —  
Буду с лыжами дружить.  
Подружусь с закалкой,  
С обручем, скакалкой,  
С теннисной ракеткой.  
Буду сильным, крепким!

А теперь давайте ответим на вопросы:

9. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажите о них.
10. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
11. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
12. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
13. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
14. Что дарит нам движение?
15. Какие подвижные игры тебе нравятся?
16. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

### **3. Беседа «НЕ БОИМСЯ МЫ ДОЖДЕЙ И ОСЕННИХ ХМУРЫХ ДНЕЙ!»**

**Цель:** формировать представление детей о необходимости проведения закаливающих процедур в осенний период. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

#### **Ход беседы**

Воспитатель: Быстро пролетают теплые солнечные летние деньки, вот уже заморосили холодные дожди, задули порывистые ветры. Пришла в наши края осень. Осенние дни короче летних, смеркается рано, но и осенью нужно ходить на прогулки и продолжать закаливающие процедуры. Если идет дождь, то погулять можно под зонтом.

Мама зонтик мне купила —  
Взрослый, настоящий,  
Ярко-розовый, красивый,  
С ручкою блестящей.  
Если дождь пойдет опять,  
Под зонтом пойду гулять!

Осенью можно играть под навесом на площадке детского сада. Там сухо, а воздух после дождя становится чище, он пахнет палыми листьями, мокрыми ветками и корой. К сожалению, осенью люди часто болеют, потому что начинаются резкие перепады температур, влажности, дуют холодные ветры. У многих болит горло, люди чихают и кашляют.

Поэтому осенью нужно продолжать закаливание прохладной водой по утрам, делать зарядку и гулять на свежем воздухе.

Не боимся мы дождей  
И прохладных хмурых дней,  
Будем петь и веселиться,  
Взявшись за руки, кружиться!  
Прочитаем мы стихи  
Про осенние деньки.

Осенью очень полезно, придя с улицы, промыть нос прохладной водой и прополоскать горло. Это поможет вам уберечься от вирусных простудных заболеваний.

Если целый день идет проливной дождь, то поиграть можно и дома.

Ребята, скажите, в какие игры играют в помещении?

*Ответы детей*

Верно! В «Ручеек», в «Море волнуется раз», «Пройди и не задень», «Не намочи ног», «Шире шаг» и другие. Эти игры, хотя и не слишком подвижные, но направлены на совершенствование координации движений.

В игре «Пройди и не задень» на полу раскладываются вырезанные из цветной бумаги флажки, квадраты, кружки и другие фигурки. Играющим нужно под музыку пройти между ними, стараясь не задеть. Темп музыки постепенно ускоряется, и проходить приходится быстрее и быстрее!

Некоторые ребяташки любят в ненастные осенние дни играть в шашки, шахматы. Эти игры тренируют мышление, память, развивают ум.

Вопросы детям:

5. Надо ли осенью продолжать закаливающие процедуры?
6. Как ты закаляешься осенью?
7. Ходишь ли гулять?
8. В какие игры играешь на свежем воздухе?

#### ***4. Занятие «С УТРА ДО ВЕЧЕРА»***

##### **Задачи:**

Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;

Закрепить понятие о значимости режима дня;

Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

**Методические приемы:** Беседа, вопросы к детям, объяснение, дидактическая игра "Разложи по порядку", игровой момент, рассказ воспитателя.

**Материал:** иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

**Словарная работа:** Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

**Предварительная работа:** знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости; просмотр видеофильмов и мультфильмов по теме.

#### **Ход занятия**

**Воспитатель:** Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждения детей). А еще зачем? (ответы детей). Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать когда наступит обед. время прогулки и сна.

Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Дети, а давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени. (высказывание детей).

Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей). Как можно назвать тех кто все делает вовремя и тех, кто не успевает? Правильно! "Успевайки" и "Неуспевайки". Догадались или вспомнили книжку. Которую мы с вами читали?

Вы все правильно сказали. Однако у наших "Успеваек" есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Ребята, с чего начинается день? Что мы с вами делаем потом? Как вы проводите вечер дома? (ответы детей, дополнение воспитателя).

Дети. мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему. Как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

	Методика проведения	Дозировка
1	Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опу-	Повторить 5 -6 раз

	стить, чтобы в ушах ощутился хлопок.	
2	Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить.	Повторить 5 - 6 раз
3	Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны.	В течение 20 - 30 секунд

### **Игра " Разложи по порядку".**

Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей. Занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость выполнения гигиенических процедур в течение всего дня и т. д.

**Воспитатель:** Ребята, помните. На прошлом занятии мы с вами рисовали своих " здоровёнка" и придумывали им имена. Так вот, два ваших персонажа прислали нам письма, правда не знаю кто, они не написали свои имена, послушайте, я вам их зачитаю. ( Звучит спокойная лирическая музыка).

"Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо. Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что -нибудь вкусненькое и так наедаюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор сколько хочу, ну иногда и читаю еще. В лесу много комаров и я туда не хожу, а на речку далеко и жарко. Я стал таким "красотулькой", толстеньким, румяненьким". Вот такое письмо прислал один наш друг, а теперь слушайте другое письмо.

"То место, где я живу, называется деревней. Красота! Есть лес, озеро. По утрам я встаю рано, меня будят солнышко и птицы. Делаю зарядку. Я хожу в лес за грибами и ягодами. С удовольствием купаюсь в озере, хоть оно и далековато от того места, где я живу. Но ведь свежий воздух, прогулки, вода - это здоровье! Еще я хороший помощник, помогаю бабушке по хозяйству. Нахожу время для того, чтобы почитать или заняться рисованием. Эх, здесь такая природа, как ее не рисовать! После ужина я дышу свежим лесным воздухом и крепко засыпаю. Я знаю. Что хвастовство, это некрасивая черта, но мне так хочется вам сказать, что я подрос, загорел, стал сильнее и крепче.

Вот дети таких два письма мы с вами получили. А теперь скажите мне. Чье письмо вам больше понравилось? (высказывание детей). Да, вы правы. Но как вы думаете, что помогло нашему герою стать красивым и сильным? Да верно. Правильный режим дня, он заботился о своем здоровье: гулял на свежем воздухе. купался в озере, вставал вовремя и т. д. А второй ленился все это делать и из письма видно. что не стал он крепче и несерьезно относился к своему здоровью. И вот вывод дети: правильно составь свой распорядок дня, выполняй его, не ленись и ты будешь весело играть, хорошо выполнять задания, отдыхать и расти здоровым, крепким и красивым.

## 5. Беседа «НА ЗАРЯДКУ — СТАНОВИСЬ!»

**Цель:** формировать представление детей о пользе физических упражнений. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

### Ход беседы

Воспитатель: Дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке. Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку?

*Ответы детей.*

Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду?

*Ответы детей.*

Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? *Ответы детей.*

А в детском саду? *Ответы детей.*

Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

*Ответы детей.*

Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.

*Ответы детей.*

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

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

Пролетела ночь,  
С добрым утром, дочка!  
В доме солнечно, светло,  
Иней опушил стекло —  
Это Дедушка Мороз  
Нам принес букеты роз.  
Просыпайся, поднимайся,  
Застилай свою кровать,  
Вместе сделаем зарядку!  
Руки вверх, руки вниз,  
На носках приподнимись,  
Повтори наклон раз пять,  
А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводится зарядка в детском саду.

Далее идет рассказ с одновременным выполнением упражнений.

*Воспитатель собирает ребятшек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате.*

*На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий зеленую лесную полянку. Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в кругу.*



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

Музыка звучит быстрее.

- Ну-ка, побежали по кругу!

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

Воспитательница любит заканчивать зарядку веселой игрой. Например такой. Каждый из детей изображает какого-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы помочь детям, воспитательница дает им подсказки. Вот вперевалку, не спеша идет «медведь». Воспитательница спрашивает ребяткишек:

- Что за зверь такой идет? Любит он пчелиный мед.

- Медведь! — хором отвечают дети.

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

— Скок-поскок, Скок-поскок! Домик мой — Любой кусток. Что я за зверек?

— Зайка! — догадываются дети.

— А это что за зверек? — спрашивает воспитательница, когда на поляне появляется «белка».

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

— Она очень любит шишки, Узнаете шалунешку? — спрашивает воспитательница.

- Это белочка! — хором отвечают дети.

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

**Итог:** Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

Ответы детей.

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

Воспитатель: Знаете ли вы, что еще в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку? Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на Определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести! У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

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

А теперь давайте ответим на вопросы:

1. Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?
2. Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?
- 3...Расскажи, какие упражнения ты выполняешь во время утренней зарядки.
- 4...Расскажи, как относились к физическим упражнениям в древности: славяне, эскимосы, индейцы и другие народы.

## 6. Беседа «ЗАРЯДКА И ПРОСТУДА»

**Цель:** продолжать формировать представление о необходимости и значимости физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Воспитатель: Ребята! Сегодня я хочу вам рассказать о том, что в одном небольшом городке жила-была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными в зазорные хвостики.

Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки — то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки.

Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую веселую музыку.

Каждое утро Зарядка занималась с малышами спортивными упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками, игрой в мяч.

В этом же городке жила вредная востроносая старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. Звали эту старуху Простудой.

Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что детскому саду требуется уборщица. Она повязала клетчатый платок, надела темно-синий застиранный халат и отправилась в детский сад наниматься на работу.

- Очень хорошо, что вы пришли! — обрадовалась заведующая детским садом, — нам как раз нужна уборщица, а заодно и дворник по совместительству.

Вы согласились бы исполнять эти должности?

- Согласна. Согласна! — закивала головой Простуда и тут же громко чихнула. — Ап-чхи! Ап-чхи!

- Будьте здоровы! — вежливо пожелала ей заведующая. - Может быть, вы нездоровы?

- Нет, нет! — возразила Простуда. — Я совершенно здорова, это у меня аллергия на пыль. Больно уж пыльно у вас тут! Давно уборку никто не делал.

На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, тряпку, швабру и сделала вид, что берется за уборку. А сама принялась кашлять, громко сморкаться и чихать прямо на ребятешек.

День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого! Никто из детей не заболел. Ведь ребятешки в этом саду закаленными были.

Разозлилась востроносая старушонка-Простуда, а потом призадумалась. Думала она, думала и догадалась, что все дело в Зарядке!



С утра пораньше вышла Простуда к воротам детского сада и давай пыль метлой поднимать. Мимо как раз Зарядка пробежала. Только она хотела войти в ворота, как Простуда ей путь преградила.

- Пустите, бабушка, а то я опоздаю! — попросила Зарядка Простуду.
- И-и-и, милая! Зря торопишься, деток-то в саду нету!
- Как — нет? А куда же они делись? — удивилась Зарядка.
- Их в другой сад перевели, а здесь ремонт намечается. Так-то! — сказала Простуда и снова взялась за метлу.
- Что ж, жаль! — ответила Зарядка и повернула назад. Напрасно ждали ее ребята. Зарядка к ним больше не приходила...

А вредная Простуда между тем старалась вовсю: непрерывно чихала, кашляла и сморкалась в огромный грязный платок.

Что же было дальше, спросите вы? А вот что.

Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом еще один мальчик, и скоро вся группа.

Как вы думаете, почему заболели дети?

*Ответы детей.*

Верно! Всех заразила вредная старушонка Простуда. Только с одной девочкой — Таней — Простуда не справилась! Та не кашляла, не чихала, а продолжала ходить в детский сад бодрая, как всегда.

— В чем тут дело? — недоумевала Простуда.

Как вы думаете, почему Таня не заболела?

*Ответы детей.*

А все было очень просто! Таня утром обливалась холодной водой, а потом вместе с мамой и папой занималась физическими упражнениями.

Вот Простуда и не смогла девочку свалить!

Как-то Таня шла по улице и встретила Зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему Зарядка не ходит в сад.

— Как? — удивилась Зарядка. — А разве ваш садик не переехал?

— Конечно нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята заболели.

- Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдем в детский сад! — воскликнула Зарядка.

Те ребята, что уже поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал.

Она сейчас же включила музыку, и занятие началось.

Зловредной Простуде это очень не понравилось: она стала еще сильнее кашлять, чихать и шмыгать носом.

Наконец, это заметила заведующая. Она вызвала уборщицу в свой кабинет.

- Уважаемая! — обратилась она к Простуде. — Вы сказали мне, что совершенно здоровы, а сами всех обкашливаете и обчихиваете, это не дело! Вы мне всех малышей перезаразили! Отправляйтесь-ка домой и лечитесь. Вызовите врача, возьмите больничный лист. Пока совсем не поправитесь, на работе лучше не появляйтесь. Это мой приказ! — строго добавила заведующая.

Простуде ничего не оставалось, как обратиться восвояси. А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

Вопросы детям:

10. Кто приходил к ребятам в детский сад каждое утро?
11. Кто стал работать в детском саду?
12. Почему дети не заболели?
13. Как Простуда обманула Зарядку?
14. Как ты думаешь, почему, перестав заниматься с Зарядкой, дети заболели?
15. Почему не заболела девочка Таня?
16. Кто объяснил Зарядке, что случилось?
17. Почему заведующая детским садом отправила Простуду домой?
18. Чем закончилась сказка?

## 7. Беседа «ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

**Цель:** Формировать у детей представление о факторах, влияющих на здоровье человека. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

### Ход беседы

Воспитатель: Ребята! Поговорим сегодня о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?

*Ответы детей.*

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

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

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

Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

*Ответы детей.*

Правильно.

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных — собак, кошек — всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гельминтозом.

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

*Ответы детей.*

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

Руки нужно мыть перед едой и после еды.

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

Не забывайте также мыть руки после туалета!

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

Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.

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

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

Вопросы детям:

6. Как связаны здоровье и чистота?

7. Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?

8. Когда нужно мыть руки?

9. Почему следует удалять грязь под ногтями, стричь ногти?

10. Почему нужно мыть ноги на ночь?

## 8. Занятие «ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО ДУШИСТОЕ!»

### Цели:

- Познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями;
- Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни;
- Подвести детей к понятию, что «Чистота - залог здоровья»;
- Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

### М а т е р и а л :

- Кусочки туалетного мыла по количеству детей;
- Коробочка;
- Киоск, мыло туалетное, хозяйственное, банное, жидкое;
  - для опытов: колбочка с водой, стружки мыла, трубочки для коктейля;
- Видеофильм по сказке К. Чуковского «Мойдодыр»;
- Мыльные пузыри.

*Воспитатель вносит в группу красивую коробочку, в которой находятся кусочки мыла (по количеству детей) разного цвета и запаха.*

Воспитатель. Ребята, нам принесли посылку, и мы пока не знаем, что в ней. Чтобы узнать, надо отгадать загадку.

Этот наш хороший друг

Терпеть не может грязных рук.

На грязь оно сердится,

В руках оно вертится,

Запенится вода.

От страха грязь бледнеть начнет,

И побежит, и потечет,

Исчезнет без следа.

А руки станут чистыми,

Душистыми, душистыми.

Узнали без труда! Правильно, это мыло! Теперь мы можем открыть и посмотреть, что в посылке. Действительно, ребята, здесь мыло. Как его здесь много, на всех хватит. Возьмите в руки по кусочку и скажите: какое мыло, что можно о нем сказать?

**Ответы:** *(дети обследуют кусочки мыла)* гладкое, душистое, скользкое, розовое, белое, желтое, теплое и т. Д.

**Воспитатель** *(обобщает ответы детей)*. Мыло имеет цвет, запах, форму. Какое мыло нравится вам? *(Ответы детей.)*

А для чего нужно мыло? Разве нельзя вымыть руки и лицо обыкновенной водой?

Правильно, мыло отмывает грязь, уничтожает микробы и неприятные запахи. Мыло, которым моют руки, называется туалетным.

А сейчас мы совершим небольшую экскурсию в киоск, где продается мыло. Оказывается, мыло бывает не только туалетным.

*Дети приходят в импровизированный киоск, где на полочках лежит разное мыло: туалетное, хозяйственное, банное, жидкое.*

*Воспитатель в роли продавца рассказывает о разных видах Мыла, где и как оно применяется, при этом привлекает к высказываниям детей.*

Теперь, дети, придя в киоск, вы без труда выберете себе необходимое мыло.

*После экскурсии воспитатель вместе с детьми проводит опыты*

1. В коробочки с чистой водой насыпать стружки мыла, понаблюдать, как постепенно мыло растворяется в воде, а при взбалтывании пенится.

2. С помощью трубочки для коктейля выдувать воздух | воду с растворенным мылом для образования пены. Игра «У кого пена выше и пышнее?».

*Дети делятся впечатлениями, высказывают свое мнение.*

**Вывод.** Любое мыло растворяется в воде, пенится, образует много пузырьков.

*Воспитатель предлагает посмотреть отрывок из мультфильма по сказке К. Чуковского «Мойдодыр», обращает внимание на окончание произведения.*

Для чего люди моются, стирают белье, убирают в доме?

*(Чтобы в доме было чисто, уютно, не было микробов, все были чистыми, опрятными, аккуратными, а главное здоровыми, чистота - залог здоровья.)*

Игры детей с мыльными пузырями.

## 9. Занятие «КАК УСТРОЕНО ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА»

**Цель:** Познакомить детей с основными частями тела человека. Подвести детей к мысли о том, что о своём теле необходимо заботиться.

**Задачи:** 1. Учить детей показывать и называть основные части тела человека.

4. Развивать представления детей о своём теле.

5. Воспитывать бережное отношение к своему телу, воспитывать необходимость заботиться о нём.

**Методические приёмы:** физкультминутка, беседа, игра «Покажи правильно», обобщающая беседа

**Материалы:** Картинки с изображением человека и крота.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### I. Организационный момент.

Физминутка

Мы хотим, мы хотим знать всё на свете!

Расскажите обо всём, мы же только дети!

Хотим прыгать, скакать, петь, играть, стихи читать.

Хотим знать всё на свете!

**Воспитатель:** Ну, если хотите много знать, то сегодня мы поговорим о строении человека. (Показывает картинки с изображением крота и человека)

### II. Основная часть.

**Воспитатель:** Однажды крот трудился под землёй: делал подземный ход и нечаянно попал в огород. В огороде трудился человек, убирал урожай. Ребята, а скажите кто такой крот? Он хорошо видит или нет? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Молодцы! Помните. Встретились крот и человек и разговорились. Крот спрашивает у человека:

- Много я о тебе слышал, человек, от разных зверей. Одни тебя хвалят, другие ругают. Но все отмечают твой ум, силу, умение и трудолюбие. И все-то ты умеешь, всё можешь. Но мне интересно как ты выглядишь? На кого похож? Может быть, ты похож на червяка? А может на птицу? А может на меня, крота?

Рассмеялся человек и отвечает:

- Нет, крот, я не похож ни на птицу, ни на тебя. Я похож сам на себя. Я немного расскажу о себе, а ребята мне помогут, правда?

**Дети:** Да! (хором)

**Воспитатель:** Ну что ж ребята, расскажем кроту о строении человека. Как бы вы начали свой рассказ? Что есть у человека? (дети сами вместе с воспитателем составляют рассказ.)

**Воспитатель:** Наше тело устроено так, чтобы мы могли прочно держаться на ногах. Голова находится вверху – в надёжном месте. На голове есть то, с помощью чего мы познаём окружающий мир. Ребята, а что есть на голове?

(ответы тетей с помощью воспитателя).

**Воспитатель:** Руки расположены по бокам туловища, чтобы ими было удобно пользоваться. На кистях рук пять пальцев, ими удобно что-либо брать, держать. Ноги длинные и крепкие, чтобы удерживать и передвигать тело. Заканчиваются они ступнями – для лучшей опоры.

**Воспитатель:** Сколько у человека рук, ног, глаз? (ответы детей)

**Воспитатель:** У каждой части – своё название. Прихожу я к врачу и говорю: «У меня болит рука». А врач смотрит и не знает, какая у меня рука болит. Я могу её показать, а могу и назвать. Тогда врач всё поймет. Давайте ещё раз вспомним названия частей нашего тела.

(Педагог контролирует правильность выполнения задания детьми, поправляя их. Это правая нога. Покажите. Вы заметили, что правая рука и нога находятся с одной стороны тела?)

Так вот всё что находится с этой стороны на этой стороне носит названия - правая, правый. Покажите теперь правый глаз, правое ухо, поставьте правую руку на правый бок и т.д. (Аналогичная работа с левой стороной).

### **III. Физминутка**

**Игра «Покажи правильно».**

Выбирается водящий. Водящий в быстром темпе называет части тела, дети показывают их у себя.

### **IV. Закрепление материала.**

**Воспитатель:** Ну что ж дорогие ребята и наш гость крот, узнали ли вы о том, как устроено тело человека и для чего нужны те или иные части тела. (Крот огорчается, что его глаза не видят, а дети его успокаивают).

**Воспитатель:** Ребята, что же можно делать ногами? В какие игры играть, каким спортом заниматься? Что делают руками, почему руки называют нашими первыми помощниками?

- Ребята, подумайте, наше тело прочное или хрупкое? Почему его нужно беречь? Можно ли засовывать что-нибудь в ухо? От чего нужно беречь глаза? (ответы детей с помощью педагога).

**Воспитатель:** Вот видите, ребята, как много делают для нас наши руки, ноги, голова – наши заботливые помощники! А вы что делаете для них? (Ответы детей. Обобщение ответов).

- Ну, дорогой крот, мы думаем, теперь ты узнал как выглядит человек. Приходи к нам еще, если хочешь узнать что-нибудь интересное. А вам ребята, спасибо за занятие.

## ***10. Занятие «БУДЕМ СТРОЙНЫЕ И КРАСИВЫЕ»***

### **Задачи:**

Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;



Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки;

Воспитывать желание быть красивым и здоровым.

**Методические приемы :** работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

**Материал:** картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

**Словарная работа:** Активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сутулая спина.

**Предварительная работа:** беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Дети, что такое здоровье. Здоровый образ жизни? (ответы детей) Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской " Дедушка и мальчик". ( Дети сидят на подушечках - душечках в свободной форме)

Жил старый, старый :мальчик  
С сутулою спиной,  
Он горбился за книгой,  
Сгибался за едой.  
И он ворчал. Ворчал. Ворчал,  
И всех он огорчал.  
Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.  
Попросят мыт посуду,  
Ворчит - бурчит! "не буду"  
Не буду! Не буду!  
И у него был дедушка,  
Который не ворчал,  
И не ворчал. И не ворчал.  
А всех он выручал.  
Какой - то странный дедушка.  
Какой - то он чудной,  
Веселый, статный дедушка.  
Ну просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот. А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию (показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете? (высказывание детей) . Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка.( суждения детей) Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела, не делал



зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

### Оздоровительная минутка.

В путь пойдем мы спозаранку, Не забудем про осанку. До чего трава высока, То крапива, то осока. Поднимаем выше ноги, Коль идем мы по дороге. Дождик, дождик, кап - кап - кап - Мокрые дорожки. Все равно пойдем гулять, У нас есть сапожки.	Ходьба друг за другом Ходьба на носках, на пятках, змейкой; Ходьба высоко поднимая ноги; Бег в среднем темпе.
--	--

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку?

Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определены каждому свое место за столом и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь. Что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

Запомните три важных правила и всегда выполняйте их.

**Правило первое:** проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть, все ли правильно выполнили первое правило (проверяет и исправляет ошибки).

**Правило второе:** проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное. На таком расстоянии должна находится голова от стола, когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете.

**Правило третье:** Между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите.

Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

Анализ занятия.

## 11. Занятие «ВИТАМИНЫ И МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

**Цель.** Дать детям представление о витаминах (А, В, С), и в каких продуктах питания они содержатся. Сформировать у детей представление о необходимости разнообразного питания. Продолжать формировать представление о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

**Задачи:** 1. Учить детей различать продукты питания, в которых содержатся витамины (А, В, С).

2. Развивать познавательный интерес, активность на занятие.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, умение неправильно питаться, используя продукты, содержащие витамины.

**Методические приёмы:** физминутка, беседа, дидактическая игра «Весёлые витаминчики», обобщающая беседа.

**Предварительная работа:** Беседа о том, какие блюда дети любят и из каких продуктов они приготовлены.

**Материал:** мольберт, иллюстрации с подбором продуктов в которых содержатся витамины А, В, С. Для игры «Веселые витаминчики» набор карточек на каждого ребенка с изображением продуктов в которых содержатся витамины А, В, С; тарелочки с наклеенными внутри буквами А, В, С.

### Ход занятия.

1. Организационный момент:

Каша – малаша, ты так хороша,  
Если добавить стакан молока.  
Сахар и масло мы в кашу кладём,  
И эту кашу мы деткам даём.  
Каша – малаша, ты так хороша,  
Если добавить кувшин молока.  
Сахар и масло мы в кашу кладём,  
И эту кашу мы взрослым даём.  
Каша – малаша, ты так хороша.  
Если добавить ведро молока.  
Сахар и масло мы в кашу кладём  
И эту кашу мы великанам даём.

В: -Ребята, мы сегодня не зря начали занятие с приготовления русского блюда каши, потому что речь на занятии сегодня пойдет о здоровом питании. Скажите, а для чего человек питается?

(Ответы детей)

Воспитатель подводит итог:

-Питание дает нашему организму жизненную энергию. Мы питаемся для того чтобы жить.

-Скажите, а какие блюда вы любите есть больше всего?

(Индивидуальные ответы детей)

-Вы назвали много блюд в состав которых входят различные продукты. Пища должна быть не только вкусной, но и полезной. И мы проживающие на севере должны внимательно относиться к своему питанию. Включать в свой рацион не только вкусные, но и полезные продукты.

Нашему организму, организму человека нужны различные продукты питания. Много лет назад ученые установили, что в продуктах питания есть вещества, которые помогают организму бороться с болезнями. Без этих веществ невозможен рост организма. Эти вещества называют витаминами. Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С.

(Воспитатель выкладывает на мольберт буквы А, В, С)

-Витамин А – витамин роста. А также он улучшает зрение и помогает коже оставаться здоровой.

(Воспитатель выкладывает на мольберте под букву А иллюстрацию с продуктами, в которых содержится витамин А)

-Много его в моркови, помидорах, луке, яйцах и т. д.

-Витамин В называют витамином «бодрости». Витамин В содержится в этих продуктах.

(Воспитатель выкладывает на мольберт под букву В иллюстрацию с продуктами, в которых содержится витамин В)

-Если витамина В недостаточно в пище, то появляется слабость, болит голова, человек быстро устает. Его много в пшеничном и ржаном хлебе, в овсяной и гречневой крупе, мясе, молоке, сливочном масле и яичном желтке.

-Витамин С очень полезен, если его мало в пище, то человек быстро устает и часто болеет. Он помогает нам восстанавливать силы после болезни.

(Воспитатель выкладывает на мольберт под букву С иллюстрацию с продуктами, в которых содержится витамин С)

-Витамин С содержится в капусте, моркови, черной смородине, лимонах, перце, ягодах, луке, шиповнике, петрушке.

**Физ. минутка.**

-А теперь я хочу проверить как вы запомнили в каких продуктах питания содержится наибольшее количество витаминов А, В, С. А поможет нам в этом игра «Веселые витаминчики».

Итог.

-Что мы узнали на занятии?

(Ответы детей)

Воспитатель подводит итог.

-Мы сегодня узнали о витаминах групп А В С, в каких продуктах они содержатся. О том, что пища должна быть не только вкусной, но и питательной, содержать много витаминов. Особенно это надо нам, людям живущим в условиях севера.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.

## 12. Беседа «ПРИШЛА ВЕСНА — РЕБЯТИШКАМ НЕ ДО СНА!»

**Цель:** Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Продолжать формировать представление о необходимости закаливания своего организма.

### Ход беседа

**Воспитатель:** Дорогие ребята! Сейчас апрель и хотя это уже второй месяц весны но в нашем крае зима заканчивается именно в это время. Прошло время морозных и метельных дней, когда не выйдешь на улицу и долго не погуляешь. Веселее пригревает солнышко, задорно тенькают на кустах синички, бойко чирикают воробьи, в полдень тают прозрачные, как стекло, длинные витые сосульки, звенит капель. Весна!

Чудесный весенний воздух веселит. Он пахнет талым снегом и льдом. Так и хочется снять шапку, шарф, сбросить варежки, распахнуть куртку. Но в апреле - будьте осторожны - сто погод на дню: то солнце греет, то снегом сеет. Дни еще морозные, порой дуют пронзительные северные ветры, частенько идет снег. В такую неустойчивую погоду, когда под ногами слякоть, недолго и простуду подхватить!

Недаром в народе говорят: «С крыш капает, а морозец к вечеру за нос цапает!»

В это время нужно побольше гулять, играть на свежем воздухе. Но чтобы не заболеть в неустойчивую капризную погоду, нужно правильно одеваться. «Хоть апрель и телогрей, одевайся потеплей», — примечает народ.

Давайте вместе подумаем, как нужно одеваться в начале весны, когда трескучие морозы позади, но еще сыро и прохладно.

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** На ноги лучше надеть шерстяные носки и утепленные резиновые сапожки. Такие сапоги не промокают, и ноги будут сухие и теплые. Ведь не зря говорится: «Держи ноги в тепле, а голову — в холоде».

Наденьте хлопчатобумажную майку или футболку, шерстяной свитер и достаточно теплую, но легкую куртку с капюшоном. Без шарфа можно и обойтись — нужно закалять горло, а вот спортивную шапочку лучше пока не снимать.

Очень полезны для здоровья первые теплые лучи весеннего солнышка. Они радуют нас, им хочется подставить лицо, ведь зимой солнце выглядывало не часто, а детям для роста очень нужен солнечный свет. Полезно дышать и воздухом, пропитанным влагой тающих льдов и снега.

Талая вода — особенная! Недаром зовут ее живой водой, она обладает целебными свойствами. Многие растения, первоцветы, растут под снежными сугробами и жадно пьют талую водицу-студеницу. Например, подснежники. Они

не бояться ни лютых ветров, ни ночных заморозков! Весной ребятишкам полезно бродить возле ручейков, строить плотины, слушать веселые песенки Весны.

Ручеек бежит по лесенке,  
По ступенькам ледяным.  
И Весны живые песенки  
Звонко скачут вслед за ним!

А вот как говорят про весенние ручейки в народе: «Первый ручеек — весне родной сынок».

Многие дети любят мастерить кораблики и пускать их в ручейках. Самодельный кораблик плывет, качаясь на волнах, а детвора бежит за ним вдогонку.

Смастерим мы с братом шлюпку  
Из ореховой скорлупки.  
Шлюпку пустим мы в ручей,  
Следом побежим за ней.  
Надувает ветерок  
Парус — белый лепесток,  
Правит шлюпкой морячок —  
Пестрый маленький жучок!

Бег за корабликом — хорошая тренировка, закалка и интересная игра одновременно!

Прекрасные весенние деньки можно использовать для игр, прогулок, закаливания. Недаром говорится: «Весна днем красна».

Когда вода сойдет и земля немного подсохнет, можно играть в мяч, прыгать через скакалку. Главное - побольше бывать на свежем воздухе, на теплом весеннем солнышке и побольше двигаться!

Вопросы детям:

6. Назови приметы ранней весны.
7. Какая погода в начале весны?
8. Как нужно правильно одеваться в начале весны?
9. Чем полезна талая вода и весенние солнечные лучи?
10. В какие игры можно играть ранней весной?

### 13. Занятие «МИКРОБЫ И ВИРУСЫ»

**Цель:** дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях. Убедить в необходимости профилактики заболеваний в условиях Югорского края.

**Задачи:** Научить детей различать инфекционные болезни и наследственные. Развивать познавательную активность, интерес в процессе занятия. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Методические приемы:** Сюрпризный момент, беседа, физминутка.

**Словарная работа:** Лейкоциты.

**Материалы:** Карандаши цветные, лист бумаги, кукла Айболит.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### I. Организационный момент.

Физминутка

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружимся

Маленькие пальчики.

1,2,3,4,5

Начинай считать опять

1,2,3,4,5

Мы закончили играть

Воспитатель: Ребята, сегодня мы узнаем об инфекционных болезнях и как можно заразиться.

- Ребята, скажите, вы знаете какие-нибудь инфекционные болезни и что это такое?

(ответы детей)

- Сегодня у нас гость. Посмотрите, кто к нам пришёл?

(воспитатель показывает куклу)

Дети: Доктор Айболит.

Воспитатель: молодцы, узнали. Скажите, доктор, а с чем вы к нам пришли?

- Я узнал, что многие дети ходят в детский сад и школу с насморком, а бывает и с температурой. Я хочу рассказать, почему нельзя это делать и что будет, если ходить в этом состоянии в садик.

### II. Основная часть.

– Ребята, вы знаете, что болезни бывают инфекционные и наследственные. Наследственные – это те которыми болели наши бабушки и мамы и внезапно мы заболели. Это такие тяжёлые болезни, что они почти не излечиваются. Но ещё есть вирусные или инфекционные болезни – это грипп, ангина, ветрянка и другие. Это болезни которыми можно заразиться и болеть в течение жизни много раз. Больной человек всегда заражает других людей, которые находятся рядом с ним. В воздухе летают как птички маленькие существа, они называются микробы, вирусы и по-другому бациллы.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, почему некоторые дети болеют часто, а некоторые редко? (ответы детей)

Айболит: Вы знаете, ребята. В крови живут лейкоциты, они как солдаты, которые борются с проникающими в организм микробами. Они охраняют ваш организм от врагов – микробов как солдаты – пограничники. Но если мало кушать витаминов, то организм становится слабым и у такого человека очень мало этих солдатиков и поэтому он часто болеет. Поэтому обязательно надо есть фрукты,



овощи, пить молоко, есть каши. На нашей Югорской земле в условиях сурового климата это особенно важно.

**Воспитатель:** Вот видите, ребята, если будете получать мало витаминов, то микробы легко попадут к нам в организм и быстро будут расти, а у вас будет подниматься температура. Как же поднимается температура? Хотите узнать?

**Дети:** Да!

**Айболит:** Когда в кровь поступает много микробов вредных, то включаются защитные силы организма, как их называют? **Дети:** Солдаты!

**Айболит:** Молодцы! Ещё их называют лейкоциты. Ну вот солдаты вступают с ними в борьбу. В месте боя лейкоцитов с микробами сразу становится жарко и тогда повышается температура. Ребята, вы замечали, когда расцарапанное место краснеет, оно становится горячим и воспаляется. Значит, там началась «яростная битва» защитников с врагами. Ну а если «враги» прорвутся через защитный заслон и борьба продолжится дальше, поднимается температура всего тела. Вот почему, придя к больному, врач спрашивает о температуре.

### **III. Ну а теперь физминутка.**

Кошка, коль придётся,

По земле крадётся.

Может это слухи?

Но кролик длинноухий,

Если делать нечего

Прыгает кузнечиком.

**Айболит:** Ну что ж ребята, я думаю, вы теперь знаете, что такое микробы и как следует заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих. Почему? А потому, ребята, что при чихании, кашле, человек разбрызгивает множество капелек слюны (до 40 тысяч), которые разлетаются и могут долго находиться в воздухе, вместе с которым их вдыхают окружающие. Капельки опускаются на предметы, пищу. Поэтому при кашле, чихании не надо забывать прикрывать рот и нос рукой или носовым платком. Поэтому, ребята, если заболели, старайтесь лечиться дома и дома тоже позаботьтесь о своих близких.

Все поняли, что такое инфекция?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Спасибо доктор Айболит, за беседу. Я думаю, ребята всё запомнили, и будут следовать вашим советам. Приходите к нам ещё. Ребята. Давайте попрощаемся с доктором.

**Дети:** До свидания, доктор Айболит!

**IV. Итог: Воспитатель:** Я хочу проверить хорошо ли вы слушали и что запомнили.

- Почему нельзя доедать что-либо за другим человеком?

- Почему нельзя есть грязными руками?

- Можно ли есть и одновременно играть с животными?

- Можно ли пить воду из-под крана?

- Можно ли ходить в садик, если ты приболел, даже если немного?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Ребята, а теперь попробуйте нарисовать как, по-вашему, выглядят микробы и вирусы.



**Воспитатель:** На этом наше занятие закончилось. Всем вам большое спасибо.

## 14. Беседа 2 «ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

**Цель:** Продолжать формировать у детей представление о факторах, влияющих на здоровье человека. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, поддерживать чистоту помещений. Формировать привычку к здоровому образу жизни.  
**Материал:** картинки с изображением вредных насекомых (муха, таракан), картинка с енотом.

### Ход беседы

Воспитатель: Ребята! Мы сегодня с вами продолжим разговор о чистоте. Давайте вспомним, связаны ли чистота и здоровье?

*Ответы детей.*

Правильно, молодцы. Сегодня мы поговорим о чистоте дома.

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

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

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

Мухи — опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемий чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи. Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором.

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

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

Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники — тараканы. Они также наносят вред здоровью человека, могут даже вызвать тяжелую болезнь — астму. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы боятся холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В старину на Руси в трескучие морозы хозяева уходили из избы на

ночь к соседям, оставляя двери и окна открытыми настежь. Тараканы замерзали и погибали. В наши дни есть немало средств для борьбы с этими насекомыми.

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

А сейчас расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок.

*Ответы детей.*

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

*Ответы детей.*

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

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

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

А что такое влажная уборка?

*Ответы детей.*

Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь.

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

Жил в лесу енот-чистюля,  
Чистил ложки и кастрюли,  
Делал по утрам уборку —  
Приводил в порядок норку.  
Убирал и грязь и сор,  
Подметал метлою двор,  
Красил кисточкой скамейки,  
Поливал цветы из лейки.  
В деревянное корытце  
Наливал енот водицы.  
И стирал своим детишкам  
Рубашонки и штанишки.

Как-то мимо шла бабуля  
И заметила чистюлю:  
«Ах, работник золотой,  
Ты убрал бы домик мой!  
В доме пол давно не мыли —  
Там скопилось много пыли,  
Нет ни тряпки, ни метлы,  
В паутине все углы!»  
Отвечал енот-чистюля:  
«Помогу тебе, бабуля!  
Обмету углы метлою,  
Дом почищу и помою,  
Рамы кисточкой покрашу —  
Станет дом новей и краше!»

Вопросы детям:

8. Как связаны здоровье и чистота?
9. Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?
10. Почему мух и тараканов называют вредными насекомыми?
11. Как с ними бороться?
12. Как следует делать уборку в доме?
13. Убираешь ли ты свой уголок, комнату?
14. Помогашь ли маме мыть посуду?

### ***15. Занятие «ЧТОБ СВОИ РОДНЫЕ ЗУБКИ МОГ ТЫ ДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ»***

#### **Программное содержание:**

Познакомить детей с правилами ухода за зубами;

Объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними;

Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы

**Методические приемы:** загадывание загадки, использование наглядности, рассказ воспитателя, вопросы к детям, показ педагогом действий.

**Материал:** картинка с изображением здорового и больного зуба, зеркало на каждого ребенка, картинки с изображением последовательности действий при чистке зубов, зубные щетки на каждого ребенка.

**Словарная работа:** активизировать в речи детей слова эмаль, стоматолог, кариес, зубная щетка.

#### **Предварительная работа:**

Беседы с детьми о необходимости чистить зубы и ополаскивать рот после еды, рассматривание иллюстраций, экскурсия в стоматологический кабинет.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята, я хочу вам загадать загадку, которую придумал К.Чуковский. Послушайте:

Красные двери в пещере моей,  
Белые звери сидят у дверей,  
И мясо и хлеб - всю добычу мою,  
Я с радостью белым зверям отдаю.

Как вы думаете, о чём эта загадка? Правильно! Белые звери - это зубы. Хорошо пережевывать может тот человек, у которого здоровые зубы.

Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. В зубах тогда появляются дырки - кариес. Посмотрите на картинку - слева изображен здоровый зуб, а справа - больной. Скажите, чем они отличаются?

Ребята, сейчас я каждому из вас дам по зеркалу. Посмотрите, все ли ваши зубы здоровы, или есть и больные? Ребята, а что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будете совсем чувствовать. А сейчас мы с вами проведем оздоровительную минутку (предлагает выйти детям на середину групповой комнаты и построиться друг за другом)

1.	Предлагаю вам, ребята, Я пробраться в зимний лес	Обычная ходьба.
2.	Там еще не спят зайчата, Там сугробы до небес	Ходьба с высоким подниманием колена
3.	Зимний лес такой дремучий, И мороз такой колючий	Дети растирают щеки и потирают руки
4.	От мороза убежим скорее Наши ноженьки согреем	Легкий бег. Выполняют мягкие пружинки

А сейчас дети тихонечко садимся на свои места и продолжим наше занятие.

Кто из вас лечил зубы?

Кто не боится этого делать?

Я хочу вам прочитать стихотворение Л.Фадеевой "Лечим зубы"

Мы сидим у кабинета.

До чего же страшно это!

А какой он врач зубной?

Не с ногой ли костяной?

И не в ступе ли сидит?

Не взлохмачен?

Не сердит?

Дверь тихонько приоткрылась,

Врач - царица появилась!

Улыбнулась мне слегка:

"Первый" Вижу смельчака!"

Две минуты был я в кресле!

Даже три - с влезаньем если.

Боль терпел не просто так, а за то,  
Что я смельчак!

А кто из вас знает, как можно еще назвать зубного врача?

А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы целы?

Дети, даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить 2 раза в год. Тогда ваши зубы всегда будут целыми. А что еще нужно делать. Чтобы зубы не болели?

Я сейчас вас ознакомлю с правилами, которые вы все должны обязательно знать.

Полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи;

Чисти зубы утром после завтрака и перед сном;

Обязательно 2 раза в год посещай зубного врача - стоматолога;

Не ешь очень горячую и очень холодную пищу;

Никогда не грызи твердые предметы.

Дети вы должны всегда помнить, что зубы вы должны чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую. Хранить в специальном стаканчике ручкой вниз. Тогда щетка быстро подсохнет, а это очень важно, так как микробы долго сохраняются на влажной щетке.

Ребята, посмотрите на картинки на которых изображено в какой последовательности и как правильно чистить зубы. А теперь давайте с вами повторим правила, которые помогают нам сохранить зубы здоровыми. (Предложить детям повторить движения зубной щетки в той последовательности, что и на картинках).

### **Воспитатель.**

Чтоб тебе мой друг, с тоскою

Не пришлось на склоне лет.

Страшной челюстью вставною

Пережевывать обед,

Чтоб свои родные зубки

Смог ты дольше сохранить,

Надо чистить их почаще.

Надо вовремя лечить!

### **Игру «Что полезно, а что вредно для зубов».**

Дети встают в круг. Если воспитатель называет то, что полезно для зубов, дети - улыбаются; если то, что вредно - закрывают рот ладошкой.

Анализ занятия.

## 16. Беседа «ЛЕТО КРАСНОЕ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ!»

**Цель:** Формировать представление детей о том, что лето — наилучшее время для укрепления здоровья человека. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

### Ход беседы

Воспитатель:

Бродит тропкой полевой,  
Дарит нам букеты,  
Воздух теплый и сухой.  
Вы узнали лето?

Конечно, дорогие друзья, вы любите чудесное солнечное лето.

Расскажите, где вы обычно проводите лето? Есть ли в том месте, где вы отдыхаете, река, озеро, пруд, лес, луга, поляны? Расскажите, как вы проводите летние дни? Какими видами спорта занимаетесь?

*Рассказы детей.*

Воспитатель: Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в веселые подвижные игры — футбол, волейбол, салочки, прятки и жмурки.

Очень полезно ранним утром посидеть с удочкой у реки, подышать влажным речным воздухом, посмотреть, как резвятся в прозрачной воде мелкие рыбешки. Ужение рыбы успокаивает нервы и закаляет волю и тело.

Солнца луч по грядкам бродит  
Между стебельков,  
Накопаю в огороде  
Утром червяков.  
Я к реке сбегу с пригорка,  
Удочку заброшу.  
Рыбы наловлю ведерко,  
Если клев хороший.  
Дремлет в розовом тумане  
Сонная река,  
И расходится кругами  
Зыбь от поплавка.

Когда вода в реке прогреется, на травах высохнет роса, то можно искупаться, поплавать, а потом позагорать на травке.

Поднимите руки те из вас, кто уже умеет плавать!

Молодцы! Еще древние греки считали неграмотным человека, который не умел читать и плавать!

Купание — очень хороший способ закаливания. Начинать купаться лучше, когда температура воздуха не ниже 23—24 °С, а воды — не ниже 20 °С. В воде можно

находиться 5— 10 минут, при этом все время двигаться: плавать, плескаться, играть в мяч. Начинать купание лучше с 3—5 минут, чтобы организм постепенно привык к воде.

Постарайтесь запомнить несколько важных правил купания.

7. Всегда купайтесь под присмотром взрослых.
8. Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.
9. Не ныряйте в незнакомом месте.
10. Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!
11. Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приема пищи можно искупаться.
12. Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувствуете себя распаренным. Медленно походите по берегу, сделайте лёгкую разминку, войдите в воду сначала по щиколотку. Пойдите в воде, походите. После этого начинайте купание.

Вода речная слаще меда,  
Теплей парного молока,  
Мальчишки плещутся у брода  
И строят крепость из песка.  
Белоголовы, загорелы  
Они почти до черноты,  
Солдатиком ныряют смело  
И фыркают, набрав воды.  
А речка разлеглась вольготно,  
С улыбкой смотрит на ребят  
И счастлива, что беззаботно  
Они хохочут и кричат.

После купания можно принимать воздушные и солнечные ванны.

Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврик.

Солнечные ванны — прекрасное закаливание, которое дарит нам сама природа. Вначале на солнце проводят 5— 10 минут, причем голову обязательно нужно прикрыть бейсболкой или панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце, примерно с полчаса.

А когда лучше всего принимать солнечные или воздушные ванны? Это лучше делать с десяти часов утра до двенадцати часов дня.

Замечательное летнее закаливание — бегать босиком по влажному песочку, по траве, шлепать по теплым летним лужам после дождя. В старину на Руси ребяташки весной и летом бегали босиком и только в прохладную погоду надевали лапти, сплетенные из липового лыка. Липовое лыко — это верхний тонкий слой коры липы. Лапти — легкая, удобная обувь, в них нога дышит, не потеет.

Особенно полезно пробежаться утром по росистой траве.

Ранним утром по траве,  
По кудрявой мураве,  
Что обрызгана росой,



Бегать я люблю босой!

Представьте: только что прошел теплый летний дождик и в лужах на дорожках плавают большие пузыри и лепестки цветов. По таким лужам очень полезно и приятно побегать босиком, а потом вытереть ноги насухо и обуться. Это прекрасная закалка!

Мы с сестренкою Аленкой —  
Два веселых лягушонка.  
Мы с водою дружим —  
Шлепаем по лужам.  
Эта лужа глубока —  
Настоящая река!  
В этой плавает цветок,  
А в другой на дне песок.  
Эту лужу стало жалко!  
Мы с Аленкой взяли палку,  
Русло сделали мы ей —  
Пусть бежит, журчит ручей!

Летним днем интересно поиграть в игры с мячом — футбол, волейбол, баскетбол.

Самая любимая игра всех ребят — футбол. Его называют королем игр!

Нет игры на белом свете  
Веселее, чем футбол!  
Любят взрослые и дети  
Забивать в ворота гол.  
На большом спортивном поле,  
На площадке во дворе  
Скачет звонкий мяч футбольный,  
Рад азарту, рад игре!  
Силу, ловкость и сноровку  
Щедро дарит нам игра,  
И с мячом на тренировку  
Мы торопимся с утра!

А летним вечером так приятно прокатиться на велосипеде по тропинке вдоль реки или луга. Катание на велосипеде тренирует мышцы ног, рук, живота, спины, улучшает работу сердца.

Я педали закручу,  
Замелькают спицы,  
Быстро, быстро полечу  
Легкая, как птица.  
Полетит велосипед  
Мой без остановки,  
И цветы кивнут мне вслед,  
Наклонив головки.

Лето — щедрая и добрая пора! В лесах созревают ягоды. На вырубках возле пней, усеянных желтыми сосновыми иглами, на опушках и полянках зажигаются алые огоньки земляники.

«Кто землянику в рот кладет, тот здоров круглый год», — давно заметили люди и называли землянику «царицей ягод». В ароматных кисло-сладких ягодах много полезного витамина С. Из сушеных листьев и плодов готовят лечебные чаи и отвары, которые пьют при болезнях горла, печени, желчного пузыря.

В наших хвойных сосновых и еловых борах в июле—августе созревает черника, голубика. Эти ягодки — чудодейственные! В них множество витаминов.

«Положи чернику в рот, избавишься от хворей на целый год». Ягоды черники останавливают кровь, улучшают зрение, лечивают воспалительные процессы.

Кто из вас не собирал в лесу малину? Ведь это любимая русская ягода. О ней народ сложил сказки, стихи, песни, загадки. Такую например: «Красная матрешка просится в лукошко».

Малина — целебная ягода. В ней много витаминов, есть и витамин С.

Чаем, настоящим на сушеных ягодах и листьях, душистым малиновым вареньем лечат простуду, отвар цветков используют для лечения глаз, а малиновый сироп применяют при болях в желудке.

Лето угощает нас не только лесными ягодами, но и садовыми — смородиной, крыжовником, в нашем крае — клубникой.

Созревают в садах свежие плоды деревьев: яблоки, груши, вишни, сливы. Их едят свежими, варят из них варенье, компоты, готовят мармелады, джемы и пастилу.

Словом, красное лето — лучшее время, чтобы укрепить здоровье на целый год!

Вопросы детям:

8. Умеешь ли ты плавать?
2. Знаешь ли ты главные правила купания? Перечисли их.
9. Как принимать солнечные ванны? А воздушные?
10. Ходишь ли ты летом босиком?
11. Почему полезно ходить босиком, бегать по лужам?
12. Любишь ли ты играть в футбол?
13. Умеешь ли ты кататься на велосипеде?
14. Какими лесными ягодами угощает нас лес летом?
15. Почему говорят, что лето красное — для здоровья время прекрасное?

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ МИНУТКИ

### 1. Познавательная минутка «Человек и его тело»

**Цель:** Продолжать формировать представление детей о частях тела и органах человека, их функциях.

**Оборудование:** Плакат с изображением человека.

**Ход:**

Воспитатель: - Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый с детства должен помнить о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, развивать и совершенствовать, не вредить своему организму.

Наше тело устроено так, чтобы мы могли прочно держаться на ногах. Голова находится вверху – в надежном месте; на ней спереди то, с помощью чего мы узнаем об окружающем мире, познаем его: глаза – чтобы видеть, уши – чтобы слышать, нос – чтобы ощущать запахи, язык во рту – чтобы чувствовать вкус пищи. Голова укреплена на шее так, что может поворачиваться вправо и влево, благодаря чему мы видим, что находится вокруг.

Руки находятся посередине туловища, чтобы ими было удобно пользоваться. На кистях рук – пять пальцев, ими удобно держать в руках карандаш, кисточку для красок, ложку, расческу и многое другое.

Ноги - длинные и крепкие, чтобы удерживать и передвигать тело. Заканчиваются они ступнями – для лучшей опоры.

Когда вы были маленькими, у вас было маленькое тело, крошечные руки, ноги. Вы многого не могли делать. Постепенно, вы подрастаете, ваше тело увеличивается в размерах, становятся длиннее ноги и руки.

И если посмотреть друг на друга, то можно заметить, что вы все разные, но в то же время и похожие. Кто-то из вас повыше, кто – то пониже ростом, у одних волосы темнее, у других – светлее, глаза тоже разного цвета. Общее у всех – две

ноги, две руки, голова, шея, туловище. А на голове волосы, уши, глаза, нос, рот, а во рту зубы.

**В виде итога проводится игра «Саймон говорит».**

**Ход игры:** Один из играющих – «Саймон». Он стоит лицом к другим игрокам и говорит: «Саймон говорит: дотроньтесь до головы» (или что – либо подобное). Остальные повторяют за ним этот жест. Если ведущий говорит: «Дотроньтесь до носков ног», - не сказав предварительно: «Саймон говорит», - все остальные должны стоять неподвижно. Каждый, кто повторит этот жест, выбывает из игры. Последний оставшийся игрок будет водить в следующий раз.

## **2. Познавательная минутка «Живой лабиринт»**

**Цель:** расширять знания детей об органах пищеварения, вспомнить какой путь проходит пища, поступившая в рот; познакомить с органом кишечника и его ролью в организме; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Материал:** иллюстрация человек с органами пищеварения, канат.

**Ход:**

-Ребята, мы сегодня продолжим наше путешествие по организму. Мы уже знаем, что все живые существа питаются. Скажите, смог бы человек жить без питания?

(ответы детей)

-Для чего человек питается?

(ответы детей)

Воспитатель подводит итог:

-Питание дает нашему организму жизненную энергию. Мы питаемся для того, чтобы жить.

-Пища, которую ты съел, проходит сложный длинный путь. Кто может сказать, какой путь проходит пища, попавшая в рот?

(ответы детей)

Воспитатель вывешивает иллюстрацию человека с органами пищеварения, подводит итог:

-Пища, попавшая в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Далее по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Когда пища покидает желудок, она попадает в кишечник. Кишечник похож на длинную мягкую трубку, которая, петляя, заполняет весь живот. Если растянуть его, то он будет 12 метров. (предложить детям размотать канат длиной 12 метров)

-На всём протяжении кишечника изменяется не только по внешнему виду, но и по строению, а также изменяется работа, которую он выполняет. Первые 5-7 метров называют тонким кишечником. В тонком кишечнике завершается работа по переработке пищи и происходит ее всасывание. Тонкий кишечник изнутри покрыт мельчайшими ворсинками. Они, как насос, перекачивают питательные вещества. Питательные вещества растворяются, попадают в кровь и разносятся по всему организму, обеспечивая необходимым питанием каждую частичку нашего тела.

-Затем идет толстый кишечник. Толстому кишечнику остается только всосать воду, витамины и выбросить наружу неперевариваемую часть пищи в виде отходов.

### **Итог:**

- Мы говорили сегодня об органах пищеварения и о том, какой путь проходит пища. Познакомились с работой кишечника. Как вы думаете, что нужно делать, чтобы пища хорошо усваивалась?

(ответы детей)

Воспитатель подводит итог:

-За столом, во время еды нельзя смеяться, громко разговаривать, кричать с набитым ртом. Пищу нужно тщательно пережевывать, не торопиться, не проглатывать слишком большие куски. После еды нельзя бегать, прыгать, заниматься физкультурой, иначе можно принести большой вред своему организму.

**Физ. минутка** (начинается словами):

Люди с самого рождения

Жить не могут без движенья.

### **Упражнение «Гора» (для осанки)**

-Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело, как гора. Одна половинка говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет!» -решили они. «Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

## **3. Познавательная минутка «Мозг»**

**Цель:** познакомить детей со значением мозга для нашего организма.

Формировать бережное отношение к своему организму.

**Материал:** иллюстрация или муляж головного мозга человека.

**Ход.**

**Воспитатель:** Представьте, в прихожей послышался звонок, вы вскочили и пошли открывать дверь, там было темно, вы увидели это и зажгли свет. Сестра пришла с букетом цветов, вы почувствовали их запах и пошли наливаться в вазу воду.

Все это вы делали, почти не задумываясь. Кто же управляет всеми вашими поступками? (Ответы детей)

**Воспитатель:**

МОЗГ-самый важный орган человека. Уши донесли ему о звонке, и он послал приказ ногам побежать в прихожую.

Глаза сообщили ему о темноте, и он приказал пальцам повернуть выключатель.

Нос рассказал ему о цветах, и мозг снова послал приказы рукам, чтобы те взяли цветы и ногам, чтобы они побежали к умывальнику.

Головной мозг – главный командный пункт организма. Что бы человек не делал, всем управляет мозг.

Мозг все время принимает сигналы и донесения от всех органов чувств: ушей, глаз, носа, языка, кожи. А в ответ посылает приказы ногам и рукам, пальцам и векам, пояснице и плечам. Словом, всем частям тела. Без помощи мозга вы не могли бы думать. Не могли бы дышать или переваривать пищу.

Вот какой важный этот орган! (Показ иллюстрации)

Устроен человеческий мозг необыкновенно сложно.

В коре головного мозга больше клеточек, чем людей на всём земном шаре. Эти клетки работают небольшими группами, и каждая имеет свои обязанности. Одни группы воспринимают звуки. Вторые способны различать цвета, третьи следят за работой сердца. Клетки мозга работают непрерывно и все время требуют пищи, как прожорливые птенцы в гнезде. И пищи им нужно больше, чем любым другим клеткам. Поэтому мозг пронизывает необычайно густая сеть кровеносных сосудов. Кровь доставляет пищу и кислород всем клеточкам мозга.

А чуть в крови кислорода станет меньше чем нужно, клеточки мозга начинают возмущаться и протестовать. Достаточно вам посидеть в душной комнате как вы почувствуете, что у вас начинает болеть голова. Это мозг подает тревожный сигнал: «Мне не хватает кислорода! Скорее на свежий воздух!»

Вот почему полезно как можно больше гулять.

А когда же мозг отдыхает?

Наш мозг отдыхает ночью, когда в комнате темно и тихо и мы спим.

Даже глубоко ночью засыпают не все клеточки мозга. В нем постоянно остаются «дежурные бригады». Кому-то ведь надо следить, чтобы продолжало ровно биться сердце, чтобы лёгкие дышали, а кишечник переваривал ужин.

Самая важная ночная работа мозга – это так сказать текущий ремонт. Пока вы сладко спите, особые бригады нервных клеток руководят восстановлением в организме того, что истрачено за день.

Вот почему так необходимо ложиться вовремя спать. Чтобы за ночь весь ваш организм не только отдохнул, но и обновился.

(Чтение «Сказка о головном мозге»).

#### **4. Познавательная минутка «Как мы дышим»**

**Цель:** Познакомить детей с органами дыхания, дать понятие, что называют верхними дыхательными путями.

**Материал:** изображение человека с органами дыхания.

**Ход:**

- Ребята, сегодня мы узнаем, как мы дышим и познакомимся с органами дыхания. Мы знаем, что все живое дышит. Дышат растения, животные и, конечно, человек. Дышим мы постоянно, мы не можем не дышать, даже если захотим. Попробуйте на несколько секунд задержать дыхание...

(Дети с воспитателем подводят итог, надолго задержать дыхание невозможно; воспитатель вывешивает иллюстрацию человека с органами дыхания)

-Основными органами, благодаря которым мы дышим, являются легкие. У каждого из нас два легких: правое и левое. Наши легкие похожи на два воздушных



шарика, которые при вдохе наполняются воздухом, а при выдохе – уменьшаются, сжимаются, как шарик. Но сами они сжиматься и расширяться не могут. Это их заставляет делать грудная клетка и диафрагма. Диафрагма – это мышечный «блин», который лежит горизонтально и отделяет органы грудной клетки от тех, что помещаются в животе.

- Для того, чтобы попасть в легкие, воздух проходит довольно длинный путь по целой системе трубок. Все эти трубки так и называются –

«верхние дыхательные пути».

- Начинается этот путь с носа. Здесь задерживаются крупные частички и пылинки, здесь же происходит согревание вдыхаемого воздуха. Поэтому очень важно дышать именно носом, а не ртом.

Затем воздух через носоглотку поступает в дыхательное горло. Дыхательное горло разделяется на два бронха: правый и левый. Бронхи входят в легкие и там разветвляются, как корни дерева.

Когда легкие заполняются воздухом, они всасывают весь кислород, чтобы отдать его крови, протекающей через них. Кровь разносит кислород по телу, чтобы оно могло дышать. Затем легкие выдыхают уже использованный воздух.

- Сейчас мы немного отдохнем, я предлагаю вам сыграть в игру «Воздушный футбол».

Сделать из соломки и пластилина два столба, отмечающие ворота. Поставить ворота на противоположных концах стола. Сделать из скомканной бумаги мяч. Каждый игрок выбирает себе ворота. Суть игры в том, чтобы, дуя на мяч, забить гол в ворота другого игрока. Каждый гол засчитывается за одно очко. Игра длится пять минут. Победил тот, у кого больше всего очков.

#### **Итог:**

- Отдохнули, а теперь попробуйте ответить на вопросы:
- Для чего человеку нос?
- Как путешествует воздух по организму?
- Почему важно дышать чистым воздухом?
- Что нужно делать, чтобы воздух был чистым?
- Как вы думаете, где воздух чище – в городе или на даче, в лесу? Почему?

#### **4. Познавательная минутка «Скелет»**

**Цель:** познакомить детей с понятием слова скелет и его основными функциями. Вызвать интерес к своему организму и заботе о нем.

**Оборудование:** плакат с изображением скелета человека.

#### **Ход.**

Воспитатель: Когда строители начинают воздвигать высоко здание, они прежде всего сооружают каркас – громадную клетку из стальных форм. А потом уже укрепляют на этом каркасе бетонные плиты стен, потолков и полов. На прочном стальном каркасе держится все здание.

Такой же крепкий каркас есть и в нашем теле .

Этот твердый каркас , который поддерживает и защищает наши внутренние органы называется скелет. Скелет – это уникальная конструкция, которая состоит из больших и маленьких костей , прочно скрепленных одна с другой .



Зачем нам нужен скелет ?

С одной стороны, скелет – это «доспехи», внутри которых спрятаны наши органы . «Доспехи» защищают органы от ударов и других вредных воздействий внешнего мира .

Мозг надежно спрятан в черепную коробку.

Внутри грудной клетки спокойно дышат нежные легкие и бьется сердце, органы, расположенные внутри живота, удачно разместились в крепкой чаше тазовых костей.

С другой стороны, скелет – это опора, в некотором роде «вешалка», необходимая для того , чтобы тело не менялось не выглядело бесформенной массой.

Слегка изогнутый позвоночный столб стоит вертикально. Сверху на него посажен череп, внизу позвоночник соединен с чашей таза. Она в свою очередь двумя впадинами надета на бедренные кости, которые через коленные суставы соединены с костями голени. А конечности опираются на кости стопы. А особенность этой конструкции состоит в том , что она может двигаться. И в этом еще одно важное назначение скелета.

## 5. Познавательная минутка «В царстве лекарственных растений»

**Цель:** Познакомить детей с лекарственными растениями произрастающими на территории ХМАО. Их использование для здорового образа жизни. Формировать умение собирать лекарственные растения в определённые сроки и в определённых местах . Воспитывать желание активно беречь и защищать природу.

-Издавна люди замечали что больные животные уходят, чтобы найти какую-нибудь травку, съев которую они выздоравливали. Так и человек стал искать помощи у разных растений. Наши предки знали полезные свойства многих цветов и трав: больных и раненых лечили травяными бальзамами и настойками, пили чай из разных трав.

Давайте побольше узнаем о лекарственных растениях и для чего они нужны человеку?

-Посмотрите на это растение (картинка). Это тысячелистник. Посмотрите на его листья. Теперь вам понятно, почему он так называется? (ответ детей). Да, каждый лист состоит из множества крохотных листиков, и у каждого листика ажурные края. Тысячелистник - лекарственное растение. Издавна его использовали для остановки кровотечений, а также для улучшения аппетита.

Используют у тысячелистника соцветия- корзинку.

-А чем хорошо лечить, если разобьёшь коленку?

Зелёным бинтом, который называется...(подорожник).

-Вы знаете, как пользоваться подорожником при ушибе? Лист подорожника надо обязательно очистить от пыли, затем немного поцарапать, чтобы выделился сок, а затем прикладывать к ране.

-А о каком растении говорят, что оно жжёт.(ответы).Правильно- это крапива.

Из крапивы готовят великолепные щи так как листья крапивы богаты витаминами. А ещё в крапиве содержатся вещества убивающие микробов, а также она хорошо останавливает кровь.

-Отгадайте загадку.

Стоит в поле кудряшка-

Белая рубашка,

Сердечко золотое.

Сто это такое?

-Это ромашка. Если горло заболит, то лучший доктор- отвар из луговой лекарственной ромашки.

-А вот ещё один врачеватель из нашей аптечки. Это шиповник. Зимой когда витаминов мало люди заваривают шиповник и поминают его добрым словом. (можно взять и другие растения например: малину, калину, клюкву...).

-Все эти лекарственные растения произрастают во многих районах нашего края, все их надо беречь и охранять.

-А сейчас запомните правило сбора лекарственных растений.

1. Нельзя собирать больные и повреждённые вредителями растения.

2. Запрещается собирать лекарственные растения вблизи автомобильных и железнодорожных дорог, а также крупных городах. Почему? Как вы думаете?

3. Запрещён сбор редких лекарственных растений, занесённых в Красную книгу.

4. При сборе цветков часть из них оставляют на растении. Зачем? (ответы детей).

#### **Домашнее задание**

Нарисовать лекарственные растения которые вы еще знаете. ( подготовка к выставке «Лекарственные растения»).

## **6. Познавательная минутка «Мышцы».**

**Цель:** познакомить детей с понятием слова мышцы и его основными функциями. Вызвать интерес к своему организму и заботе о нем.

**Оборудование:** плакат с изображением человека.

**Ход.**

Все кости при помощи суставов и прочнейших связок соединены подвижно, но сами по себе они двигаться бы не смогли. Делать это их заставляют мышцы. Мышцы крепятся к костям сухожилиями и состоят из волокон, которые могут сокращаться.

Волокна сократились – мышца стала короче и толще. Если укоротилась мышца на внутренней стороне руки, рука согнулась. В тоже время мышца на наружной поверхности руки должна быть расслаблена. Так, благодаря точно согласованным расслаблениям и сокращениям мышц, наше тело может совершать любое движение.

Для того, чтобы стать надежной защитой и опорой, скелет должен вырасти и окрепнуть. Как же этого добиться? Помогайте своим костям расти и крепнуть. Делайте по утрам зарядку, больше ходите, играйте в подвижные игры, сидите за столом прямо. Но пока ваши косточки не окрепли не стоит поднимать тяжести, заниматься боксом, а главное, ни в коем случае не прыгать с крыш и заборов.

Есть древняя индийская сказка о сороконожке.

Однажды молодая веселая сорока танцевала. Старая жаба злобно следила за ней из болота, завидуя легкости ее движений. И вдруг она спросила плясунью:

-Не объяснишь ли ты мне, дорогая, как тебе удастся так замечательно распорядиться своими ножками? Откуда ты знаешь, какая ножка подымается первой, а какая двадцать восьмой? Которая из ножек опускается, когда подымаются одиннадцатая и седьмая? И что в это время делают девятая и двадцать первая?

Сороконожка остановилась и задумалась. Ей никогда не приходили в голову такие вопросы. А теперь ей стало самой любопытно: как же поступает она в самом деле? Ну какую, например, ножку надо ей сейчас поднять, чтобы продолжить танец? Но она этого не знала. Чем больше она об этом думала, тем все больше запутывалась. Так она и осталась неподвижной со всеми своим сорока ножками, на радость злобной жабе.

Вы тоже могли бы оказаться в печальном положении этой плясуньи, если бы всякий раз, прежде чем сделать шаг или поднять руку, начинали бы соображать как это сделать.

Что тянет вашу руку, когда вы ее поднимаете? Это делают мышцы. Иначе их называют «мускулы», что по латыни означает «мышата».

Каждая мышца прикреплена одним концом к одной кости скелета, а другим – к другой. По приказу мозга мышцы могут становиться либо короче, либо длиннее. И вот когда, скажем, мышца плеча сокращается, она поднимает руку, а когда расслабляется – опускает.

Организм человека устроен так хитро, что все обычные движения мы делаем автоматически, не задумываясь.

## **7. Познавательная минутка «Охрана здоровья и личная гигиена»**

**Цель:** продолжать формировать представление детей о личной гигиене как факторе сохранения здоровья человека.

### **Ход минутки**

Воспитатель: Вы теперь знаете, что у каждого органа своя работа. Но все органы зависят друг от друга. Вместе они составляют слаженный организм.

Чтобы быть здоровым и никогда не болеть, надо знать работу человеческого организма и выполнять правило гигиены- науке о здоровье.

Чтобы быть здоровым надо заниматься спортом и каждый день давать телу возможность двигаться. Движения нужны для циркуляции крови, глубокого дыхания, для развития и поддержки мышц в хорошем состоянии. Сила мышц и прочность костей взаимосвязаны. При занятиях спортом кости укрепляются, становятся толще, так как мышцам нужна сильная опора. Если вы не занимаетесь физкультурой, ваши мышцы и всё тело будет слабым. Особенно нужна утренняя физическая зарядка.

Физическая зарядка повышает умственную работоспособность, облегчает переход от сна к бодрствованию, улучшает настроение. После зарядки хорошо принять водные процедуры.