

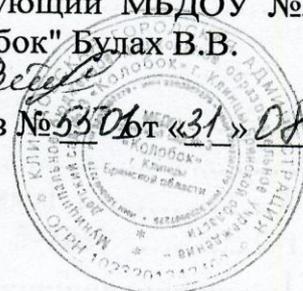
Принято:

Педагогическим советом:
МБДОУ - детский сад №3 "Колобок"
г. Клинцы Брянской области
Протокол № 1 от "31" 08 2018г

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №3
"Колобок" Будах В.В.

Приказ № 53 от "31" 08 2018г



**Дополнительная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«ЗДОРОВЯЧОК»
для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)**



Разработчик: *Иванченко Н.Ю.*
Срок реализации: 2 года.

г.Клинцы
2018 г

Принято:

Утверждаю

Педагогическим советом:
МБДОУ - детский сад №3 "Колобок"
г. Клинцы Брянской области
Протокол № ___ от "___" ___ 2018г

Заведующий МБДОУ №3
"Колобок" Булах В.В.

Приказ № ___ от «_» ___ 2018г

***Дополнительная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«ЗДОРОВЯЧОК»
для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)***



Разработчик: *Иванченко Н.Ю.*
Срок реализации: 2 года.

г.Клинцы
2018 г

Содержание

Введение.....	3
---------------	---

I.Целевой раздел Программы

1.Пояснительная записка.....	4-5
1.1. Цели и задачи программы.....	6
1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	7-8
1.3. Характеристика возрастных особенности детей 5-7лет.....	9-12
2. Планируемые результаты.....	13
2.1. Система оценки результатов.....	14-15

II.Содержательный раздел Программы

2. Содержание Программы.....	16
2.1 Формы, способы, методы и средства реализации программы...17-19	
2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	20-21
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	22

III.Организационный раздел Программы

3.1. Учебный план.....	23
3.2. Тематическое планирование.....	24-34
3.3.Особенности организации предметно-пространственной среды.....	35
3.4.Материально-техническое обеспечение.....	36

Литература.....	37
-----------------	----

Приложение:

1. Диагностическая карта.....	38-41
2. Конспекты бесед.....	42-64
3. Картотека опытов и экспериментов.....	65-71
4. Дидактические игры и упражнения по ознакомлению дошкольников с человеческим организмом.....	72-82

ВВЕДЕНИЕ

Согласно ст.64 Закона 273-ФЗ «Об образовании в РФ» дошкольное образование является первой ступенью системы образования и направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

С вступлением в силу федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) определить следующие целевые ориентиры. Это социальные и психологические характеристики личности ребёнка на этапе завершения дошкольного образования:

1. Инициативность и самостоятельность в разных видах деятельности.
2. Способность выбирать себе род занятий.
3. Уверенность в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим.
4. Обладание чувством собственного достоинства.
5. Взаимодействие со сверстниками и взрослыми.
6. Проявление в различных видах деятельности воображения, фантазии, творчества.
7. Подчинение разным правилам и социальным нормам.
8. Проявление творческих способностей.
9. Способность контролировать свои движения (уровень развития крупной и мелкой моторики).
10. Способность к волевым усилиям.
11. Проявление любознательности.
12. Склонность к наблюдению, экспериментированию.
13. Способность к принятию собственных решений.

I. Целевой раздел Программы

"Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы."

В. С у х о м л и н с к и й

1. Пояснительная записка

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом увеличивается заболеваемость среди детей. По данному медицинскому обследованию дети, приходящие в первый класс, уже имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе и от неправильного отношения населения к своему здоровью и здоровью своих детей, отрицательного влияния окружающей среды, наследственных факторов. Нарушения правил здорового образа жизни.

В дошкольном возрасте закладываются основы миропонимания и самопонимания. Создание целостного «образа Я» невозможно без физического, телесного «Я», что очень часто упускается или упрощается в повседневной жизни. Освоение ребенком-дошкольником знаний о человеческом организме будет способствовать лучшему самопознанию, пониманию себя как биологического существа, чья жизнь зависит от окружающей действительности и от умения предвидеть грозящую опасность.

Знания об особенностях строения, выполняемых функциях и жизнедеятельности человеческого организма органично сочетаются с проблемой здоровья, физического развития.

Задача, которая до сих пор решается слабо и бессистемно, - это пропаганда здорового образа жизни. Приоритетным направлением социально-педагогической помощи должно стать медико-санитарное просвещение родителей, детей и подростков с целью формирования здорового образа жизни.

Валеология и педагогика в тесном сотрудничестве накопили некоторый опыт творчества, формирование здорового образа жизни человека, представлений у дошкольников о себе как о представителях человеческого рода, основ безопасности детей дошкольного возраста, необходимых знаний, умений и навыков для организации здорового образа жизни. Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Таким образом, для решения вышеназванных задач была разработана программа валеологического воспитания детей старшего дошкольного возраста «Здоровячок», реализация, которой прослеживается в самостоятельной и образовательной деятельности. Направленность программы на нравственное, физическое и психическое здоровье подрастающего человека обусловлена современными требованиями личностного развития. Эти знания помогут ребенку осмыслить собственное существование среди других людей, осознать свою неповторимость и одновременно сходство со сверстниками.

Основными критериями здоровья являются:

- для соматического и физического состояния – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Новизна Программы в том, что она основывается на современной науке - валеологии. Организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей берегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни

1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: формирование основ валеологической культуры у старших дошкольников; развитие позитивного самосознания, ценностного отношения к собственной жизни и жизни другого человека.

Задачи:

- Способствовать формированию основ здоровьесберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью.
- Сформировать у детей адекватные представления о себе, строении своего тела, назначении отдельных органов.
- Формировать представления о полезных и вредных факторах для организма, понимания сущности здорового образа жизни.
- Помочь осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека.
- Формировать положительную мотивацию на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни.
- Научить «слушать» и «слышать» свой организм;
- Прививать навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- Развивать охранительное самосознание, оптимистическое миро- и самоощущение; воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.
- Повысить компетентность и активность родителей в вопросах здоровьесбережения, участие в оздоровительной работе ДОУ.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Программа включает в себя следующие компоненты:

- *Ценностный* – формирование ценностного отношения к человеческой жизни, ответственности за свою жизнь, уважения к чужой жизни и здоровью, мотивационно-потребностной сферы;
- *Гностический* – специально отобранный и адаптированный к восприятию старшими дошкольниками объем медицинских знаний: анатомо-физиологических, санитарно-гигиенических;
- *Развивающий* – формирование у ребенка активной позиции, направленной на саморазвитие;
- *Практический* – практическое осуществление и применение познанного.

При этом содержание разделов строится на принципах:

- ✓ *Принцип всеобщности* требует работать со всеми детьми, как со здоровыми, так и с больными, вызывая у них стремление быть здоровыми в любых условиях.
- ✓ *Принцип целостного подхода* к здоровью ребенка требует относиться к его организму как к единому целому, как к сложноорганизованной системе, т.е. необходимо комплексное воздействие на душу, тело и дух ребенка в целях сохранения их гармонии.
- ✓ *Принцип деятельностного подхода* к сохранению, укреплению и повышению уровня телесного и духовного здоровья требует, чтобы все, что дается ребенку на занятиях, не только прослушивалось и просматривалось, но и проживалось вместе с воспитателем.
- ✓ *Принцип гуманизма и альтруизма* ориентирует воспитателя на признание основной ценностью учебно-воспитательного процесса самого ребенка и здоровья его тела, души и разума, и нацелен на формирование в ребенке альтруистических качеств, суть которых можно выразить формулой «научился сам – неси свои знания и умения другим людям (родителям, детям).
- ✓ *Принцип «Не навреди!»* определяет, что в обучении детей можно использовать только те способы, методы, технологии и средства, которые:

-просты, т.е., легки в освоении и не требуют значительных материальных затрат, для усвоения этих технологий достаточно иметь желание быть здоровым;

-доступны, т.е., могут быть освоены самостоятельно и осознанно людьми разного возраста;

-безопасны, т.е., все оздоровительные педагогические технологии не могут причинить вреда детям;

-эффективны, т.е., быстро дают положительный результат. При этом дети имеют возможность отслеживать каждый свой шаг и контролировать свое состояние;

-экспертируемы, т.е., дают возможность легко измерять результаты деятельности по изменению состояния здоровья при помощи простейших диагностических методик.

Принципы взаимодействия с детьми:

- ✓ Сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- ✓ Постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- ✓ Исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- ✓ Сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- ✓ Каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.3. Характеристика возрастных особенностей детей

Старшая группа (5 – 6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре Парикмахерская — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют разные детали деревянного конструктора. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов..

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и

совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Подготовительная группа 6–7 лет

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь и т.д. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому.

Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т.п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД.

Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры. Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее.

Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.п. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.п. образовательная деятельность с детьми 6–7 лет. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности. К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить многочисленными влияниями, 262 которым подвергаются дети, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

2. Планируемые результаты

Первый год

- знают и понимают первоначальные основы здорового образа жизни;
- - имеют представление о полезных продуктах питания;
- элементарных способах профилактики болезни, о правилах здорового образа жизни.
- - имеют представления о том, что полезно и вредно для здоровья.
- - осознанно относятся к своему здоровью.
- - делают оценочные суждения о факторах, ухудшающих и улучшающих здоровье.
- - используют полученные знания в повседневной жизни.

Второй год

- Имеет четкие представления об организме человека (о строении собственного тела);
- Умеет «слушать» и «слышать» свой организм;
- знают и называют основные системы организма человека (нервная система, система органов дыхания, Система органов кровообращения и т.д).
- Имеет представление о важных компонентах здорового образа жизни и факторах разрушающих здоровье;
- Сформированы навыки личной гигиены (самостоятельно моет руки перед едой, после прогулки, туалета и т.д., поласкает рот после еды); владеет простейшими навыками поведения во время еды;
- Сформирована потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- Имеет навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развито умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- Развито охранительное самосознание, оптимистическое миро- и самоощущение; уважает жизнь другого человека, умеет сочувствовать, сопереживать чужой боли.

2.1. Система оценки результатов

Для выявления уровня знаний и умений валеологической культуры детей, предполагается проведение педагогического анализа (диагностика), который проводится 2 раза в год: вводный – в конце сентября, итоговой – в мае. Итоги заносятся в таблицы (см. приложение 1).

В работе используются такие методы педагогической диагностики как наблюдение, беседа, индивидуальные задания, анализ продуктивной деятельности, вопросы к детям и др.

Вопросы для диагностического обследования валеологического воспитания первого и второго года обучения охватывают такие разделы:

«Личная гигиена», «Здоровое питание», «Движение и здоровье», «Моё тело» (внешнее строение), «Наши внутренние органы», «Органы чувств», «Я здоровым быть хочу», «Откуда берутся болезни».

Высокий уровень:

- Ребенок проявляет желание и интерес к изучению себя, своих физических возможностей; обладает позитивным отношением к необходимости сохранять и поддерживать своё здоровье и здоровье окружающих; проявляет инициативность по отношению к вопросам культуры здоровья;
- Ребенок имеет чёткие представления о человеке, о строении человеческого организма, о простейших культурно-гигиенических навыках, о правилах безопасного поведения (на улице, в быту и пр.);
- Ребенок с большим удовольствием и по личной инициативе принимает активное участие в различных видах деятельности, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья (зарядка, закаливание и др.), владеет навыками оказания элементарной помощи себе и другому.

Средний уровень:

- Ребенок понимает необходимость ведения здорового образа жизни, но не всегда выполняет требования, а интерес к здоровью и здоровому образу жизни, безопасному поведению проявляет исключительно в организованных взрослыми видах деятельности.
- Ребенок недостаточно владеет представлениями о том, что такое здоровье и каковы способы его поддержания, укрепления и сохранения; знает и называют некоторые части тела человека, объясняет их назначение, допуская при этом ошибки; не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определённые трудности;
- Ребенок не всегда соблюдает правила безопасного и бесконфликтного поведения; инициативность и желание помочь сверстникам в осуществлении

деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, прослеживаются редко; лишь иногда проявляет чуткость и замечает переживания окружающих;

- Ребенок выполняет культурно-гигиенические нормы и правила по напоминанию взрослых, затрудняется в определении состояния своего здоровья и здоровья окружающих, с удовольствием, но иногда без личной инициативы выполняет какие-либо действия, ориентированные на сохранение и укрепление здоровья (зарядка, закаливание и др.), имеет слабые, отрывочные представления о необходимости тех или иных здоровьесберегающих мероприятий.

Низкий уровень:

- Отсутствие потребности в самопознании, интереса к содержанию бесед, игр и других форм взаимодействия со взрослыми и сверстниками, посвящённых здоровью, здоровому образу жизни, здоровьесберегающим правилам поведения, а отношение к необходимости сохранять и поддерживать своё здоровье и здоровье окружающих сформировано не в полной мере;

- Наличие лишь отдельных представлений о способах поддержания, укрепления и сохранения своего здоровья, о полезных и вредных привычках, о полезной и вредной пище; затруднения в назывании частей тела человека, их назначения; трудности в осуществлении правил личной гигиены;

- Ребенок эмоционально неустойчив, неспособен правильно выстроить своё поведение в непредвиденных ситуациях; затрудняется в разрешении проблемных ситуаций валеологического характера; отказывается от выполнения совместных действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

- Ребенок не умеет решать задачи здорового образа жизни (например, владеют культурно-гигиеническими навыками, но не соблюдают алгоритм выполнения действий); знание правил безопасного поведения, но постоянное их нарушение.

Форма оценивания результатов:

1. Систематическое наблюдение за ребёнком в совместной деятельности педагога с детьми.
2. Анализ продуктов детской деятельности.
3. Заполнение карты наблюдения, в которой перечисляются знания и умения (ключевые компетентности) (Приложение 1)

II. Содержательный раздел Программы

2. Содержание Программы

Дополнительная Программа естественнонаучной направленности предусматривает интеграцию с другими образовательными областями: «Познавательное развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

2.1. Формы, способы, методы и средства реализации дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок»

Реализация программы осуществляется через занятия

- занятия с детьми проходят с октября месяца по май- 2 раза в неделю
- время проведения –25 - 30 минут
- в месяц – где-то 8 занятий
- проводится каждую среду и пятницу в 15.40.

Основными средствами обучения детей является:

- Беседы
- Игры
- Экспериментирование
- Развлечения
- Практическая деятельность
- Наблюдения

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Методы и приемы обучения:

- ✓ наглядный - рассматривание на занятиях плакатов, иллюстраций, пособий, демонстрирующих строение человеческого тела в доступной для детей форме;
- ✓ словесный - краткое описание (рассказ), объяснение, словесное сопровождение демонстрации наглядного материала, практических приемов.
- ✓ объяснительно – иллюстративный - объяснение педагогом действий при показе схем функционирования частей и органов тела человека;
- ✓ практический - непосредственно деятельность по приобретению практических навыков элементарного самомассажа, способов оказания помощи себе и другому и т.п.; участие в конкурсах различных уровней данного направления;
- ✓ игровой - создание игровых сюжетов данного направления, использование дидактических игр;
- ✓ репродуктивный - воспроизводство знаний и способов деятельности в ходе повторения изученного материала;
- ✓ проблемный - постановка проблемной ситуации и поиск ее решения, самостоятельный подбор необходимых материалов;
- ✓ частично-поисковый - помощь педагога в решении проблемы (наводящие вопросы).

✓ **Методы воспитания:**

- метод примера;
- приучение;
- метод создания воспитывающих ситуаций;
- педагогическое требование;
- инструктаж;
- соревнование;
- познавательная игра;
- эмоциональное воздействие;
- метод контроля;
- метод самоконтроля.

Формы организации образовательного процесса

- Форма организации деятельности в детском объединении - групповая.
- Индивидуальная работа планируется в том случае, если ребенок не справляется с поставленной задачей.
- Группа является основным составом детского объединения (кружка).
- Деятельность кружка валеологии «Здоровячок» осуществляется в соответствии с учебным планом.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающая; (дыхательная гимнастика, физминутки, гимнастика для глаз, психогимнастика..)
- игровая: сюжетно-ролевые игры («Поликлиника», «Больница», «Мы спасатели» и т.п), подвижные игры (картотека), малоподвижные игры дидактические игры (картотека игр по Валеологии);
- проблемно – поисковая;
- технология эксперимента;
- технология развивающего обучения.
- информационно-коммуникационные технологии: использование компьютера с целью передачи и хранения информации подбор иллюстративного материала к занятиям, оформлению родительских уголков, информационного материала для оформления стендов, папок-передвижек; создание дидактических пособий (лепбук «Спорт», «Здоровье»)), создание презентаций в программе Power Point , видеопроектор и экран, позволяющие использовать ИКТ для фронтальной работы.

Структура занятий:

- Организационный момент
- Гимнастика
- Дидактическая игра или игра-беседа на повторение изученного ранее

- Познавательный блок
- Сообщение нового материала через игру-беседу или самостоятельные выводы детей на основе наблюдения, опыта и т. п.
- Дидактическая или подвижная игра на закрепление

Программа включает в себя несколько направлений (разделов)

«*Личная гигиена*»- предполагает сформировать у детей элементарные гигиенические умения и навыки. Как правильно ухаживать за зубами и что влияет на здоровье людей, как водой и мылом можно предупредить различные болезни, закаливание организма водой, солнцем и воздухом.

«*Здоровое питание*»- предполагает дать детям представления о правильном и полезном и рациональном питании, какие продукты полезны для организма, а какие – нет. .

«*Движение и здоровье*»- раздел программы, из которого дети узнают правила безопасного поведения в движении; назначение скелета, мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека.

«*Моё тело*» (внешнее строение)- ставит перед собой задачи ознакомления детей со строением внешнего тела человека, с функциями частей тела, с тем, что необходимо человеку для нормального существования.

«*Наши внутренние органы*» - формирует у детей представление о внутренних органах и систем человека, местом расположения их в организме, выполняемых функциях.

«*Органы чувств*» -способствует формированию интереса к познанию своего тела; уточняет, какое значение имеет для человека слух, зрение, обоняние, осязание, вкус в познании мира.

«*Я здоровым быть хочу*»-этот раздел рассказывает о составляющих здорового образа жизни.

«*Откуда берутся болезни*» -название одного из разделов программы, из которого дети узнают о возникновении болезней и способов их профилактики, о формировании правильного отношения к своему здоровью.

2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы

5 – 6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно - личностное общение с взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы:

- создает в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям;
- выражает радость при встрече, использует ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- уважает индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощряет желание создавать что-либо по собственному замыслу;
- обращает внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создает условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогает детям в решении проблем организации игры;
- привлекает детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу, обсуждает выбор спектакля для постановки
- создает условия и выделяет время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

6- 7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы:

- вводит адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагирует на неуспех ребёнка и предлагает несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п.;
- рассказывает детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создает ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращается к детям с просьбой, показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и учит его добиваться таких же результатов;

- поддерживает чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создает условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогает детям в решении проблем при организации игры;
- учитывает и реализует их пожелания и предложения;
- создает условия и выделяет время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;
- устраивает выставки и красиво оформляет постоянную экспозицию работ.

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом,

раннем и дошкольном возрасте. В своей работе учитываем такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважаем и признаем способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Самая лучшая валеологическая программа не сможет дать положительных результатов, если её задачи не решаются совместно с семьёй, если в ДОО не создано сообщество «дети – родители – педагоги».

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования взаимоотношений с семьями воспитанников по направлению «Валеология».

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- ✓ Установление доверительно-делового контакта с родителями;
- ✓ Повышение педагогической культуры родителей в области приобщения к ЗОЖ.
- ✓ Пропаганда ЗОЖ;
- ✓ Изучение, внедрение, распространение передового опыта семейного воспитания в вопросах сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Направления работы с родителями:

- ✓ Проведение анкетирования, опрос по вопросам сохранения и укрепления здоровья в условиях семьи.
- ✓ Индивидуальные беседы на темы оздоровления организма детей ,
- ✓ Родительские собрания,
- ✓ Вечера развлечения
- ✓ Спортивные праздники («Папа, Мама, я – спортивная семья».
- ✓ Оформление памяток-буклетов: «Хочу быть здоровым», «Основные правила семейного воспитания», «Я и мое здоровье».
- ✓ Консультации для родителей («Профилактика простудных заболеваний»)
- ✓ Фотоотчеты

Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют его эмоциональное состояние, его психическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей

III. Организационный раздел Программы

3.1. Учебный план

Первый год обучения

№	Тема разделов	Количество часов
	Диагностика	2
1	«Личная гигиена»	8
2	«Здоровое питание»	9
3	«Движение и здоровье»	7
4	«Моё тело» (внешнее строение)	8
5	«Наши внутренние органы»	8
6	«Органы чувств»	9
7	«Я здоровым быть хочу»	15
		Итого: 66

Второй год обучения

№	Тема разделов	Количество часов
	Диагностика	2
1	«Откуда берутся болезни»	8
2	«Я здоровым быть хочу »	9
3	«Движение и здоровье »	6
4	«Моё тело»	7
5	«Наши внутренние органы»	9
6	«Органы чувств»	8
7	«Правила на всю жизнь»	13
		Итого: 52

3.2. Тематическое планирование

Первый год обучения

<i>Месяц Название раздела</i>	<i>Тема деятельности</i>	<i>Цель</i>	<i>Кол-во часов</i>
Сентябрь	Диагностика	Выявить уровень знаний и умений детей	1
Октябрь «Я здоровым быть хочу»	<u>среда</u> Презентация «Что такое здоровье» <u>пятница</u> Чтение Ротенберг Р. «Расти здоровым».	Формировать представления детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания. Уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.	1 1
	<u>среда</u> «Что помогает мне расти здоровым» <u>пятница</u> Экскурсия в мед.кабинет «Антропометрия»	Дать представление о том, что необходимо для роста и развития человека (пища, вода, воздух, тепло, одежда, жильё, режим, человеческое общение). Вызывать интерес к измерению своих физических данных.	1 1
	<u>среда</u> «Мой день» <u>пятница</u> Рисование «Режим дня»	Формировать представления детей о способах организации своей жизни; режиме дня дома и в д/саду; способах отдыха-сон необходим человеку, развивать умения делать простейшие выводы.	1 1
	<u>среда</u> Беседа-размышление «Моё настроение» <u>пятница</u> Просмотр и беседа по мультфильму «Ох и Ах»	Сформировать представление о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья. Учиться делать выводы для улучшения своего психологического здоровья.	1 1
	<u>среда</u> «Полезные и вредные привычки» <u>пятница</u> Чтение Г.Остер «Советы непослушным детям» <u>среда</u> Игра с мячом «Полезно - вредно».	Учить детей отличать вредные и полезные привычки. Воспитывать у детей отрицательное отношение ко всем вредным привычкам, развивать познавательную активность большое желание вести здоровый образ жизни.	1 1 1
			Итого 9
Ноябрь	<u>пятница</u> «Чтоб с болезнями не знаться – надо правильно питаться.» <u>среда</u> Лепка «Овощи и	Формировать знания у детей о полезной и здоровой пище, влияние на организм; с понятием «витамины» Расширять представления детей о	1 1

«Здоровое питание»	фрукты-полезные продукты»	рациональном питании (объём пищи, разнообразие в питании)	
	<u>пятница</u> «Чтобы зубы не болели.» <u>среда</u> Дидактическая игра «Полезно – вредно».	Познакомить с основами знаний о здоровом, правильном питании. Дать представление о том, что продукты бывают полезными и вредными для зубов. познакомить с валеологическим правилом: пережевывай пищу «33» раза.	1 1
	<u>пятница</u> 1. «Полезная и вредная еда». <u>Среда</u> 2. Фланелеграфный театр («Как Маша варила полезный суп»	Уточнить и закрепить представлени у детей о полезной и вредной пище для нашего организма. Закрепить соблюдение детьми правил питания Воспитывать потребность к здоровому образу жизни	1 1
	<u>пятница</u> «Вот полезная еда, витаминами полна!» <u>среда</u> «Витаминный салат» <u>пятница</u> Выпуск стенгазеты «Витамины и продукты»	Закрепить и обобщить знания о полезных продуктах, «Витаминах» ; воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка)	1 1 1 Итого 9
Декабрь «Личная гигиена»	<u>среда</u> "Гигиена всем нужна для нашего здоровья полезная она» <u>пятница</u> Чтение А.Кардашова «Уборка»	Довести до сознания детей важность соблюдения гигиены тела, жилища. Закреплять знания детей о предметах личной гигиены; дать представление о микробах, о профилактике заболеваний.	1 1
	<u>среда</u> «Гигиена кожи» <u>пятница</u> «Экскурсия в прачечную детского сада»	Уточнить знания детей о том, зачем нужна кожа человеку, закрепить правилах ухода за кожей. Воспитывать гигиенические навыки, желание заботиться о своем здоровье. .	1 1
	<u>среда</u> игра «Путешествие в	Формировать у детей элементарные представления о бактериях, о болезнетворных микробах, о пользе и	1

	<p>страну Микробию» <u>пятница</u> Опыты: показать, как передаются микробы от человека к человеку.</p>	<p>вреде бактерий, развивать познавательный интерес. Познакомиться с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями.</p>	1
	<p><u>среда</u> Досуг «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит» <u>пятница</u> Коллаж «Чистота-залог здоровья»</p>	<p>Обобщить и закрепить знания детей о понятии «личная гигиена». Уточнить правила сохранения здоровья, через необходимость гигиенических процедур. Воспитывать интерес к собственному организму и к здоровому образу жизни.</p>	1 1 Итого 8

Январь «Движение-жизнь»	<p><u>пятница</u> «Опора и двигатели нашего организма» <u>среда</u> Игра «Что необходимо нашему скелету, что вредно»</p>	<p>Дать представление о различных частях тела человека и их назначении. Познакомить с опорно-двигательной системой человека (скелет – опора, мышцы – двигатели); Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.</p>	1 1
	<p><u>пятница</u> «Моя красивая осанка» <u>среда</u> Подвижная игра «Пройди – не урони».</p>	<p>Познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья. Убедить в необходимости следить за своей осанкой. Развивать любознательность. Вызвать интерес к дальнейшему познанию своего тела.</p>	1 1
	<p><u>Пятница</u> 1. Правила здорового скелета <u>среда</u> 2. Рисование «Наши игры и забавы». <u>пятница</u> 3. Эстафета «Весёлые спортсмены»</p>	<p>Продолжать учить детей ощущать и чувствовать процесс движения любой части тела. Воспитывать в детях чувство самостраховки при любой двигательной деятельности. Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; развитие ловкости, быстроты и меткости.</p>	1 1 1 Итого 7
Февраль	<p><u>среда</u> 1. Беседа «Вот я какой».</p>	<p>Познакомить детей с внешним строением, возможностями тела человека (я умею бегать, прыгать, петь, дышать, думать...). Активизировать внимание детей на свои умения и физические возможности своего организма.</p>	1
	<p><u>пятница</u> 2. Эксперимент «Я УМЕЮ – НЕ УМЕЮ»</p>		1
	<p><u>Среда</u></p>	<p>Формировать представления детей , о</p>	

«Моё тело»	1.Беседа «МОЁ ЛИЦО» <u>пятница</u> 2.Рисование: «Мой портрет»	строении и функциях тела. Учить познанию самого себя, своей индивидуальности. Обучать детей составлению лица человека	1 1
	<u>среда</u> Беседа «Как мы похожи!» <u>пятница</u> «Найди сходство и отличия»	Способствовать проявлению интереса к сходству своего организма и родителей, устанавливать связи по внешним признакам – строение тела, мимика, жесты, овал лица, строение органов (глаза, уши, нос и т.п.)).	1 1
	<u>Среда</u> "Правильно сиди, ходи, руки-ноги береги!". <u>пятница</u> «Назови части тела»	Создать у детей мотивацию, направленную на сбережение и укрепление собственного здоровья, вызвать интерес к дальнейшему познанию своего организма.	1 Итого 8
Март	<u>среда</u> Беседа «Почему сердце стучит?» <u>пятница</u> Опыты	Познакомить детей с назначением и работой сердца. Привила здорового сердца; побуждать детей к анализу результатов опытов;	1 1
«Маленькая страна внутри тебя» (внутрен-ние органы)	<u>среда</u> Беседа-эксперимент «Путешествие воздушных человечков.» <u>пятница</u> Аппликация «Наши легкие- бабочка»	Дать детям элементарное представление о том – что дыхание это одна из важнейших функций организма. Показать роль дыхания для жизни человека. Познакомить с механизмом дыхания (вдох-выдох) Приобщение детей к ценностям здорового образа жизни.	1 1
	<u>среда</u> Беседа «Об удивительных превращениях пищи в организме человека» <u>пятница</u> «Анатомический фартук»	Дать детям первичные знания о пищеварительной системе человека; закрепить некоторые культурно-гигиенические навыки, сопровождающиеся приёмом пищи; воспитывать потребность в правильном питании и здоровом образе жизни.	1 1
	<u>среда</u> Беседа-эксперимент «Командир моего организма» <u>пятница</u> Досуг «Загадка - для ума зарядка»	Познакомить детей с функцией человеческого мозга; объяснить им, что всё, что они могут делать (различать цвета, чувствовать тепло-холод, слышать звуки, определять запах, чувствовать боль, голод и жажду) только благодаря работе мозга.	1 1 Итого 8

Апрель	<u>среда</u> Беседа «Носик-насосик»	Способствовать осознанию детьми необходимости органа обоняния. Воспитывать гигиенические навыки, желание заботиться о своем здоровье. . Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.	1	
	<u>пятница</u> Опыт «Определи по запаху»		1	
	<u>среда</u> Беседа-эксперимент «Здоровые ушки у моей подружки»	Познакомить детей со значением органа слуха. Научить ребёнка осознанно заботиться о своём слухе. Воспитывать привычку следить за чистотой своих ушей.	1	
	<u>пятница</u> Игра «Кто позвал тебя скажи»		1	
	«Органы чувств»	<u>Среда</u> Беседа «Глазки-подсказки»	Познакомить детей и показать какое значение имеют глаза для человека.. Сформировать у детей навыки ухода за глазами. Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.	1
		<u>пятница</u> Беседа «Чтобы глаза хорошо видели»		1
<u>среда</u> Беседа «Зачем нужен язычок?»		Дать элементарные знания о значении языка в ощущении вкуса пищи, а также о значении слюны и о влиянии температуры пищи на обострение или притупление вкусовой чувствительности Формировать представление о том, что язык выполняет много разных функций.	1	
<u>пятница</u> Опыты «Как мы ощущаем вкус пищи?»			1	
<u>среда</u> «Как органы человека помогают друг другу»	Обобщить и закрепить полученные знания детей об органах чувств и профилактики их заболеваний. Уточнить, какое значение для человека имеют органы чувств при восприятии им окружающего мира. Воспитывать бережное отношение детей к органам чувств.	1		
			Итого 9	
Май	<u>среда</u> Солнце и человеческий организм	Формировать знания о том, что природа является источником здоровья; расширять правила поведения на солнце. Показать элементарная помощь при солнечных ожогах, солнечном ударе. Прививать бережное отношение к здоровью, воспитывать самостоятельность, взаимовыручку.	1	
	<u>пятница</u> Моделирование ситуации «Случился солнечный удар»		1	
	<u>Среда</u> «Дорога к доброму здоровью»	Обобщить и выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к	1	
«Я здоровым быть хочу»				

	<u>пятница</u> Выпуск стенгазеты «Я здоровым быть хочу»	здоровому образу жизни; создать радостное настроение.	1
	<u>среда</u> Игра «Что? Где? Когда?»	Обобщить полученные представления о здоровом образе жизни и факторах укрепления здоровья. Развивать любознательность, познавательную активность, коммуникативные навыки.	1
	<u>пятница</u> Диагностика	Выявить уровень знаний и умений детей	1
			Итого 5

Итого: 66

Второй год обучения

<i>Месяц Название раздела</i>	<i>Тема деятельности</i>	<i>Цель</i>	<i>Кол-во часов</i>
Сентябрь	Диагностика	Выявить уровень знаний и умений детей	1 Итого
Октябрь «Я здоровым быть хочу»	<u>пятница</u> Беседа «Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим»	Продолжать формировать у детей представление о режиме дня, умении отличать поведение способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья. Учить соотносить разные части суток с собственной деятельностью	1
	<u>среда</u> коллективная аппликация «Режим дня»		1
	<u>пятница</u> Трудовая деятельность «Нам пыль не нужна- очень вредная она»	Уточнить и расширить представления детей о соблюдении норм здорового образа жизни, одним из которых является личная гигиена. Воспитывать у детей чувство опрятности и аккуратности, закреплять культурно-гигиенические навыки.	1
	<u>среда</u> Беседа «Наше главное условие –чистота - залог здоровья!»		1
<u>пятница</u> Беседа « Закаляйся! И тогда, не страшна тебе хандра	Помочь детям осознать значение закаливания и укрепления своего организма; расширить и закрепить правила и способы закаливания;	1	
<u>Среда</u> Чтение М.Витковская «О том, как		1	

	мальчуган здоровье закалял»;	закаливании. Воспитывать осознанное отношение к укреплению своего здоровья	
	<u>пятница</u> Беседа «Правильное питание — залог здоровья»	Обобщать полученные знания о составляющих здоровый образ: режим дня, гигиена, закаливание, правильное питание, активное движение . формировать здоровый образ жизни, совершенствовать движения, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи	1
	<u>среда</u> Беседа по мнемотаблице «Я здоровым быть хочу»		1
	<u>пятница</u> спорт. развл «Папа, мама, я-спортивная семья»		1
			Итого9
Ноябрь <i>«Откуда берутся болезни»</i>	<u>Среда</u> Игра-беседа « О микробах и вирусах – нашему здоровью вредилусах»	дать детям простейшие представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах и вирусах); учить избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, формировать осознанное поведение во время карантинных мер.	1
	<u>пятница</u> Чтение М.Лазарев «Микробы и мыло».		1
	<u>Среда</u> Беседа «Правила поведения во время болезни»	познакомить с характерными признаками болезни и профилактикой; учить детей самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса; формировать нравственное сознание и поведение.	1
	<u>пятница</u> Моделирование ситуации«Позабочусь о своём больном друге»		1
	<u>Среда</u> Советы мед.сестры «Профилактика гриппа и вируса »	Продолжать развивать представления детей о значении для здоровья санитарно –гигиенических мероприятий, представления о причине некоторых заболеваний – микробах, . Воспитывать желание быть опрятным, аккуратным	1
<u>пятница</u> Чтение С. Михалкова «Прививка»	1		
<u>Среда</u> Беседа «Запомните, детки, таблетки — не конфетки»	Формировать навыки безопасного обращения с лекарственными средствами; объяснить, что лекарства приносят пользу только при правильном обращении с ними, даже с витаминками. Воспитывать бережное отношение к	1	
<u>пятница</u> Чтение Е. Шкловский «Осторожно – лекарство»		1	

		своему здоровью	Итого8
Декабрь <i>«Моё тело»</i>	<u>Среда</u> Игра-беседа «Я и моё тело»	продолжать познакомить детей с внешним строением тела человека; с возможностями организма (тела); Воспитывать чувство гордости, что ты - Человек. Создать у детей мотивацию, направленную на сбережение и укрепление собственного здоровья	1
	<u>пятница</u> Подв.игра «Умею-не умею»		1
	<u>Среда</u> Беседа-рассуждение «Зачем человеку руки и ноги?»	продолжать знакомить со значением рук и ног для человека; выявить сходство и различие в их строении и значении; формировать понятие «ведущая рука»; учить сравнивать с конечностями животных; развивать способность экспериментировать и делать выводы .	1
	<u>пятница</u> <i>Эксперименты:</i> «Догони на одной ноге», «Возьми книгу без рук», «Расскажи губами, что ты хочешь»		1
<u>Среда</u> Беседа « Каким людям тяжело в пути»	подвести детей к пониманию особенностей восприятия окружающей действительности инвалидами, у которых нарушена работа того или иного органа: объяснить принципиальное отличие инвалида от больного человека; воспитывать чувство гуманного отношения	1 1	Итого7
Январь <i>«Движение и здоровье »</i>	<u>Среда</u> Беседа « Зимой в игры мы играем, мы здоровье укрепляем»	расширить представления детей о зиме, как о прекрасном времени года для укрепления здоровья и закаливания организма; углубить знания о мерах безопасности во время игры в доме, на улице; создать у детей мотивацию к различным видам деятельности	1
	<u>пятница</u> Закрепляем правила безопасности в зимний период.		1
	<u>среда</u> Беседа: «Как мы движемся?»	познакомить детей с назначением скелета, мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также с возможностями движения различных частей тела; закрепить правила безопасного поведения в движении;	1
	<u>пятница</u> Моделирование ситуации «Оказываем первую помощь при ушибах»	элементарные приемы оказания первой помощи	1
<u>Среда</u>	закрепить знания о различных видах	1	

	Беседа «Спорт – здоровью лучший друг, говорим мы это вслух» <u>пятница</u> катание на лыжах	спорта, об Олимпиаде; отметить, какими качествами должен обладать спортсмен; ввести и объяснить понятие «параспортсмен»; развивать интерес и желание заниматься спортом, тем самым укреплять своё здоровье.	1 Итого6
Февраль <i>«Органы чувств»</i>	<u>Среда</u> Беседа «Береги глаза и уши». <u>пятница</u> Рассматривание плаката «Орган зрения» (уха)	расширить представления о том, что глаза и уши являются главными органами чувств человека; познакомить со строением ; закреплять правила сохранения слуха и зрения;	1 1
	<u>Среда</u> Беседа «Как сохранить свою кожу здоровой» <u>пятница</u> Опыт «Определи на ощупь»	дать детям элементарные знания о роли кожи в жизни человека; уточнить и закрепить навыки ухода; причину болезней кожи; продолжать познакомить с методами исследовательской деятельности, развивать тактильные ощущения.	1 1
	<u>Среда</u> Игра-беседа «Как мы чувствуем запахи» <u>пятница</u> Чтение Д.Родари «Чем пахнут ремёсла?»	Продолжать знакомить детей с особенностями работы органа обоняния - носа, сформулировать вместе с детьми рекомендации по охране этого важного органа; закреплять правила личной гигиены и безопасности.	1 1
	<u>Среда</u> Беседа-рассуждение «Зачем человеку язык?» <u>пятница</u> Опыт: «Необходимость слюны для ощущения вкуса»	сформировать представление о том, что он выполняет много разных функций: воспринимает вкус пищи, участвует в образовании речи, в перемешивании еды. Закрепить культурно-гигиенические навыки, сопровождающие приём пищи. Стимулировать развитие мышц языка.	1 1 Итого8
	<u>Среда</u> Игра-путешествие «Чудо-насос, волшебные реки и живые ручейки» <u>пятница</u> Эксперименты «Узнай своё сердце»	познакомить с понятиями «Кровеносная система» «кровь», «сердце», «сосуды», «пульс»; рассказать, что сердце работает, как моторчик -«гоняет кровь» по сосудам, по всему телу и кормит все остальные органы; оно любит чистый воздух.	1 1
Март <i>Тема: «Наши внутренние органы»</i>	<u>Среда</u>	Продолжать формировать	

	Игра-беседа «Как мы дышим»	представления об органах дыхания; отметить их важное значение для жизни человека; развивать познавательный интерес к своему организму, желание вести здоровый образ жизни.	1
	<u>пятница</u> Пособие «Наши легкие»		1
	<u>Среда</u> Игра-эксперимент «Куда же делась пища?»	формировать знания об органах пищеварения и их важной роли в жизни человека; показать последовательность продвижения еды в организме формировать стремление к здоровому образу жизни, самопознанию.	1
	<u>пятница</u> пособие «Анатомический фартурк»		1
	<u>Среда</u> Игра-беседа «Мозг – командир нашего организма»	формировать элементарное представление о руководящей роли головного мозга, о его связи с органами чувств; закреплять знания о значении и деятельности нервной системы, о том, как предупредить возникновение заболеваний нервной системы	1
	<u>Пятница</u> Чтение сказки Головной мозг — правитель Человекии		1
	<u>Среда</u> Опыты и эксперименты		1
			Итого9
Апрель Тема: «Правила на всю жизнь »	<u>пятница</u> Беседа «Плохие привычки хороших детей»	дать представление понятию «привычка» - поведение, образ действий, ставшее постоянным; познакомить с правилами поведения выражения своих чувств, действий, сохраняющих и приносящих вред здоровью своему и окружающих; прививать здоровые привычки .	1
	<u>Среда</u> Игры с мячом «Почему нельзя грызть ногти» «Чем опасны грязные руки»		1
	<u>пятница</u> «Чтобы ты скорее рос, ты не должен вешать нос».	Дать детям знания о настроении (веселый, грустный, сердитый, обиженный, удивленный). развивать наблюдательность в общении с людьми, умение корректировать свое поведение.	1
	<u>Среда</u> «Азбука настроений».		1
	<u>пятница</u> Игра-беседа «Ты, почаще улыбайся, по пустякам не огорчайся »	формирование знаний о том, что смех и позитивное оказывает положительное влияние на здоровье человека, помочь детям в игровой форме справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному	1
	<u>Среда</u> Разучивание песни		1

	Шаинского-Пляцковского – «Улыбка»	самочувствию и общению со сверстниками	
	<u>пятница</u> Занимательный досуг «Хорошие привычки здоровых детей»	Обобщать полученные знания о привычках здорового образа жизни: способствовать становлению ценностей здорового образа жизни; способствовать развитию у детей сознательного отказа от вредных привычек. Познакомить с правилами безопасного поведения на природе; вспомнить, какие грибы-ягоды можно и нельзя собирать в лесу; устанавливать причинно-следственные взаимосвязи	1
	<u>Среда</u> Словесная игра «К каким заболеваниям приводят плохие привычки»		1
	<u>пятница</u> Беседа «Отдых на природе»		1
Май Тема: «Правила на всю жизнь»	<u>Среда</u> Беседа «Правила безопасности соблюдай и здоровье сохраняй»	способствовать становлению у детей осмысленного соблюдения определенных правил безопасности; объяснить, что купаться и загорать полезно для здоровья только в том случае, если их выполняешь; воспитывать бережное отношение к своему организму в летний период.	1
	<u>пятница</u> Ручной труд «Кепка от солнца»		1
	<u>Среда</u> КВН «Азбука здоровья»	Цели: обобщить и закрепить понятия «здоровье», его значения в жизни людей- осмысление того, что сохранение и укрепление своего здоровья- дело собственных желаний и усилий; Отразить с детьми 10 заповедей здоровья. воспитывать коммуникативные навыки.	1
	<u>пятница</u> Создание стенгазеты «Цветок здоровья »		1
	Диагностика		Итого 13
			Итого 52

3.3. Особенности организации предметно-пространственной среды

Основные требования к организации среды

Развивающая предметно-пространственная является:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Пособие «Анатомический фарфур», «Наше сердце»

Мнемотаблицы: «Органы чувств», «Я здоровым быть хочу», «Соблюдай режим»

Дидактические игры: «Полезно-вредно», «Болезни грязных рук», «От чего можно заболеть», «Собери человека», «Тело человека»

Плакаты:

«Строение тела человека», «Орган зрения» (слуха)

«Органы дыхания»

Самомассаж (дорожки здоровья, массажные варежки).

Лэпбуки: «ЗОЖ», «Что я знаю о себе», «Тело человека», «Страна человека»

Макеты: «Строение челюсти», «Кровеносная система», «Дыхательная система»

Валеологическая литература.

Лаборатория здоровья: микроскоп, «Картотека опытов и экспериментов»; набор «Развиваем легкие», позн. набор «Зачем чистят зубы», пособие «Влияние Пищи на желудок»

3.4. Материально-техническое обеспечение

- ✓ кабинет дополнительного образования и групповое помещение - для проведения деятельности по валеологии;
- ✓ физкультурный зал – для проведения досуговой деятельности в рамках ДО;
- ✓ столы, стулья – по количеству детей; для работы парами;
- ✓ групповая комната для игр по предлагаемым сюжетам;
- ✓ проектор, ноутбук;
- ✓ информационные носители (CD – диски, флеш – накопители);
- ✓ наглядные плакаты, пособия, мнемотаблицы;
- ✓ раздаточный материал;
- ✓ оборудование для проведения исследовательской деятельности, наблюдений и опытов;
- ✓ фотоаппарат и видеочкамера для фиксации результатов деятельности детей в ходе валеологического воспитания.

Литература

- Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры/авт.-сост. Югова М.Р.-Волгоград: Учитель, 2016
- Гуменюк. Е.И. Слисенко Н.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. Рабочая тетрадь. - СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013.
- Здоровье. Опыт освоения образовательной области. Старшая группа/ сост. Коломыченко С.С., Узянова И.М. - Волгоград:2014
- Иванова В.В. Почему сердце стучит? – М: Аст, 2015
- Князева О. Мои помощники (уроки самопознания) /журнал Дошкольное воспитание, №3-2000
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. -М: ТЦ Сфера, 2012
- Шипунова В.А. Береги здоровье: комплект карточек. –М: Карапуз, 2017
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2010. С.160
- Децик Ю. М. Программа по формированию валеологической культуры дошкольников «Познай себя, малыш». Как научить ребёнка сохранять и укреплять собственное здоровье с дошкольного возраста? // /Журнал
- Муниципальное образование: инновации и эксперимент Выпуск № 6 / 2012.
- Киркина Е. Н., Лисакова Н. В. Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников в процессе организации физкультурно – оздоровительной деятельности / Журнал Science Time Выпуск № 10 (10) / 2014//
- Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 96 с.
- Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Как сохранить и укрепить здоровье детей. / Психологические установки и упражнения.- М., Академия, 2004.
- Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М.: Школьная пресса, 2008. С. 80

Приложение:
1.Диагностическая карта

Диагностика валеологической культуры ребенка 2019-2020гг

Ф.И ребёнка Показатели	Стёпа Д		Вероника		Егор Г		Ангелина Х		Артем В		Лиза Ж		Саша Б		Миша К		Даня Н		Мила К		Ксюша Ц		
	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.Имеет представление о соблюдении норм ЗОЖ (режим, гигиена, закалив..																							
2.Умеет обслуживать себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены.																							
3.Имеет общие представления о микробах и вирусах, способах передачи некоторых инфекционных заболеваний																							
4.Знает как себя вести во время болезни, о способах защиты от вируса																							
5.Знает, что такое лекарства, какую пользу и вред могут принести человеку																							
6.Знаком с внешним строением тела человека и со значением внешних частей тела в жизни человека																							
7.Знаком с внутренним строением расположением внутренних органов, их значением в																							

жизни человека.																				
8. Знает и соблюдает правила безопасного поведения в движении.																				
9. Умеет назвать и показать, что у него болит, какая часть тела, какой орган																				
10. Умеет оказать элемент. мед помощь себе и другим(промыть, смазать рану..)																				
11. Знает и называет органы чувств - глаза уши нос, язык, кожу.																				
12. Знаком с навыками ухода и бережного отношения к органам чувств																				
13. Умеет отличать полезные и неполезные для организма продукты, разумно их употреблять																				
14. Знает о полезных и вредных привычках																				
15 Умеет правильно культурно выразить свои эмоции и чувства																				
Проявляет осторожность при общении с животными																				
16. Знает, что необходимо для роста и развития человека (пища, вода, воздух, тепло, одежда,																				

Ф.И ребёнка Показатели	Саша Б		Веро ника		Егор Г		Ангел ина Х		Арте м В		Лиза Ж		Стёпа Г		Миш а К		Катя К		Мило Слав а К		Даня Н	
	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.Имеет представление о соблюдении норм ЗОЖ (режим, гигиена, закалив..																						
2.Умеет обслуживать себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены.																						
3.Имеет общие представл-я о микробах и вирусах, способах передачи некоторых инфек Заболеваний																						
4.Знает как себя вести во время болезни, о способах защиты от вируса																						
5.Знает, что такое лекарства, какую пользу и вред могут принести чел-ку																						
6.Знаком с внешним строением тела человека и со значением внешних частей тела в жизни человека																						
7.Знаком с внутренним строением расположением внут органов, их значением в жизни человека.																						

«Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим»

Цель: сформировать у детей представление о режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Учить устанавливать взаимосвязь плохого самочувствия и несоблюдения режима. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Материалы: картинки - схемы мытья рук, чистки зубов. «Режим дня» в форме круглых часов со стрелками, игра «Разложи по порядку»,

Ход .

(Звучит звонок будильника).

- Ребята, да это будильник на часах! А зачем человек придумал часы? (Чтобы не опоздать. Чтобы знать какое время).

- Правильно, а еще, чтобы соблюдать режим дня. Что же такое режим дня? Это распорядок. С чего должно начинаться утро? С зарядки, водных процедур, дороги в детский сад. Но не у всех утро получается таким организованным.

Вот послушайте (чтение стихотворения Л.Воронковой «Маша - растеряша»).

-Почему Маша опоздала в детский сад?

-Что вы можете ей посоветовать?

-А как вы относитесь к своим вещам?

-Что же такое режим?

Воспитатель:

- Режим дня - распорядок всех дел и действий, которые тебе нужно совершить в течение дня. Организм человека имеет одну особенность, которую нельзя забывать. Он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. Как ты узнаешь, что голоден, что ты почувствуешь? (Ответы детей.)

- Да, 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 сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения режима дня.

- Ребята, как вы думаете, почему одни дети успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (не соблюдают режим дня)

Воспитатель:

- Если не соблюдать правильный режим дня, нарушать внутренний распорядок, организм рассердится и поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет. Все кажется невкусным. Ложишься спать позже обычного времени и заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

Необходимо соблюдать правильный режим дня – спать, есть, гулять на улице, играть и заниматься в определенное время. Тогда организму легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

Воспитатель:

- Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированными, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Воспитатель:

- А теперь я хочу узнать, выполняете ли вы режим дня.

Задание «Разложи по порядку».

(Ребята по одному выходят к столу и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры обращается внимание на то, что надо вовремя ложиться спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор).

- Чтобы быть бодрым и здоровым надо ложиться спать в одно и то же время.

- А знаете ли вы, почему надо есть в одно и то же время?

- Представьте себе, что у вас внутри живет маленький человечек - желудок. Если вы будете кормить его в разное время, то он будет капризничать и болеть. Больно будет не только ему, но и вам. Поэтому, его надо приучать к приему пищи в одно и то же время, тогда вы с ним подружитесь.

- А теперь поиграем, закончите фразу:

1. Помни твердо, что режим людям ... (необходим).
 2. Мы приучены к порядку, зря в постели, не лежим, утром делаем ... (заряду), соблюдаем свой... (режим) .
 3. Крепла, чтоб мускулатура занимайтесь... (физкультурой).
 4. Платье, обувь и жилище быть должно как можно (чище).
 5. Помогает нам всегда солнце, воздух и (вода).
- Молодцы, ребята! Вы все правильно и дружно ответили.

Беседа «Наше главное условие – Чистота - залог здоровья!»

Цель: уточнить и расширить представления детей о соблюдении норм здорового образа жизни, одним из которых является личная гигиена и гигиена жилища.

Воспитывать желание быть чистым, аккуратным; поддерживать порядок в доме.

Материал: шапочка гигиены, мяч, листы бумаги для зарисовки схем, простой карандаш, картинки с изображением спортсменов и спортивных сооружений, картинки с изображением средств гигиены.

Ход :

Дорогие дети. Мы попали с вами в страну "здоровичков". Где мы будем веселиться и многому учиться: как здоровыми быть? Зачем руки надо мыть? Витамины принимать и про спорт не забывать. Вы готовы? А утром вы умывались? (Выходит гигиена)

Добрый день. Я - чистота!

*С вами быть хочу всегда.
Я пришла вас научить.
Как здоровье сохранить.
Много грязи вокруг нас,
И она в недобрый час
Принесет нам вред, болезни.
Но я дам совет полезный,
Мой совет совсем не сложный
– С грязью будьте осторожней.*

- Мы сейчас проверим, знают ли дети, что необходимо иметь, чтобы быть чистыми и здоровыми? ...зубная паста, расческа, мыло и т.д. (Дети отвечают стоя в кругу, передавая мяч друг другу).

- Теперь мы убедились, что вы знаете, что нужно, чтобы оставаться чистыми и здоровыми. А знаете ли вы, какими средствами гигиены можете пользоваться вся ваша семья? (Мыло, шампунь, зубная паста.)

- Чем можешь пользоваться только ты? (Расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка.)

Скажите мне, сколько раз в день вы должны мыть руки? (Каждый раз после уборки в комнате, после туалета, после прогулки, после общения с животными, после работы в огороде, после поездки в транспорте, после игры, перед едой.)

«Каждый раз перед едой Нужно руки мыть водой! Чтобы быть здоровым, сильным Мой лицо и руки с мылом»

- А что будет, если не вымыть руки? (попадут микробы, инфекция, глисты) Дети, а гигиена - это только чистые руки? (Нет)

- А что еще? (чистка зубов, прическа, чистая и опрятная одежда, стриженные ногти, чистые носы.) - Давайте «поиграем носиком».

. а) "носик гуляет" - вдох и выдох через нос;

б) "носик балуется" - на вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами на крылья носа;

в) "носик поет песенку" - на выдохе ребенок постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет "ба-бо-бу";

г) "погреет носик" - растирание переносицы указательными пальцами вверх и обратно

. - А быть чистым, это значит быть здоровым? (Нет)

А что еще нужно, чтобы быть здоровым? (Заниматься спортом) А какие виды спорта вы знаете? (Дети перечисляют) Давайте с вами превратимся в спортсменов и поиграем в игру " Мы спортсмены". (Предлагается название спортсмена, а дети имитируют движения спортсмена.)

Беседа « О микробах и вирусах – нашему здоровью вредилусах»

Цель: дать детям простейшие представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах и вирусах); учить избегать ситуаций, приносящих вред здоровью; закреплять правила личной гигиены;

Справка: в науке нет такого понятия, как «микробы». В данном случае можно выделить два корня: «микро», что означает «очень маленький, мельчайший», и «биос» -«жизнь». Общий смысл его таков: «очень маленькие, живые существа». Научным эквивалентом данного бытового слова является термин «микроорганизмы». Это сборная группа, в которую объединены все организмы, состоящие из одной клетки, видимые только в микроскоп, хоть они относятся к разным систематическим группам: бактерии, грибы, животные (простейшие). Поскольку слово «микробы» получило широкую известность, его допустимо использовать в разговоре с детьми.

Ход :

- Кто из вас знает, что такое микробы? Вернее, кто такие микробы?

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МИКРООРГАНИЗМОВ

- Микробы-это очень маленькие живые существа. Они не видимы простым глазом. Чтобы их увидеть, надо смотреть в особый прибор, который называется «микроскоп». У них нет ни рук, ни ног, ни рта и носа. Нет желудка, сердца, легких. Это просто шарики или палочки. Но они так же, как мы едят, дышат, передвигаются. (Иллюстрация)

- Как они передвигаются? У некоторых есть хвостики, которые называют жгутиками. Жгутик вращается, как пропеллер самолета, и микроб движется. Но у большинства таких жгутиков нет. В жидкости они просто слегка подпрыгивают - как мячик, который мы бьем об пол. Там, где сухо, их переносит воздух. А часто их переносят люди и животные. Например, были микробы на яблоке. Они прилипли к рукам, и человек своими руками перенес их себе в рот. Были микробы на земле. Ребенок играл на улице -микробы прилипли к пальцам. Потом он пришел домой и стал руками есть. Микробы с пальцев прилипли к хлебу, яйцу, груше и вместе с ними попали в желудок. Вот так они и передвигаются.

- А теперь рассуждайте сами. Бегала собака около мусорного ящика...Догадайтесь, как микробы попали в желудок ребенка? (микробы - шерсть, морда, лапы - ребенок погладил собаку - микробы на руках- с рук на еду-с едой в желудок)

ЧЕМ ПИТАЮТСЯ МИКРООРГАНИЗМЫ

- Что едят микробы? Все. Хлеб, фрукты, овощи, суп, листья деревьев, краску, землю. У вас на столах лежат по 2 листика. Определите сами, какой из них ели микробы, а какой - нет. - Сейчас я вам покажу кусочек хлеба, на котором поселились особые микроорганизмы, которые называются плесенью. Мы не будем открывать эту коробочку, чтобы плесень не распространилась по комнате. Она может быть опасной для человека. Но через прозрачную крышку вы ее хорошо увидите.

- Большинство микробов для нас не опасны. Даже, наоборот, они бывают очень полезными. Например, с помощью микроорганизмов делают кефир, простоквашу, йогурт, творог, сыр и многие другие вкусные вещи.

ХАРАКТЕРИСТИКА БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ

- Некоторые микробы бывают очень вредными. Это те, которые едят организм человека или животного. Они ничего не могут есть, кроме человека. Но

человеку не нравится, что его едят микробы, и он начинает с ними бороться. То время, пока идет борьба с микробами, называется болезнью. Чтобы было легче бороться, человек помогает себе. Он пьет лекарства или вводит эти лекарства себе под кожу - делает уколы.

- Кто кого победит? Конечно, в конце концов, побеждает человек. Но болеть все равно неприятно. Человек теряет силы, у него поднимается температура, болит голова, горло. Это микробы специально стараются ослабить организм человека, чтобы им было легче справиться с ним.

- В зависимости от того, в каком органе поселились бактерии, возникает та или иная болезнь. Например, если микробы поселятся в горле, бывает ангина, если в ухе - воспаление уха, если в зубе - дупло в зубе и его полное разрушение. Бактерии могут поселиться в кишечнике, тогда у ребенка появляются боли в животике и понос. Это человек пытается выбросить из себя как можно больше бактерий. Но и микробам это полезно: когда у человека понос или когда он чихает и кашляет, бактерии разлетаются вокруг, и у них появляется возможность попасть к другим людям, заразить их.

РАЗМНОЖЕНИЕ БАКТЕРИЙ

- У микробов есть одно интересное свойство. Они не только питаются, но и размножаются. Это значит, что из одного микроба очень скоро получается много таких же, как он, микробов. Там тепло, много еды, много влаги, и они чувствуют себя очень хорошо. Их количество быстро увеличивается. Как это происходит? Давайте посмотрим. Отделите кусочек пластилина и скатайте из него шарик. Вот так выглядит микроб, который вызывает ангину, болезни зубов, и многие другие заболевания. Через некоторое время микроб просто делится пополам. Разделите шарик на две части. Получится два новых микроорганизма, две новые бактерии. Вначале они маленькие. Но они питаются, растут, поэтому скоро становятся такими же, как первая. Оторвите еще немного пластилина от общего куска и прилепите к нашим бактериям. Как будто ваши бактерии выросли.. Что теперь с ними произойдет? (ответы) Правильно, снова разделятся. Разделите каждую бактерию пополам. Сколько стало? (4) И эти скоро вырастут. Увеличьте размер своих бактерий. Что будет дальше? Правильно Вот так их количество становится все больше и больше, и человек заболевает все сильнее и сильнее.

БОРЬБА С БОЛЕЗНЕТВОРНЫМИ БАКТЕРИЯМИ

- А теперь посмотрим, что будет с бактериями, когда человек принял лекарство. Оно подействовало на микробов, те сморщились, слиплись между собой...Слепите шарики вместе, сдавите их. Вот и нет микробов, вот и справился с ними человек. Выздоровел.

- Так ли уж опасны бактерии? Конечно, нет. Человек научился с ними бороться. Кожа не пропускает их внутрь. В крови есть вещества, которые уничтожают бактерии. Поэтому, несмотря на то, что вокруг слишком много, люди ни чем не болеют. А если заболеют, то поднимается температура, и микробы погибают.

- На кого в первую очередь нападают микробы? На тех, кто сам слаб: очень переохладился, бегал раздетый на холоде, пил ледяную воду. Может быть и по-другому: количество микробов рядом с человеком увеличилось. Например, он

был в контакте с больным, пил грязную воду или ел немытые фрукты, на которых очень много микробов. Но самое главное - быть крепким, здоровым, закаленным, приучать себя и к жаре, и к холоду. Тогда ни какие микробы не страшны, даже если вокруг их будет слишком много. Организм всегда справится с ними, если его научить, как это делать.

- Конечно, лучше ни когда не болеть, всегда быть здоровым. Для этого надо укреплять свой организм, закалять его, приучать к большим нагрузкам. Тогда никакой микроб ему не страшен. Но в то же время надо не позволять микробам проникать внутрь. А как они могут попасть в организм?

Во-первых, надо постараться, чтобы вокруг человека вредных микробов было меньше. Поэтому больной человек должен лежать дома, не ходить в детский сад и не заражать здоровых. Ведь когда он чихает и кашляет, микробы вылетают у него изо рта и носа и разлетаются по воздуху. Им ведь хочется найти какого-нибудь другого человека, чтобы поселиться в нем.

Во-вторых, надо удалять микробы с кожи, овощей, фруктов, игрушек, одежды, мебели. Догадайтесь, как это сделать? (ответы) Да, достаточно умываться и мыть все, что я назвала. Тогда организму будет гораздо легче бороться с оставшимися микробами.

В-третьих, надо следить, чтобы кожа всегда была целой, чтобы на ней не было ссадин, порезов, расчесов. Конечно, и в этом случае организм справится, но ему будет гораздо сложнее. Глядя на свои ранки, вы всегда узнаете, справляется ли организм с микробами или нет. Если ранка сразу закрылась коричневой корочкой - все в порядке. Если кожа вокруг ранки покраснела, значит, микробы тут размножаются довольно быстро, а организм посылает сюда много крови, чтобы бороться с ними. И уж совсем трудно приходится организму, если возникают нарывы, появляется гной. Значит, микробы почувствовали себя слишком свободно и размножаются слишком быстро.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Как нужно вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в свой организм? - А что делать, чтобы, проникнув в твой организм, они не размножились, а умирали?

Беседа «За здоровьем мы следим, И болеть мы не хотим»

Цель: познакомить с характерными признаками болезни и профилактикой; учить детей самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса; знать несложные приёмы оздоровления: постельный режим, проветривание комнаты, обильное питьё и т.д.; формировать мотивацию к здоровому образу жизни.

Ход :

- Ребята, вы заметили, что с наступлением холодов люди чаще болеют? Бывает, что заболевает целая группа детей в детском саду или целый класс в школе. Начинается эпидемия гриппа, и люди заражаются друг от друга.

- А вы сейчас болеете? (нет)

- А если заболете, то как догадаетесь об этом? По каким признакам? (усталость, кашель, чихание, насморк, головная боль, плохое настроение)
- Ребята, а как вы думаете, где можно заразиться гриппом? (в детском саду, в школе, на улице, в магазине и т.д.) - Как много мест, где можно заразиться микробами! Микробы проникают в человеческий организм. Они такие маленькие, что их нельзя даже через увеличительное стекло увидеть. Лишь после того, как изобрели микроскоп, врачи увидели тех невидимых отравителей, которые поселяются в организме человека. Несмотря на крошечные размеры, микробы - существа могущественные. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там разбойничать и размножаться. Человеку становится плохо, он заболевает - чихает, кашляет, у него поднимается высокая температура. Таким образом, организм человека объявляет микробам войну.
- Ребята, давайте представим и нарисуем, как выглядят микробы. Если бы вы взглянули в микроскоп на капельку крови больного человека, то заметили бы, что в ней кишат какие-то крохотные извивающиеся палочки, еле видимые запятые, спиральки. Это и есть возбудители болезни - микробы или бактерии, (дети рисуют микробов)
- Иногда микробы забираются в самые дальние закоулки человеческого тела. Как же с ними справиться? Как победить болезнь? (делать уколы, пить чай с малиной, измерять температуру, принимать лекарства, ставить банки, лежать в постели, полоскать горло травами, есть фрукты и овощи)
- Вы действительно знаете, как бороться с микробами. А если не лечиться, грипп может дать серьезные осложнения - бронхит или воспаление легких.
- Чтобы не заболеть, не заразиться от больных людей, надо соблюдать определенные правила. Как же защитить себя от микробов, чтобы остаться всегда здоровым?
- мыть руки с мылом
 - есть только мытые овощи и фрукты
 - весной, осенью и зимой принимать витамины -закаляться -проветривать помещение -гулять на свежем воздухе
 - не кутаться в теплые одежды, не надевать лишнего
 - заниматься физкультурой -пользоваться личными предметами гигиены
 - одевать марлевую повязку, если рядом находится больной
- Но что делать, если гриппом заболел кто-нибудь в семье? Следует позаботиться о близком человеке, но и не забывать о себе. Для этого мы сделаем массаж волшебных точек.
- Теперь вы никогда не заболете, и у вас будет всегда прекрасное настроение.

Беседа «Ты осанку береги-

Правильно сиди, ходи»

Цель: дать представление понятию «осанка» -поза человека в вертикальном положении; она может быть красивой и некрасивой, правильной и неправильной; объяснить, чем опасна неправильная, плохая осанка; создать у

детей мотивацию следить за своей осанкой; стремиться к познанию самого себя и своих возможностей.

Материалы: иллюстрации семей Горбунов и Оловянных солдатиков, картинки с изображением здорового и искривленного позвоночника.

Ход занятия:

- В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи.

Одна семья - горбунов - была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз - мы все видим, что лежит на земле.» А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся» .

- Ребята, как вы думаете, в какой семье люди красивее?

- Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка)

- У кого более красивая осанка: у горбуна или у солдатика?

Игра-имитация «Покажи, с какой спиной ходили в семье горбуна. Покажи, с какой спиной ходили в семье солдатиков»

- Ребята, как вы думаете, приятнее смотреть на стройного человека или на сутулого? А вам как больше понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись?

- Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась на костную. Об этом знал оловянный солдатик, потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!»

- Неправильная осанка делает спину, кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

- А в семье горбунов родители не учили своих детей держать спину ровно. Они ходили, уткнувшись носом в землю, и не замечали, как прекрасен окружающий мир. Они никогда не говорили своим детям: «Следи за осанкой! Выпрями плечи! Подними голову!» Их дети часто болели, жаловались на боли в спине. Их спины все больше и больше искривлялись и горбатились. - Ребята, а вы хотите проверить свою осанку? Давайте попробуем:

1. Сядьте так ровно, как у кого получится.

2. Подойдите к стенке и встаньте так, чтобы затылок, лопатки, пятки плотно прилегали к ней. Отойдите от стены и постарайтесь сохранить это положение как можно дольше.

3. Положите себе на голову мешочек с песком и ходите. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадет.

- Ребята, а кто знает, почему у горбунов такие кривые спины?

- У горбунов - нарушение осанки. Эта болезнь называется СКОЛИОЗОМ. Это значит, что позвоночник деформирован, т.е. искривлен. Эта болезнь лечится долго и очень трудно. Держать правильную осанку нам помогает позвоночник - это основной стержень тела. Он проходит посередине спины. К позвоночнику присоединены ребра, они защищают внутренние органы от повреждений.

- Как вы думаете, может ли ребенок сам сформировать правильную осанку, или, наоборот, ее деформировать?

- Оловянный солдатик знал, что, если держать позвоночник в прямом положении, мышцы закрепляются, привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепятся, и осанка останется ровной. В семье горбунов дети были очень ленивые. Они считали, что их спины красивые, поэтому не стоит прилагать лишних усилий, чтобы сделать осанку стройной. Но однажды случилась беда. У всех детей в семье горбунов заболели спины, они не смогли даже встать с постели, не могли ходить в школу. Что делать? И тут они вспомнили, как оловянный солдатик всегда приговаривал:

«Я позвоночник берегу...Я от болезней убегу...» И решили позвать солдатика, чтобы он им помог. Оловянный солдатик сразу же пришел к ним на помощь и дал следующие полезные советы:

- Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, в школе, на даче и т.д.
 - Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.
 - Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.
 - При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
 - Спать на жесткой постели с невысокой подушкой Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры.
 - Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет напоминать вам, какая у вас осанка. - После того, как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдатика, произошло чудо! (показать иллюстрацию) Все дети выздоровели и стали красивыми, стройными, подтянутыми. А главное - они перестали гордиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться!
- Ребята, будем выполнять советы оловянного солдатика, и тогда у вас тоже всегда будет красивая осанка!

**Беседа «Спорт – здоровью лучший друг,
говорим мы это вслух»**

Цель: закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде; отметить, какими качествами должен обладать спортсмен; ввести и объяснить понятие «параспортсмен»; развивать интерес и желание заниматься спортом, тем самым укреплять своё здоровье.

Оборудование: глобус, эмблема олимпийских игр, иллюстрации с видами спорта

Ход :

- Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «Физкультуру», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет)

- Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной.

Спортом занимаются сильные, крепкие и здоровые люди. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать? (Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе, или при открытой форточке)

- Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят , физкультуру? (они слабые, часто болеют, грустные, многое у них не получается, плохо учатся)

- Покажите, какие это дети. (Пантомима «Очень худой ребенок) - Ребята, а кто такие спортсмены? Чем они занимаются? Что вы слышали о спортивных соревнованиях? Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов? (олимпийские игры). Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

- Послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр.

В Древней Греции люди очень любили заниматься спортом. Они собирались на горе Олимп и устраивали разные состязания - бегали, плавали, метали ядра. С тех пор прошло много лет, а состязания проводятся и в наши дни. Люди, которые очень увлечены спортом, называются спортсменами. Раз в четыре года в одной из стран нашей планеты проходят Олимпийские игры (от горы Олимп), куда съезжаются спортсмены со всего мира, чтобы принять участие в состязаниях, помериться силой с другими, доказать свою ловкость. Люди, которые хотят посвятить свою жизнь спорту, начинают заниматься с ранних лет. Для этого существуют разные секции и кружки. Но значит ли это, что, придя в кружок, ты обязательно должен стать спортсменом? Конечно, нет.

Во-первых, не все становятся настоящими победителями.

А во-вторых, чтобы добиться победы, стать настоящим чемпионом, надо потратить много сил, времени, терпения и труда. Обычный день настоящего спортсмена проходит в бесконечных тренировках. Но что еще дает спорт?

- Посмотрите на гимнастку, какая она гибкая и грациозная; на силачей, как они одной рукой подкидывают друг друга. Вот это силища! А как плавно и изящно скользят фигуристы на льду! Но знай - все эти умения не пришли сами собой.

Все, что вы видите на соревнованиях или по телевизору - это результат долгих и изнурительных тренировок. А еще - трудолюбие, выдержка и терпение.

Организм не каждого человека способен выдержать такую нагрузку. Поэтому за спортсменами всегда наблюдает врач. Но что же главное в занятиях спортом?

Это - гибкость (гимнастика), сила (силачи), грациозность и изящность (фигурное катание), выносливость, стройная осанка, бодрый вид, легкая походка, подтянутость. Для того, чтобы добиться хороших результатов, надо много трудиться. А начинать заниматься можно в вашем возрасте, потому что именно сейчас у вас гибкие косточки, и занятия вам будут даваться намного легче, чем, например, вашим родителям. И совсем не обязательно тратить на тренировку весь день. Достаточно уделять несколько минут в день.

-Ребята, посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять олимпийских колец, которые обозначают единство и дружбу спортсменов пяти континентов.

Голубое кольцо символизирует Европу, желтое - Азию, черное - Африку, зеленое - Австралию, красное - Америку. - Давайте найдем эти континенты на глобусе.

- Вспомните, что является символом Олимпийских игр? (огонь) Олимпийский огонь на стадион, где будут проходить игры, доставляют бегуны. Олимпийские игры бывают зимними и летними. - Давайте вспомним зимние и летние виды спорта и изобразим их на бумаге.

Беседа «Как сохранить свою кожу здоровой»

Цель: дать детям элементарные знания о роли кожи в жизни человека; уточнить и закрепить навыки ухода; причину болезней кожи; продолжать познакомить с методами исследовательской деятельности, формировать интерес к познанию своего тела.

Материал: кукла -« грязнуля», картинки с изображением умывающихся животных, фото жизнерадостных детей, которые купаются, загорают, умываются, выполняют иные гигиенические процедуры.

Содержание беседы :

- Ребята, давайте вспомним, нужна ли человеку кожа? (Кожа нужна организму, потому что защищает его от перегрева и охлаждения, ветра и сырости. Она не пропускает в наш организм микробы.) - Мы с вами уже говорили о том, что кожа человека всегда должна быть чистой.

Чистая - значит, на ней нет микробов. А на грязной коже микробов очень много.

Они прилипают к коже вместе с землей, пылью, грязными предметами. Через здоровую кожу микробы внутрь не проникают, но лучше не рисковать. Как вы думаете, что нужно делать, чтобы микробы не скапливались на коже? (Ответы детей.) Верно.

- Посмотрите на эту фотографию. Что делает здесь кошка? (Она умывает себя язычком.) А зачем она это делает? - На этих фотографиях вы видите, как умываются и чистят свое тело разные животные. (Фотографии животных, птиц,

насекомых, которые приводят себя в порядок) Как вы думаете, зачем они это делают? ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА ТОЖЕ ПАЧКАЕТСЯ.

- А для чего моется человек? Причин для этого у него не меньше, чем у животных. (Убрать бактерии, удалить грязь, предотвратить появление несвежего запаха, не заразить другого человека, не заразиться самому и т.д.)

- Человек моет все тело, когда купается. А какие части тела он моет отдельно? (уши, лицо, руки, ноги, шею и т.д.)

- Чтобы делать это своевременно, надо знать, в каких местах тело пачкается быстрее. Какие части вашего тела пачкаются быстрее всего? - Посмотрите на свои руки. Быстро ли они пачкаются? Почему? А в каком месте рук грязь собирается особенно сильно? (Под ногтями) Посмотрите, у кого под ногтями есть грязь? Давайте осмотрим все ручки. - Когда особенно сильно пачкаются ногти? Зачем руки и ноги моют с мылом? Достаточно ли просто обмыть их водой? РАССМАТРИВАНИЕ «ГРЯЗНУЛИ»

. - Посмотрите на эту куклу. Как вы думаете, почему она так перепачкалась? Почему пятна грязи появились именно в этих местах? - Да, плохо быть грязнулей. Что может с ним случиться? - 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 и стали играть с игрушками. Какие неприятности могут произойти? (испачкается мебель, в квартире прибавится пыли, от одежды пачкаются руки; их можно случайно положить в рот или потереть глаза - и от этого заболеть и т.д.)

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

- Итак, мы с вами сказали, что кожу необходимо содержать в чистоте. Вспомните, как мы ухаживаем за кожей? Каждое действие не только опишите, но и покажите. - 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.\

КАК СОХРАНИТЬ КОЖУ ЗДОРОВОЙ

- И еще надо стараться сохранять кожу целой и невредимой. От чего она может повредиться? (Ее можно порезать, оцарапать, расчесать) -Если неприятность случилась и на коже появилась ссадина или гнойничок, чего нельзя делать? (Мыться горячей водой, париться, облизывать, расчесывать, трогать грязными руками и др.) -А что надо делать? (обмыть кожу вокруг раны водой, смазать ссадины мазью, кремом или йодом)

ИГРА -Сейчас мы поиграем в игру «Можно - нельзя».

Если можно - поднимаете руки вверх, если нельзя - прячете за спину.

Слушайте внимательно.

-Однажды Настя не обнаружила своего полотенца и вытерлась чужим. Можно так делать? Почему? Нет, она не вытерлась чужим полотенцем, а взяла чистую тряпочку. 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..., почистила зубы..., сходила в туалет...и села завтракать...Что неправильно сделала Настя? Как надо было сделать? (помыть руки после туалета

) - 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.

Беседа «Береги глаза и уши».

Цель: расширить представления о том, что глаза и уши являются главными органами чувств человека; познакомить с причинами их нарушения; закреплять правила сохранения слуха и зрения; подвести к пониманию того, как нелегко живётся слепым и глухим людям, формировать чувство гуманности по отношению к инвалидам;

МАТЕРИАЛ: - сюжетная картинка о природе; - картинки с изображениями детей в различных ситуациях; - вата; - зеркала (маленькие); - мяч.

ХОД : - В гости приходит кукла Маша и медицинском халате.

- Здравствуйте ребята! Я пришла к Вам в гости и приготовила загадки.

Послушайте и отгадайте.

1. « На двух колах бочка, на бочке кочка, а на кочке - лес? (человек)

2. « Горшочек умён, семь дырочек в нём? (голова).

- Ребята, кто догадался о ком мы сегодня будем говорить? (о человеке).

- Человек и природа - единое целое. Для того чтобы жить, человек должен иметь органы и части тела целыми и нормально работающими.

- Назовите основные части тела?

- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир? (дети и перечисляют). Отгадайте загадку: « Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят? (глаза).

- Правильно, глаза являются главными помощниками человека.

- Как Вы думаете, Почему? (они помогают видеть все сто есть вокруг, различать предметы, цвет, форму).

- Правильно, ребята, благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире.

- Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у Вас глаза? - Как Вы думаете, о глазах надо заботиться?

- Несмотря на то, что глаза способны сами себя защищать с ними случаются всякие беды, если о них плохо заботиться. А какие беды, мы сейчас попробуем угадать (кукла Маша — медсестра предлагает рисунки с изображением детей в различных ситуациях):

1. Ребенок трет глаза грязными руками.

2. Вытирает чистым платком

3. Читает лежа в постели.

4. Читает в ярко освещенной комнате.

5. Смотрит телевизор, сидя близко к экрану и т.д.

- Ребята, давайте сравним эти картинки и скажем, где ребенок поступает правильно охраняет глаза, а где нет! (дети обсуждают предлагаемые ситуации).

—

Дети, а теперь давайте немного отдохнем и сделаем гимнастику для глаз:

1. Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их.(4-6раз).
2. Поглаживай в течении 1 минуты веки кончиками пальцев.
3. Делай круговые движения глазами: (налево-вверх-направо-вниз)(10раз)
4. Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку, задержи на ней взгляд в течении 1 минуты. - Хорошо.

Дети, а какие органы слуха нам помогают слышать речь, звуки? (уши). - Как вы думаете, уши - важный орган? - Зачем они нужны? (уши позволяют слышать, определять направление звуков и расстояние до предметов, разговаривать друг с другом, петь песни, танцевать, избегать несчастных случаев и т.д.).

- Нужно ли их беречь? - А как? (мыть, громко не кричать, не заталкивать в уши посторонние предметы и т.п.).

Послушайте стихотворение « УШИ» Э.Мошковской.

«Доктор, доктор, Как нам быть?

Уши мыть или не мыть?

Если мыть, то, как нам быть? Часто мыть или пореже?

Отвечает доктор гневно: Еже, еже, ежедневно!

- Дети, кукла Маша принесла ватные шарики и предлагает нам провести небольшой эксперимент, положив вату в уши.

- Что произошло? (сразу исчезли все звуки).

- Вы перестали слышать. А слух важная ценность для человека

Беседа «Зачем человеку язык?»

Цель: сформировать представление о том, что он выполняет много разных функций: воспринимает вкус пищи, участвует в образовании речи, в перемешивании еды. Закрепить культурно-гигиенические навыки, сопровождающие приём пищи. Стимулировать развитие мышц языка.

Ход :

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие по удивительной планете. А как она называется, вы узнаете, когда соберёте слово из букв, которые случайно у меня рассыпались. (на полу лежат карточки с буквами, дети собирают слово ЧЕЛОВЕК).
- Правильно, ребята. Это слово «ЧЕЛОВЕК» и путешествовать мы с вами будем по планете, которая называется ЧЕЛОВЕК. (**первый слайд-картинка человека**). Давайте с вами присядем и посмотрим, кто у нас появился на экране? (мальчик, человек).
- Какие части тела есть у человека? (руки,ноги,голова,туловище).
- А что расположено на голове у человека? (рот,нос,глаза,уши).

- Есть у человека ещё один орган, без которого человеку очень сложно обходиться. Послушайте загадку про этот орган:

*Толстый, как змея, Красный, как перец,
Мокрый, как лужа. Что это? язык)*

(На экране появляется второй слайд- язык)

- Правильно, ребята, это язык. А где находится язык? (*во рту*).
- А как вы думаете, для чего нам нужен язык? (*помогает петь, говорить, жевать, определять вкус пищи*).
- Почему язык называют охранником нашего организма? (*он защищает наш организм от микробов*).
- Сегодня на занятии мы с вами узнаем, каким может быть язык.
- Есть такая пословица : « Язык мой- враг мой». Как вы её понимаете? (*когда говорят обидные слова, ругаются*).
- Какие пословицы про язык знаете вы? («*Бог дал два уха, один язык*», «*Что на сердце, то и на языке*», «*Язык, что осиновый лист, в любую погоду треплется*»).
- Послушайте сейчас стихотворение и скажите, какой язычок в этом стихотворении, добрый или злой. (*стихотворение рассказывает ребёнок*).

Идёт кисонька из кухни, У неё глазоньки опухли.

О чём кисонька ты плачешь? Как же кисоньке не плакать?

Повар пеночки слизал, А на кисоньку сказал.

- Какой здесь язычок? (*злой*). Почему злой? (*обманул*).
- Когда ещё можно назвать язычок злым? (*когда обзывается, ругается*).
- Будут дружить с тем, у кого злой язык? (*нет*).
- Послушайте ещё одно стихотворение (*рассказывает ребёнок*).

Добрые слова не лень Повторять мне каждый день.

Только выйду за ворота, Всем идущим на работу

Кузнецу, ткачу, врачу « С добрым утром!»- я кричу.

« Добрый день»- кричу я вслед, Всем идущим на обед.

« Добрый вечер»- так встречаю всех Домой спешащих к чаю.

- Какой здесь язычок? (*добрый*). Как вы догадались, что в этом стихотворении язычок добрый? (*говорит добрые слова*).
- Какие слова? (*с добрым утром, добрый день, добрый вечер*).
- Будут ли дружить с таким человеком? (*да*).
- Сейчас я вам предлагаю поиграть в игру «Добрые слова». Давайте встанем в круг . Сначала я расскажу вам сказку: « Жил-был злой волшебник. Всю свою жизнь он ссорил детей и учил их говорить друг другу злые слова. Однажды он решил поссорить всех людей на Земле. Он взмахнул своей волшебной палочкой и все люди на Земле стали говорить друг о друге только плохо, а потом и вовсе перестали разговаривать. Всем стало грустно и скучно. И тогда люди прогнали злого волшебника на необитаемый остров, а сами стали говорить друг другу только добрые и тёплые слова, а все плохие забыли».

- Давайте с вами вспомним, какими добрыми словами пользуемся мы, когда говорим со своими близкими людьми, друзьями (*милый, умный, добрый, красивый, нежный, ласковый и т.д.*).
 - Сейчас мы будем передавать мяч по кругу и говорить друг другу добрые слова (*игру начинает воспитатель, далее по кругу, пока мяч не обойдёт всех детей*).
 - Молодцы, ребята, садитесь на стульчики.
 - Мы с вами в начале занятия говорили о том, что с помощью языка мы разговариваем, поём, общаемся. А чтобы язычок нас слушался и нас понимали окружающие, надо проводить для него гимнастику. Давайте сделаем несколько упражнений. (*Проводится артикуляционная гимнастика*).
 - Ребята, а какую функцию ещё выполняет язык, кроме того, что помогает нам разговаривать? (*Определяет вкус пищи*).
 - Язык-орган вкуса. С помощью языка мы можем определить кислое, солёное, сладкое, горькое. Каждый участок языка отвечает за свой вкус (*показ слайда-вкусовые зоны языка*). Сладкое определяет кончик языка, задняя часть (корень)-горькое, боковые части-кислое и солёное.
 - Сейчас я хочу проверить, сможете ли вы, не глядя, определить продукты на вкус. Игра «Угадай на вкус». (*Воспитатель предлагает попробовать с закрытыми глазами продукты, назвать их*).
 - -Теперь, ребята, подойдите к столу, возьмите зеркало и рассмотрите свои язычки. Что вы видите на языке? (*ямочки, точки, бугорки*).
- На поверхности языка расположены многочисленные ямочки, бугорки, неровности, среди которых застревают микроскопические кусочки пищи и микробы. А многие ещё любят грызть ногти, брать грязные руки в рот, грызть карандаши, на которых живут эти микробы. Поэтому иногда язычок покрывается налётом. (*показ слайда-язык с налётом*).
- В этом налёте живёт очень много болезнетворных бактерий, когда они попадают к нам в организм, мы заболеваем. Поэтому язык, как и зубы, надо чистить каждый день. Для этого используют зубную щётку или специальную ложечку для чистки языка. (*показ слайдов:зубная щётка, ложка для чистки*).
- Посмотрите, как это делается. Берём зубную щётку и двигаясь от корня к кончику языка, постепенно очищаем его от налёта. (*Сначала показ воспитателя, потом чистят дети на макете*).
- Пришла пора подвести итоги нашего путешествия.
- По какой планете мы сегодня путешествовали? (*человек*).
 - О каком органе человека мы беседовали? (*о языке*).
 - Для чего нам нужен язык? (*говорить, петь, определять вкус пищи*).
 - Каким бывает язык? (*добрым и злым*).
 - Какой язык называют добрым? (*который говорит добрые слова*).
 - Почему язык называют охранником организма? (*защищает от микробов*).
 - Как защитить язык от микробов? (*не брать грязные предметы в рот, чистить язык*).

Беседа «Сердце – наш мотор»

Цель: познакомить с понятиями «кровь», «сердце», «сосуды», «пульс»; рассказать, что сердце работает, как моторчик -«гоняет кровь» по сосудам, по всему телу и кормит все остальные органы; оно любит чистый воздух, гимнастику, отдых; может уставать и болеть, любит веселье, не любит когда ты боишься, сердисься, плачешь; воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

Оборудование: рисунок сердца, схема кровеносной системы, пособие «Анатомический фартук»

Ход занятия:

- Ребята, положите руку на грудную клетку, как я. (Показать на себе). Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит? Это сердце.

Сердце очень важный орган, оно помогает нам жить. Его увидеть мы не можем, но можем услышать, если приложим руку к грудной клетке, как только что делали. А выглядит сердце вот так. (Показать рисунок сердца) Когда человек находится в спокойном состоянии, сердце работает размеренно, а когда человек бежит, прыгает, сердце начинает биться быстрее.

В таком случае говорят: «Сердце из груди сейчас выскочит». Это значит, что человек находится в возбужденном или взволнованном состоянии. Сердце человека не велико, размером чуть больше его кулака. Сожмите свои кулачки. Вот такое у вас сердечко. Наше сердце никогда не отдыхает. Некоторые другие органы человека отдыхают, например, глаза ночью спят, ноги иногда отдыхают, и руки тоже, а сердцу отдыхать некогда, оно работает и днем, и ночью - тук, тук, тук... Ведь сердце выполняет очень важную работу - оно, как насос, перегоняет кровь по кровеносным сосудам, чтобы каждая клеточка нашего организма получала воздух и пищу. Посмотрите на тыльную сторону ладонки. Видите синие дорожки и полосочки?

Где-то они шире, где-то уже. Это и есть кровеносные сосуды - трубочки, по которым движется кровь. Кровеносные сосуды проходят по всему телу. Неприятным доказательством служит рана или ссадина, когда на поверхности тела выступает кровь, потому что повреждаются кровеносные сосуды. Может, вы видели по телевизору или на самом деле, как врач нащупывает пульс у пациента. Пульс - это удары сердца. На вашем теле есть места, где эти удары четко ощущаются и прослеживаются: пульс можно ощутить на запястье и на шее. А теперь проведем небольшой эксперимент. Прислушайтесь, как бьется ваше сердечко в состоянии покоя... запомнил и?

А теперь выполним некоторые упражнения (дети прыгают, выполняют элементы зарядки, приседают). А теперь прислушайтесь к сердцу. Слышите, сердце бьется чаще? Так бывает всегда, когда мы устаем, нашему телу требуется больше крови, поэтому сердце бьется быстрее, то есть, подгоняет быстрее кровь. А когда мы отдыхаем - сердце тоже отдыхает и бьется медленнее.

Обобщение. Сердце человека - очень важный орган. Его надо беречь и укреплять. А как его укрепить? А очень просто - путем тренировки. Физический труд на свежем воздухе, занятия физкультурой, зарядкой, купание, плавание, игры, прогулки все это укрепляет сердце. Но своему сердцу можно и навредить, особенно, когда вы капризничаете без причины, закатываете громкий плач по любому пустяку. Между шумными и веселыми играми надо делать перерыв, чтобы сердце успокоилось и отдохнуло. В середине человечка День и ночь стучит....сердечко.

Беседа «Как мы дышим»

Цель: дать элементарные представления об органах дыхания; отметить их важное значение для жизни человека; подвести к пониманию бережного отношения к ним; расширить кругозор детей, пополнить словарный запас (ноздри дыхательная трубка, грудная клетка, легкие)

Материалы: изображение легких (таблица, рисунок), зеркала, ватка, полиэтиленовый мешок без дна.

Ход :

- Есть интересная загадка: «Что не лень делать?» Ответ таков: «Не лень дышать».

Ребята, сделайте глубокий вдох, а теперь - выдох. Что мы делаем? - Дышим.

-Скажите, а мы можем не дышать? Какое-то время можем, но совсем немножко. Дышим мы постоянно. Дышит все живое - человек, животные, растения.

- Ребята, закройте рот и сделайте глубокий вдох через нос и прочувствуйте, как и куда движется воздух. Выдох. Еще вдох. Куда сначала попадает воздух? (в нос). Может ли воздух попасть в рот? Сделайте вдох через нос, а выдох через рот. Может?

- В носу есть два отверстия. Потрогайте их пальчиком. Они называются ноздрями. Повторите название хором. - Воздух попал в нос и рот, а дальше у него длинный путь. Куда же он идет? В дыхательную трубку, т.е. трахею. Пощупайте на себе, как она устроена. Погладьте ее. На что она похожа? Что напоминает? В трахее много твердых колечек. Посмотрите, что было бы, если бы трахея была мягкой. (Педагог дует в мешок без дна, стенки его слипаются) Мы не могли бы дышать.

- Куда воздух побежит из трахеи? Конечно, в бронхи, а затем в легкие! Легкие находятся внутри грудной клетки. Прощупайте пальчиками, как устроена грудная клетка. Удобнее щупать большими пальцами. Вы чувствуете под руками ребра. Это такие косточки, которые защищают легкие. Нос, рот, дыхательную трубку, ребра мы можем увидеть или прочувствовать, а легкие не можем, они находятся внутри. Но мы можем рассмотреть их на рисунке. Их два. В них воздух то заходит, то выходит.

- Когда воздух попадает в легкие - вы делаете вдох, и они увеличиваются, как У воздушный шарик, когда его надувают. А при выдохе уменьшаются, сжимаются, как если бы выпустить воздух из шарика. Давайте представим, как это происходит. Сделайте глубокий вдох - легкие увеличились, сделайте выдох

- легкие сжались. И так происходит каждый раз с нашими легкими. Легкие не задерживают в себе долго воздух. Из легких воздух попадает в кровь, а сердце проталкивает кровь во все части тела. Нет ни одного места, куда бы не доставлялся воздух. После того, как воздух обойдет все части тела, он опять возвращается в легкие, а из легких тем же путем выходит наружу вместе с выдохом.

- В воздухе, который мы выдыхаем, находится углекислый газ и вода. Давайте убедимся, что в выдыхаемом воздухе есть вода: возьмите зеркальце, сделайте вдох, а выдохните прямо на зеркало. Что произошло с зеркалом? Оно запотело. Проведите пальчиком по зеркалу - оно сырое, значит, вы выдохнули вместе с углекислым газом частицы воды.

- Ребята, а можно ли прожить без дыхания? Давайте попробуем не дышать какое-то время. Закройте рот, зажмите нос пальчиками и не дышите столько, сколько сможете. Легко ли вам было? Конечно, нет. Мы дышим для того, чтобы жить. Наши легкие работают без остановки.

- Ребята, что нужно делать, чтобы органы дыхания служили нам много лет и никогда не болели? Да, о них надо заботиться. Очень важно дышать свежим и чистым воздухом. Ведь если воздух грязный, то частички пыли могут проникнуть в организм человека.

- Вот и познакомились с дыхательной системой. Давайте повторим, какие органы в нее входят.

Беседа «Куда же делась пища?»

Цель: формировать знания об органах пищеварения и их важной роли в жизни человека; показать последовательность продвижения еды в организме; учить уметь проводить взаимосвязь с принятием пищи и возможными несчастными случаями и заболеваниями;

Материалы: схема строения пищеварительной системы, правила поведения за столом.

Ход беседы

- Все живые существа питаются, как вы думаете, для чего необходимо питание? Чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам нужно хорошо и правильно питаться. Каждый день человек потребляет пищу. Мы видим пищу в кастрюле, тарелке, а что же с ней происходит потом? Сейчас вы об этом узнаете. Из тарелки пища попадает в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи, в котором ей помогают ее друзья. Вспомните, что находится у человека во рту?

*Первым пробовать привык
Угощенья все (язык).*

*Наши розовые губы
Прячут беленькие ... (зубы).*

- Во рту у человека расположен язык. Он нужен человеку для произношения звуков, слов, а еще для того, чтобы пробовать вкус пищи. Язык помогает жевать, смачивать еду слюной, согревать или охлаждать пищу, глотать, узнавать, соленая пища или сладкая, горькая или кислая, горячая или холодная.

- А для чего нужны зубы? Зубы откусывают пищу, а затем измельчают и перетирают ее на мелкие кусочки. Наверное, вы заметили, что во рту всегда

влажно. Это происходит от того, что во рту есть специальные железы или трубочки, которые выделяют слюну. Слюна смачивает пищу, чтобы она легче прошла свой дальнейший путь, а точнее, проскользнула по пищеводу в желудок.

- Итак, изо рта пища попадает сначала в глотку, которая следит за тем, чтобы пища попадала строго в пищевод, а не в гортань и трахею. Пища попала в пищевод. Послушайте, какое интересное слово - пищевод. Он как путеводитель проводит пищу в желудок.

- Желудок похож на небольшой мешочек, в который складывается еда, главная его роль - переваривать пищу, смачивая его желудочным соком. Очень важно, чтобы в желудок своевременно поступала еда. Если в желудке еды нет, он начинает морщиться, сжиматься и расстраиваться, от этого начинаются боли в желудке. В желудке пища рассыпается на мелкие-мелкие кусочки, перемешивается и превращается в питательные вещества. Желудок не может находиться без работы, но ночью он тоже любит поспать, отдохнуть, поэтому не стоит наедаться на ночь, иначе желудок может заболеть.

- Из желудка переваренная пища попадает в кишечник. Кишечник похож на длинный предлинный шланг, который очень хорошо скручен. Здесь пища продолжает превращаться в полезные, питательные вещества для твоего организма, благодаря которым вы растете и развиваетесь. Полезные вещества постепенно попадают в кровь, а кровь, в свою очередь, разносит их по всему телу, а в вашем организме прибавляется еще немного сил и здоровья. Но для того, чтобы вы росли здоровыми и крепкими, надо употреблять разнообразную пищу или, как говорят, правильно питаться.

Существуют некоторые правила приема пищи и поведения за столом:

- ешь в определенное время; -не торопись во время еды;*
- не ешь на ходу;*
- не передай*
- не чавкай;*
- не смейся и не разговаривай с полным ртом;*
- перед едой вымой руки;*

Беседа «Мозг – командир нашего организма»

Цель: формировать элементарное представление о руководящей роли головного мозга, о его связи с органами чувств; рассказать об опасности травматизма головы и как их избежать; развивать логическое мышление; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование:

Демонстрационный материал, презентация, цветная таблица с изображением мозга, карточка мозг, череп, грецкие орехи, карточки с изображением органов чувств, схема «Цветовые центры мозга», рисунок с изображением кораблика, правила «Как сохранить мозг здоровым»). Тарелочка с продуктами (булка, апельсин, чеснок), три стакана воды, различной на вкус (солёная, сладкая, кислая), трубочка на каждого ребенка, лист бумаги на каждого ребенка, простые карандаши, грецкие орехи.

Ход занятия

I – Вводная часть

Дети стоят в кругу.

Воспитатель: чтение стихотворения В.Новикова, показ детьми частей тела на схеме тела человека

« Есть четыре помощника на службе у тебя,

Не замечая, их используешь шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть,

А уши служат, чтобы слышать,

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик – запах различать.

Быть у каждого должна очень "умной" голова.

Я верчу ею как умею голова сидит на шее

Животик, спинка, грудь, их вместе всех зовут – туловище.

Съел еду я всю, и вот мой наполнился живот.

На прогулке не забудь закрывать от ветра грудь

Руки – чтоб ласкать, трудиться, воды из кружечки напиться.

На руке сидят мальчики очень дружные пальчики

Бегут по дорожке резвые ножки.

Спотыкнулся через Генку и ушиб себе коленку .

Ребята, какие части тела мы не назвали и не показали?»

Дети: - Плечи, таз, бедро, стопа.

Молодцы хорошо вы знаете строение тела человека.

II. Основная часть.

I. Вводная беседа.

Дети сидят на стульях перед компьютером.

Воспитатель: -Кто такой командир? *(Ответы детей)*

Воспитатель :- А знаете ли вы, что в каждом из нас живет вот такой «командир»?

(Педагог показывает детям цветную таблицу с изображением мозга)

- Кто из вас знает, как его зовут? *(Ответы детей)*

Воспитатель : - Это головной мозг - самый главный наш орган, без которого мы не можем жить. *(Воспитатель предлагает детям показать на себе месторасположение мозга)*. Правильно, мозг надежно спрятан в нашей черепной коробке *(цветная таблица с изображением черепа)* . Человеческий мозг сложно устроен, но самая главная его часть - это кора мозга. На что она похожа?*(Показывает половинку грецкого ореха без скорлупы и предлагает сравнить ее с «извилистыми, спутанными морщинками – бороздками» коры головного мозга)* Сложный узор у извилин головного мозга. У каждого человека

извилины различные. А знаете, дети, у нашего мозга есть секрет, хотите, я вам его открою? У нашего «командира» - мозга есть память. Он может запоминать на долгие - долгие годы множество запахов, картин, звуков и никогда их не забывает. Наш мозг можно сравнить с компьютером – *(Картинка)*. Почему? *(Ответы детей.)* А как вы думаете, какие органы помогают мозгу всё это запомнить?

Дети: - Глаза, уши, нос, язык, руки.

Воспитатель : - Правильно, это глаза, уши, нос, язык, руки. Они помогают нам познать окружающий мир, и поэтому мы называем их нашими помощниками.

Воспитатель: -Давайте поиграем.

2. Игровое упражнение «Угадай, кто тебя позвал?» Один ребенок отворачивается, а остальные по очереди называют его имя. Ребенок-водящий угадывает голоса товарищей.

Воспитатель: -Кто, Саша, тебе подсказал, что это был голос Сережи?

Сережа: - *Память.*

Воспитатель: -При помощи чего ты узнал его голос?

Сережа : - Ушей.

Воспитатель: -Это первый наш помощник. Слух для человека - это большая ценность. Чтобы уши были здоровыми, хорошо слышали все звуки, надо за ними ухаживать, беречь их .

3. Игровое упражнение «Определи на вкус».

Воспитатель предлагает детям попробовать прозрачную воду из трех стаканов, приглашая три человека одновременно.

Воспитатель: -Что же ваша память вам подсказывает? *(В первом стакане вода кислая, во втором - соленая, в третьем - сладкая)*. От кого вашему «командиру» - мозгу пришло такое сообщение? *(От языка)*. Поверхность языка имеет участки, каждый из которых воспринимает определенный вкус. Скажите, какими бывают продукты на вкус? *(Горькими, сладкими, кислыми, солеными)*.

Это второй помощник.

4. Игровое упражнение «Узнай по запаху».

Детям предлагается с закрытыми глазами определить по запаху, что находится на тарелке *(апельсин, чеснок, хлеб)*.

Воспитатель: - Ребята, под этой салфеткой кое - что спрятано. Давайте попробуем угадать по запаху, что там находится. А наши помощники-носики нам в этом помогут. Нос – третий помощник. *(Дети поочередно выполняют задание)*

- Чтобы ваши носы хорошо дышали, предлагаю выполнить дыхательную гимнастику.

5. Дыхательная гимнастика:

Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже -

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко - легко подышим.

(Глубокий вдох, через нос, руки медленно поднять, ладони свести вместе. Подняться на носки, подтянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком ААААА, руки в такт выдоху опускаются вниз).

6. Игровое упражнение «Узнай друга».

Из группы детей выбираются два человека. С закрытыми глазами они «исследуют» других детей, касаясь руками головы, волос, одежды.

Воспитатель : -Кто же тебе подсказал, что это был Саша? *(Память)*. А от кого мозг принял донесение, что это был Саша? Это наши руки – четвертый помощник

7. Игровое упражнение «Зрительный диктант».

Дети садятся за столы. Воспитатель несколько секунд показывает рисунок с корабликом. Дети должны нарисовать увиденное изображение на листе. *(Дети выполняют задание)*.

Воспитатель: -Кто передал мозгу эти сведения?

Дети: -Глаза.

Воспитатель: --Кто подсказал, что это кораблик?

Дети: -Память.

Воспитатель: - -От кого мозг принял сигнал?

Дети: - От глаз

Воспитатель: - Это пятый помощник. Давайте сделаем гимнастику для глаз.

8. Гимнастика для глаз «Белка».

Белка дятла поджидала, *(Резко перемещать взгляд вправо - влево)*

Гостя вкусно угощала:

- Ну-ка, дятел, посмотри *(Перемещать взгляд вверх - вниз)*

Вот орехи: раз, два, три!

Пообедал дятел с белкой *(Помигать глазами)*

И пошел играть в горелки. *(Закрывать глаза и открывать)*.

Воспитатель: - Мы узнали, что у нашего мозга есть память. А помогают ему запоминать наши (органы чувств). Давайте рассмотрим с вами схему «Цветовые центры мозга»: зрительный слуховой, тактильный, обонятельный, вкусовой. (Воспитатель показывает схему). Теперь вы знаете, почему я наш мозг все время называю «командиром»? (Ответы детей). Мозг в считанные секунды принимает сигналы, поступающие из различных органов тела, сортирует их, а затем посылает команды всем частям тела (пальцам, векам, ногам, носу, плечам) выполнить то или иное действие. Все эти центры мозга умеют работать вместе, вот как мы с вами.

III. Итог занятия.

Воспитатель: - А как сохранить мозг здоровым? Что для этого необходимо делать?

Дети: - Делать зарядку; соблюдать режим; правильно питаться; быть на свежем воздухе;

3. Картотека опытов и экспериментов

Пищеварение

«Зубы»

Цель: дать детям понятие о зубной эмали, подвести к выводу о необходимости соблюдения правил личной гигиены.

Материал: два яйца, орехи.

Методика проведения: воспитатель спрашивает детей «*Ребята, как вы думаете, есть у зубов защитник?*». Затем выставляет на мольберт модель зуба, сообщает детям, что зубы покрыты крепкой зубной эмалью – самым твердым веществом организма. Воспитатель рассказывает детям, что яйцо покрыто сверху скорлупой, состоящей из кальция, как эмаль зуба. Предлагает взять это яйцо в руки и попробовать его раздавить. Дети выполняют. После этого предлагает взять яйцо и разбить им орех. Воспитатель подводит детей к выводу: эмаль очень хрупкая, ее необходимо беречь и ухаживать за ней.

«Кто живет у нас во рту?»

Цель: подвести детей к пониманию биологического смысла основных гигиенических мероприятий.

Материалы: зеркало, зубная щетка, прозрачный стакан с чистой водой.

Методика проведения: воспитатель обращается к детям: - А сейчас посмотрим, кто живет у нас во рту. Сначала возьмите в руку стаканчик с водой и рассмотрите ее. Видите, какая она чистая и прозрачная. (*Дети выполняют*). Потом возьмите зубную щетку, почистите без пасты свои зубы. Хорошо чистите! Захватывайте дальние зубы – жевательные! Водите вверх и вниз, как положено! Промойте щетку в стакане с чистой водой. Как изменилась вода? (Если дети не полоскали рот после завтрака, вода слегка помутнеет, если чистили – останется чистой). Воспитатель помогает детям сделать вывод: если вода помутнела – между зубами имеются остатки пищи, на них размножаются микробы. Если не помутнела, значит, вы молодцы, хорошо ухаживаете за зубами, и ни кто во рту у вас не живет.

«Почему болят зубы?»

Цель: помочь детям понять причины образования трещин в эмали зубов.

Материалы: предмет, покрытый гуашью, яичная скорлупа.

Методика проведения: воспитатель спрашивает детей, отчего могут болеть зубы. Напоминает, что все болезни зубов начинаются с того, что трескается эмаль. Отчего она может треснуть? Предлагается взять яичную скорлупу и ударить обо что – то твердое (*появляется трещина*). Воспитатель предлагает посмотреть, как разрушается эмаль при ударе. Он ударяет по предмету, покрытому гуашью. Гуашь трескается и осыпается, обнажая основной материал предмета.

Воспитатель помогает детям сделать вывод: эмаль трескается, если сильно удариться зубами; если сразу после горячего есть мороженное или, наоборот, после холодного есть горячее; эмаль могут разрушить микробы.

«Имеет ли вода запах?»

Цель: подвести детей к выводу о том, что вода без примесей не имеет запаха; вода с неизвестным запахом нельзя употреблять, чтобы не повредить здоровью.

Материалы: стакан с минеральной негазированной водой, стакан с водопроводной водой, стакан с водой из аквариума, слабый раствор хлорной извести, пипетка, микроскоп, соломинка.

Методика проведения: Воспитатель предлагает детям пройти в лабораторию и определить:

- В каком из стаканов вода минеральная, а в каком – водопроводная?
- Чем пахнет вода из – под крана?
- Почему она пахнет хлоркой?

Затем воспитатель предлагает подойти к микроскопу и рассмотреть, что происходит с грязной водой, если в нее добавить раствор хлорной извести. С этой целью берется капля воды из аквариума и рассматривается детьми под микроскопом. Затем в эту каплю добавляется капля раствора хлорной извести. С этой целью берется капля воды из аквариума и рассматривается детьми под микроскопом. Затем в эту каплю добавляется капля раствора хлорной извести. Дети, наблюдая за происходящими изменениями, приходят к выводу, что хлорка убивает микробов, тем самым очищает воду. Педагог сообщает, что в больших дозах хлор очень ядовит, поэтому специалисты следят за тем, чтобы

водопроводные трубы попадали раствор хлорной извести, безопасный для людей. После этого задает

детям вопрос: «*Можно ли употреблять воду, Жидкость, имеющую резкий, незнакомый запах?*»

Воспитатель подводит малышей к выводу: нельзя употреблять неочищенную воду, и имеющую резкий запах, а также пробовать на вкус незнакомые напитки.

«Испорченное яйцо»

Цель: выявить представление детей о вредном влиянии газированных напитков и сладостей на эмаль зубов.

Материал: яйцо, сваренное вкрутую, чашка солодовым уксусом.

Методика проведения: воспитатель предлагает детям яйцо (*предварительно сваренное вкрутую*) положить в чашку с содовым уксусом и оставить его. На следующий день дети рассматривают яйцо и видят, как сильно уксус изъел скорлупу. Воспитатель помогает малышам сделать вывод: так же губительно влияют на эмаль зубов газированные напитки и сладости.

«Вкусно – невкусно»

Цель: доказать зависимость вкусовых ощущений от температуры **продукта** (на примере чая, а так же от последовательности приема пищи разного вкуса).

Материал: горячий и теплый чай, соленая вода, кусочки сахара, нарезанный лимон.

Методика проведения: ребенку предлагается сделать по одному глотку горячего и теплого чая, содержащего одинаковые количества сахара. Дети делают вывод, что горячий чай не очень вкусный, потому что в нем «*мало сахара*». Для самоконтроля ребенок кладет по одному кусочку сахара в каждую

чашку и, размешав, пробует еще раз. В результате приходит к выводу, что теплый чай кажется слаще, чем горячий. После глотка соленой воды детям предлагается попробовать простую воду. Она кажется им соленой. После чашки сладкого чая лимон кажется гораздо кислее, чем на самом деле.

«Вредное влияние кока-колы на организм человека»

Цель: показать детям вред «Кока-колы» для нашего здоровья.

Материалы для проведения экспериментов: Бутылки с кока-колой или пепси-колой, прозрачные стаканчики, ржавые предметы, чашка со следами от чая, кусочек колбасы, конфеты «Ментос» (лучше не глазированные, молочный зуб).

Опыт 1 Дети взяли прозрачный стаканчик, налили туда кока-колу и опустили зуб. На второй день тот почернел, из чего дети сделали вывод, что в кока-коле содержится красителей, которые проникают даже в твердый зуб. На третий день на зубе появилась трещина, а на четвертый день зуб распался на две половинки. **Вывод:** Вещества, содержащиеся в Кока-коле, наносят вред нашему организму, разрушают зубы.

Опыт 2. Для опыта разрезали кусочек колбасы на две половинки. Одну половинку положили в воду, другую – в колу. На второй день колбаса, помещенная в воду, не потеряла своего вида, а колбаса в коле превратилась в кашицеобразное пюре. **Вывод:** Кола обладает разрушающими свойствами для мяса.

Опыт 3. Взяли два ржавых болтика. Один поместили в стакан с водой, другой – с колой. На второй день болтик в воде покрылся еще одним слоем ржавчины, а болтик в коле, наоборот, даже очистился от нее. **Вывод:** Кока-кола разъедает даже ржавчину.

Опыт 4. Была взята белая чашка со следами от чая. Обычной водой следы не отмывались. Дети налили в чашку колу и вышли на прогулку. После прогулки чашку прополоскали. Следы от чая пропали. **Вывод:** Кока-кола содержит вещества, разрушающие стойкие пятна.

Опыт 5 На прогулку взяли бутылку колы, открыли ее и положили под крышку три драже «Ментос». Затем резко открутили крышку. Кола высоким пенным фонтаном брызнул в разные стороны. **Вывод:** Нельзя запивать конфеты, содержащие мяту, колой!

Опыт 6. В стакан налили кока-колу и оставили его на неделю. Через неделю вода из колы испарилась, а в стакане остался тягучий сироп. **Вывод:** В кока-коле очень много сахара.

Вывод: Таким образом, проведя ряд **опытов**, мы увидели, что кока-кола разрушает зубы и мясо, в ней много красителей. В кока-коле есть такие вещества, которые разъедают ржавчину и налет от чая ее нельзя пить со всеми **продуктами**. А еще в кока-коле очень много сахара, который вредит нашему организму. Кока-кола наносит сильный вред нашему организму, она небезопасна для нашего здоровья.

Осязание

«Кожа человека»

Цель: обобщить имеющиеся у детей знания о значении кожи, сформировать представление о том, что каждый орган имеет большое значение для него.

Материалы и оборудование: Кубик льда и стакан с тёплой водой (*выдаются непосредственно в момент соответствующего эксперимента*).

Методика проведения: Дети сидят по двое за столами. В.: Сидящие слева, закройте глаза. Сидящие справа, приложите к коже товарища предметы, которые я вам дам (*кубик льда*). Поменяйтесь ролями (*педагог даёт стаканчики с тёплой водой*). Что почувствовали? Ответы детей. В.: Закройте глаза. (*Педагог прикасается к разным участкам кожи детей*). Что почувствовали? Ответы детей. В.: Каждый легонько ущипните кожу ногтями. Что почувствовали? Ответы детей. Вывод: Что может чувствовать кожа? (*тепло, холод, прикосновение, боль*)

«Определение температуры воды»

Цель: сравнив температуру воды в нескольких емкостях, подвести детей к выводу о коже как органе чувств.

Материалы: банки с водой различной температуры.

Методика проведения: воспитатель предлагает ребенку определить на ощупь температуру воды в каждой банке и расставить их в порядке повышения температуры. Дети с помощью воспитателя делают вывод: ощущение тепла или холода возможно благодаря чувствительности кожи.

«Рисунок на спине»

Цель: уточнить представление детей о пальцах рук как об органе осязания (*тактильная чувствительность*).

Методика проведения: дети встают в круг спиной, воспитатель рисует на спине ребенка пальцем цифру, а ребенок отгадывает. Можно рисовать не только цифры, но и геометрические фигуры, буквы.

Зрение

Глаза.

Цель: уточнить с помощью **опытов**, для чего нужны глаза и их помощники

Материалы: пипетка, вода

Методика проведения: В.: Все закройте глаза и не открывайте, пока я не скажу. Скажите, что я делаю? Глаза не открывайте. (*педагог показывает поочередно несколько предметов*). Ответы детей (молчание или «не знаем»).

В.: Откройте глаза. Вот что я делала (*педагог повторяет действия*). Зачем нужны глаза? Ответы детей.

В.: Посмотрите друг на друга. По очереди помашите рукой перед глазами своего товарища. Что он сделал? Зачем нужны веки и ресницы? Ответы детей.

В.: Рассмотрим, зачем нужны брови. Те, кто находится слева, сидите прямо. Те, кто находится справа, возьмите пипетку, осторожно капните капельку воды над бровью товарища и наблюдайте, куда потечёт вода. Поменяйтесь ролями. Зачем нужны брови? Ответы детей.

Вывод: Зачем нужны глаза и его помощники?

«Темно – светло»

Цель: определить реакцию значков на различную степень освещенности.

Материалы: зеркало для каждого ребенка.

Методика проведения: воспитатель предлагает детям рассмотреть зрачки в зеркале. Взрослый предлагает посидеть 1-1.5 при ярком свете лампы (*при этом 1 глаз закрыт, другой открыт*). Дети самостоятельно приходят к выводу, что в освещенной комнате значки сужены, а после пребывания в комнате без света в течение нескольких минут зрачки расширяются. Расширяются значки для того, чтобы уловить как можно больше света и восстановить способность различать в сумерках предметы.

Воспитатель подчеркивает, что, находясь в темной комнате, дети могут различать предметы, но не могут определить их цвет. Это обусловлено работой светочувствительных клеток- палочек.

Прямо напротив значка на сетчатке находится еще одно образование, которое называется *«желтое пятно»*. В нем очень много колбочек и поэтому именно в этой части получается наиболее четкое изображение. От сетчатки по зрительному нерву сигналы об увиденном поступают в мозг. Рядом с *«желтым пятном»* есть *«слепое пятно»*. Оно так называется потому, что в этом месте нет ни палочек, ни колбочек. Когда изображение предмета попадает на слепое пятно, то человек его просто не видит.

«Если не видишь»

Цель: выявить возможности частичной компенсации зрения (другими органами, например, пальцами, что может положительно и отрицательно влиять на глаза.

Материалы: **карточки с лабиринтами**, нарисованными и выбитыми

Методика проведения: проводится игра *«Поводырь»*(у одного ребенка глаза завязывают, другой

ведет его между предметами). Детей делим на 2 группы: детям первой группы завязываем глаза,

дети второй группы выбирают пару из первой группы, тихо подходят к ним, и те, обследовав

внешний вид, называют имя. Обсуждают, как трудно ориентироваться людям, если они лишены

зрения. Называют причины, из-за которых может испортиться зрение: чтение в темноте, низкие

наклоны при рисовании, проведение много времени у телевизора. Выясняют, как можно помочь своим глазам (*делать гимнастику для глаз*). Попробовать

пройти лабиринт с открытыми глазами и с закрытыми.

Сердце и кровеносная система

«Кровеносная система»

Цель: Дать детям первые представления о кровеносной системе.

Материалы и оборудование: у педагога: спринцовка, соединённая с капельницей, раствор марганцовокислого калия, плакат с изображением кровеносной системы человека.

Методика проведения В.: Сегодня мы поговорим о крови. У вас у всех есть кровь? Вы её видели? Какого она цвета? Опишите кровь. Ответы детей. В.: Почему кровь из нас не выливается? (*предположения детей*). Она течёт по сосудам. Положите руки на стол ладонями вверх. Найдите сосуды у себя вот здесь (*запястье*). Рассмотрите их. На сосудах можно почувствовать толчки крови. Это называется «*пульс*». Давайте найдём пульс на запястье, на шее, на висках. Приложите кончики пальцев вот здесь (педагог показывает, сильно не нажимайте. (Дети «*слушают*» пульс). Почему мы слышим пульс? Ответы детей. В.: Как вы думаете, кто толкает кровь по сосудам? Это сердце. Оно выталкивает кровь порциями. Вот так. (Педагог набирает воду в спринцовку, соединённую с прозрачной трубкой от медицинской системы, и, слегка нажимая, показывает, как кровь выталкивается из сердца, как подкрашенная жидкость течёт по трубке.) В сердце есть специальные отверстия, через которые течёт кровь. Они, то закрываются, то открываются. Закрываются они с шумом, как дверь (*педагог демонстрирует, закрывая дверь со стуком*). Мы можем послушать, как работает сердце. Повернитесь лицом друг к другу. Те, кто находится слева, сидите прямо. Те, кто находится справа, наклонитесь и приложите ухо к груди своего товарища – к тому месту, где находится сердце. (Педагог корректирует действия детей, даёт возможность всем услышать удары сердца. Если дети одеты легко, раздеваться не надо, тоны хорошо прослушиваются через одежду). Теперь поменяйтесь ролями. Что услышали? Ответы детей.

Вывод: у нас есть сердце, сосуды и кровь. Сердце находится внутри организма, его нельзя увидеть, но можно почувствовать и услышать. Оно заставляет кровь двигаться по сосудам.

«Где спрятался пульс»

Цель: дать детям представление о пульсе, учить находить пульс.

Методика проведения: воспитатель сообщает детям, что толчки крови можно почувствовать и на крупных сосудах. Это называется «*пульс*». Дети повторяют хором. Предлагает детям найти пульс на шее: приложить к нему кончики пальцев. Пульс «*прослушивается*» кончиками пальцев с обеих сторон шеи чуть ниже угла нижней челюсти. Напоминает, что сильно не нужно сдавливать сосуды, иначе пульс не будет слышен. После этого детям предлагается поискать пульс на висках. Пульс обнаруживается в ямке около середины ушной раковины. С помощью воспитателя дети делают вывод: если отсутствует пульс, то сердце не работает. Сосуды и сердце надо беречь, они должны служить человеку всю длинную жизнь. Сердце могут укрепить занятия физкультурой. Человек должен заботиться о своем здоровье.

«Стук сердца»

Цель: сформировать понятие детей о зависимости работы сердца от двигательной активности.

Материал: спички, нос.

Методика проведения: воспитатель просит детей положить спичку на запястье и понаблюдать, как она колышется. После этого педагог предлагает детям побегать, попрыгать и повторить эксперимент. Педагог подводит детей к выводу: чем больше двигаться, тем лучше работает сердце, следовательно, весь организм.

Дыхательная система

«Дыхательная система»

Цель: обобщить и конкретизировать знания детей о строении и значении дыхательной системы.

Материал и оборудование: у детей: зеркало; у педагога: полиэтиленовый мешочек без дна, плакат с изображением дыхательной системы.

Проведение эксперимента. В.: Сегодня мы поговорим о дыхании. Сделайте глубокий вдох через нос и почувствуйте, как и куда движется воздух выдох.

Ещё вдох. Куда сначала попадает воздух? Может ли воздух попасть в рот?

Сделайте вдох через нос, а выдохните через рот. Может? Ответы детей. В.:

Воздух попал в рот и нос, а дальше идёт в дыхательную трубку. Пощупайте на себе, погладьте её. Какая она? На что она похожа? Ответы детей.

В.: Посмотрите, что было бы, если бы дыхательная трубка была мягкой. *(Педагог дуёт в полиэтиленовый мешочек без дна. Его стенки слипаются.)* Могли бы мы дышать? Ответы детей.

В.: По дыхательной трубке воздух бежит в лёгкие, которые защищены грудной клеткой. Пощупайте пальчиками, как устроена грудная клетка. Положите руки на рёбра и сделайте глубокий вдох. Что вы почувствовали? Теперь выдохните. Что вы почувствовали? Ответы детей.

В.: Вдохните и лёгким нажатием на рёбра попробуйте «выгнать» воздух из лёгких. Получилось? А теперь начните медленно выдыхать. Что происходит? Ответы детей.

В.: В выдыхаемом воздухе помимо кислорода и углекислого газа есть вода. Выдохните на стёклышко, оно запотело. Теперь проведите по нему пальцем. Каким он стал? Ответы детей.

Вывод: Мы познакомились с дыхательной системой. Давайте повторим и покажем на рисунке, какие органы в неё входят. Зачем нужна дыхательная система? Как мы дышим? Ответы и показ детьми.

Эксперименты по изучению работы дыхательной системы.

- Определение объёма выдоха.
- Определение частоты дыхания.
- Определение силы дыхательных мышц

4. Дидактические игры и упражнения по ознакомлению дошкольников с человеческим организмом

Дидактическая игра «Чем люди отличаются друг от друга»

Задачи:

- закреплять представление о том, что люди отличаются ростом, цветом и формой глаз, цветом кожи, волос, овалом лица, формой губ, полом, возрастом;
- уметь находить и называть отличия;
- развивать внимание, зрительное восприятие, умение сравнивать;
- формировать интерес к отличительным особенностям сверстников.

Оборудование: фотографии, вырезки из журналов с изображением лиц людей с внешним различиями, одной или разных национальностей (в полный рост, разного пола, возраста), фишки.

Воспитатель предлагает детям устроить соревнование на самого внимательного. Дети должны найти как можно больше отличий при сравнении двух сверстников или фотографий людей одной или разных национальностей. Выигрывает тот, кто получит больше фишек. При сравнении сверстников воспитатель предлагает назвать отличия сначала с визуальной, а потом без визуальной опоры.

Дидактическая игра «Найди сходство»

Задачи:

- уточнять знания об отличительных особенностях внешнего вида сверстников в группе ДОО;
- учить отгадывать по описанию или картинке-шаблону, о ком из сверстников идет речь;
- развивать внимание, память;
- формировать интерес к сверстникам.

Оборудование: картинки-шаблоны с изображением губ, глаз, носов, овалов лица, причесок разных форм и цвета.

Воспитатель предлагает поиграть в игру-загадку. Он будет описывать какого-нибудь ребенка, а дети должны отгадать, о ком идет речь. Затем воспитатель показывает один из шаблонов, а дети должны найти, кому из них он больше подходит.

Загадку может загадать и ребенок, а остальные дети отгадать. После отгадки проверяют, правильно ли описание, подходит ли оно конкретному ребенку, о каких особенностях внешнего вида не было сказано в загадке. Ребенок, описавший сверстника наиболее подробно, получает звание и отличительный знак главного художника.

Дидактическая игра «От младенца до старика»

Задачи:

— закреплять общие представления обо всех возрастных периодах человека: детстве, юности, зрелости и старости; — учить находить внешние различия у

людей разного возраста, называть некоторые отличия в поведении, деятельности и образе жизни;
— развивать наблюдательность, внимание, зрительное восприятие, умение сравнивать, речь; формировать самосознание.

Оборудование: фотографии людей! от младенческого возраста до старости, семейные фотоальбомы детей.

Воспитатель предлагает детям прокатиться в машине времени. Сначала назвать, в каком возрасте дети находятся сейчас, сколько им лет. Затем отправиться в прошлое, найти свои фотографии в младенческом и раннем возрасте, разложить их в последовательности от самой ранней. Потом из предложенных фотографий людей разного возраста выложить «поезд жизни» от младенца до старика. Рассказать об отличиях людей разного возраста. Дети могут получить одну из фотографий, построиться в порядке возрастания лет и рассказать каждый об особенностях своего возраста.

Дидактическая игра «Узнай по голосу»

Задачи:

- закреплять знания о том, что тембр голоса у всех людей разный, по нему можно узнать человека;
- учить без визуальной опоры по голосу узнавать, кто их позвал;
- развивать слуховое внимание;
- формировать интерес к индивидуальным особенностям сверстников.

Дети стоят стайкой или в кругу, один ребенок поворачивается к ним спиной. Воспитатель на ушко договаривается с тем ребенком, который будет звать водящего. Если водящий правильно называет имя ребенка, тот встает на место водящего. Если неправильно, то играет еще один кон. При повторном отгадывании зовущий ребенок может менять фразы, силу и высоту голоса.

Дидактическая игра «Человек и животное»

Задачи:

- закреплять понимание гомологичности органов людей и животных: руки и ноги равноценны лапам животных, волосы — шерсти и т.п.;
- учить видеть сходство в строении человека и животных, уметь называть, в чем оно выражается;
- развивать наблюдательность, память, речь, умение сравнивать, обобщать;
— формировать экологическую культуру.

Оборудование: картинки с изображением млекопитающих.

Воспитатель предлагает детям выбрать картинку с изображением животного, хорошо его рассмотреть. Затем «волшебной палочкой» «превращает» детей в животное, которое они выбрали. Предлагает отправиться в удивительный мир животных. Говорит о том, что между человеком и животными очень много общего. Но знают ли это сами животные? Называет часть тела или орган человека, а дети в образе животного должны ответить, есть ли это у них. Дает образец ответа.

Воспитатель. У меня есть голова, а у вас?

Ребенок. Я — лев. У меня тоже есть голова.

Воспитатель. У меня есть две руки и две ноги, с помощью которых я могу все делать: ходить, бегать, прыгать, лазать.

Ребенок. Я — кошка. У меня есть передние и задние лапы. Я могу ловить передними лапами мышей, катать клубочек, что-то подвинуть к себе, а на четырех лапах бегать, прыгать, лазать.

За каждое правильное сравнение ребенок получает фишку. Выигрывает тот, кто найдет больше сравнений.

Дидактическая игра «Сравни человека с животным»

Задачи:

- учить видеть параллели в развитии человека и животных, рассказывать об этом;
- развивать умение сравнивать и обобщать, речь;
- формировать экологическую культуру.

Оборудование: картинки с изображением животных и человека (от новорожденного до взрослого).

Воспитатель дает детям выбрать картинки с изображением животных и людей на разных возрастных этапах, рассказать, как развиваются животные и человек от рождения, в чем их сходство и различие. Изобразить поведение животного и человека: когда они только родились, чуть подросли, научились ходить и т.д. Показать животных и детенышей, взрослых и детей в конкретных ситуациях, старых животных и пожилых людей. Можно для начала выбрать картинки с изображением беременных женщины и самки животного.

Дидактическая игра «Узнай и назови»

Задачи:

- учить различать эмоции по внешним проявлениям, называть основные эмоции и их оттенки;
- связывать эмоциональное состояние с самочувствием героя;
- развивать внимание, зрительное восприятие, воображение, выразительность пантомимики, словарь, монологическую речь;
- формировать доброжелательное отношение к окружающим людям.

Оборудование: пиктограммы (схематическое отображение эмоций) основных эмоций, фотографии людей, иллюстрации к художественным произведениям, отображающие основные эмоции и их оттенки.

Воспитатель предлагает двум группам детей посоревноваться в наблюдательности. Дети должны из серии предложенных картинок выбрать те, на которых изображены лица определенного пола, деятельность, которой они занимаются преимущественно, предметы быта, одежды, игрушки, рассказать, почему выбраны именно эти картинки. Выигрывает группа, выполнившая задание быстрее и правильнее.

Далее воспитатель группирует картинки, специально делая ошибки: дети должны их увидеть и назвать (например, к картинке с изображением мужчины подбирается женская одежда, к мальчику — кукла и т.п.).

Дидактическая игра «Узнай и назови»

Задачи:

- учить различать эмоции по внешним проявлениям, называть основные эмоции и их оттенки;
- связывать эмоциональное состояние с самочувствием героя;
- развивать внимание, зрительное восприятие, воображение, выразительность пантомимики, словарь, монологическую речь;
- формировать доброжелательное отношение к окружающим людям.

Оборудование: пиктограммы (схематическое отображение эмоций) основных эмоций, фотографии людей, иллюстрации к художественным произведениям, отображающие основные эмоции и их оттенки.

Дети выбирают из предложенного материала, перевернутого изображением вниз, карточку. Они должны узнать эмоцию, назвать ее, рассказать, почему они так решили, показать ее.

Дети могут выбирать материал по названной эмоции, разделять его по положительным и отрицательным эмоциям, объяснять эмоциональное состояние героев какого-то произведения по иллюстрации.

Вариантом игры может быть разыгрывание знакомых сценок из сказок или рассказов одними детьми и угадывание эмоционального состояния героев другими.

Еще одним вариантом игры может быть рисование выражения лица героев в предложенных воспитателем картинках с изображением сцен определенной эмоциональной окраски. Ребенок должен догадаться, что происходит на картинке, в каком эмоциональном состоянии герои, изобразить его схематично, рассказать об этом.

Дети выбирают из предложенного материала, перевернутого изображением вниз, карточку. Они должны узнать эмоцию, назвать ее, рассказать, почему они так решили, показать ее.

Дети могут выбирать материал по названной эмоции, разделять его по положительным и отрицательным эмоциям, объяснять эмоциональное состояние героев какого-то произведения по иллюстрации.

Вариантом игры может быть разыгрывание знакомых сценок из сказок или рассказов одними детьми и угадывание эмоционального состояния героев другими.

Еще одним вариантом игры может быть рисование выражения лица героев в предложенных воспитателем картинках с изображением сцен определенной эмоциональной окраски. Ребенок должен догадаться, что происходит на картинке, в каком эмоциональном состоянии герои, изобразить его схематично, рассказать об этом.

Можно дать задание последовательно выложить пиктограммы с изображением основных эмоций и их оттенков по ходу чтения худо-

жественного произведения. Затем рассказать об изменении эмоционального состояния героя или героев.

Дидактическое упражнение «Назови часть тела»

Задачи:

- закреплять знания о назначении частей тела;
- учить по действию определять часть тела, называть ее в конце строчки рифмованного текста;
- развивать внимание, речь, быстроту реакции;
- формировать интерес к играм, в которых можно проверить свои знания.

Воспитатель читает рифмованный текст, а дети договаривают окончание строчки и показывают на соответствующую часть тела. Выбывает тот, кто ошибается.

1-й вариант

Чем мы топаем?
... (Ногами.)

А потом и
распрячиться.

Чем рисуем мы?
... (Руками.)

Вправо, влево повернуться
И опять к земле
нагнуться?

Чем же смотрим мы? ... (Глазами.)

(Телом.)

А чем слушаем? ... (Ушами.)

2-й вариант

Нюхаем и дышим? ... (Носом.)

Мы ногами

Я задам еще
вопросы.

... (топаем),

А едим и пьем мы? ... (Ртом.)

Мы руками... (хлопаем),

И язык во рту зачем? ... (Говорить.)

Мы глазами

Чем мы думаем, друзья?

... (смотрим).

... (Головой.)

Это точно голова.

Мы ушами ... (слушаем),

Что на голове растет

Головой мы

Непрерывно круглый год?

... (думаем).

(Волосы.)

Носом нюхаем и

Чем мы узелок завяжем

... (дышим),

И куда идти покажем?

(Пальцами.)

Пальцами письмо ... (напишем).

Чем мы можем
наклониться,

Ртом едим и ... (говорим),

И за вкусом мы ... (следим).

Дидактическое упражнение «Определи следствие неправильных действий»

Задачи:

- закреплять правила личной гигиены и сохранения здоровья;
- учить достраивать предложение, определяя следствие события;

- развивать логическое мышление, фразовую речь;
 - формировать внимательное отношение к собственному организму и здоровью.
- Воспитатель предлагает детям закончить предложение, определив следствие события.

Варианты

Если не чистить зубы, то...	Если громко кричать, то...
Если не умываться, то...	Если прыгнуть с большой высоты, то...
Если не причесываться, то...	Если поздно ложиться спать, то...
Если не стричь ногти, то...	Если в жаркую погоду ходить без панамы, то...
Если не мыться, то...	Если находиться рядом с больным человеком, то...
Если есть одни сладости, то...	Если в холодную ветреную погоду гулять без шапки, то...
Если целый день смотреть телевизор, то...	Если не закаляться, то...
Если сутулиться, то...	Если не делать прививки, то...
Если неправильно сидеть за столом, то...	Если бояться врачей, то...
Если во время еды разговаривать, то...	Если с больным зубом не пойти к врачу, то...
Если в холодную погоду ходить легко одетым, то...	Если есть грязные овощи и фрукты, то...
Если в жаркую погоду тепло одеться, то...	Если не мыть руки перед едой и после туалета, то...ли
Если по лужам ходить в туфлях, то...	
Если зимой есть снег и лизать сосульки, то...	
Если пить холодную воду, то...	
Если пить горячую воду, то...	
Если играть с колющими и режущими предметами, то... Если не заниматься физкультурой, то...	

Дидактическое упражнение «Назови причину болезней и травм»

Задачи:

- учить находить причину события, связанного с соблюдением правил личной гигиены и сохранения здоровья;
- развивать умение находить причинно-следственные связи;
- формировать внимательное отношение к собственному телу и здоровью.

Воспитатель предлагает детям закончить предложение, определив причину или возможные причины события.

Варианты

- У мальчика заболели зубы, потому что...
- У Лены заболело горло, потому что...

Миша уколол себе палец, потому что...

Сережа упал и разбил себе колено, потому что...

Наташа слегла в постель с высокой температурой, потому что...

У Ани ногти были грязные, потому что...

Петя поскользнулся и больно шлепнулся, потому что пол... *(мокрый, скользкий)*.

Наташа ночью пошла в туалет, споткнулась о собственную куклу на полу и сломала руку, потому что... *(не убрала на место игрушки перед сном)*.

Саша, вылезая из ванны после купания, поскользнулся и больно ударился о край ванны, потому что... *(пол в ванной мокрый и скользкий, надо наступать на специальный коврик)*.

После купания в пруду Коля серьезно заболел, потому что... *(переохладился или набрался через рот или нос вредных микробов)*.

Таня обожгла руки, когда хотела их помыть, потому что... *(первым открыла кран с горячей водой)*.

Помогая маме, Нина переставляла кастрюлю с горячим супом с плиты на стол и выплеснула его себе на ноги, потому что... *(кастрюля была тяжелой, Нина не могла удержать ее)*.

Саша пролежал на пляже весь жаркий день, а к вечеру на коже у него вскочили волдыри и поднялась температура, потому что... *(получил солнечный ожог, не закрывался от солнца)*.

Сбегая вниз по лестнице, Саша упал, потому что... *(не держался за перила)*.

Сережу укусила незнакомая собака, которую он хотел погладить, потому что... *(собаке показалось, что он ей угрожает... собака стояла спиной к Сереже и не ожидала прикосновения... собаке показалось, что Сережа дразнит ее... собака в это время грызла косточку и подумала, что Сережа хочет ее отнять)*.

Девочка обморозила кончики пальцев на руках и ногах, потому что... *(долго играла в снегу в холодный зимний день)*.

Мальчик потерял глаза руками, и они воспалились, потому что... *(руки были грязными)*.

Ученик заметил, что стал хуже видеть, потому что... *(много читал при плохом освещении... не защищал глаза от солнца... несколько часов подряд смотрел телевизор)*.

Во время насморка у Саши заболели уши, потому что... *(он сильно сморкался)*.

Коля повредил барабанную перепонку, потому что... *(ковырялся в ухе палочкой)*.

После длительного слушания музыки Степан стал хуже слышать, потому что... *(музыка была очень громкой)*.

Зубной врач обнаружил у Севы кариес и воспаление десен, потому что... *(Сева не чистил каждый день зубы... был ослаблен длительной болезнью... у него был неправильный прикус... ел мало овощей, фруктов, мяса, рыбы, яиц и пил молока... ел слишком много конфет и сладкого)*.

Саша больно прищемил палец дверью, потому что... (*не держал дверь за дверную ручку*).

Наташа ходила босиком по полу и простудилась, потому что... (*пол был холодным*).

Саша обжег ступни на асфальте, потому что... (*день был жарким и асфальт раскалился*).

Примечание. Варианты вопросов и ответов можно составить по содержанию книги Р. Ротенберга «Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья» / Пер. с англ. М., 1992.

Дидактическое упражнение «Установи причину и следствие»

Задачи: те же.

Воспитатель читает детям рифмованные тексты и задает вопросы по их содержанию.

Сластена

Маша ест одни конфеты,
Шоколадки, пастилу.
Очень любит она сладкое,
Не уступит никому.

А недавно у Марии
Заболели зубы все.
Плачет девочка, ей больно.
Ела сладкое зачем?

Вопросы

Почему у Маши заболели зубы?
Что нужно делать, чтобы зубы не болели?
Какие продукты полезны для зубов?
Какие продукты вредны для зубов?

Качели

Во дворе качался Витя.
Высоко летят качели.
Руки Витины разжались,
Вверх качели полетели.

С них в песок свалился он.
Слышен только Витин
стон.

Вопросы

Почему Витя упал?
Какие правила надо соблюдать, когда качаешься на качелях?

Озорник

Не послушал мальчик маму
И по лужам долго бегал. Намочил он туфли, ноги.
А когда ушел с дороги,
То простыл и заболел.
Слег в постель с температурой. Больше в лужу не хотел.

Вопросы

Почему мальчик заболел?
Почему нельзя ходить по лужам без специальной обуви?
Чем можно пораниться в луже, если вода в ней не прозрачная?

Пожар

Мальчик дома
развлекался,
Спички чиркал, любовался.
Вот одна упала на пол,
Не заметил ее он.
И сгорел от этой спички
Деревянный старый дом.

Вопросы

Почему дом сгорел?
Почему детям нельзя играть со
спичками?

Вопросы

Как кожура банана попала на тротуар?
Почему прохожий упал?
Почему он разбил коленку?
Какие правила поведения и безопасности на улице вы знаете?

Обжора

Один пузатый здоровяк
Съел десять булок натошак.
Запил все булки молоком,
Съел курицу одним куском.

Вопросы

Почему здоровяка хватил удар?
Почему нельзя сразу есть столько пищи?
Почему вредно есть столько булок?
Почему пищу надо тщательно пережевывать?

Ветер

В песочнице играли дети,
Но вдруг поднялся сильный ветер,
Запорошил глаза песком,
Игрушки разбросал кругом.
Во рту, в глазах один песок,
Никто глаза открыть не мог.

Вопросы

Почему игрушки оказались разбросанными?
Почему песок попал детям в глаза?
Что нужно сделать, если песок попал в глаза?
Что будет, если глаза не промыть?

Дидактическое упражнение «Подбери слово-действие, связанное с работой внутренних органов»

Задачи:

- закреплять знания о работе внутренних органов;
- учить подбирать глагол в соответствии с контекстом предложения;

Как надо обращаться с
огнеопасными предметами?

Шла по улице

Алена

Шла по улице Алена
И бананы уплетала.
Кожура упала наземь,
Поднимать ее не стала.
За Аленой шел прохожий,
Не заметил кожуру,
Наступил и поскользнулся,
И разбил коленку всю.

Затем барашка он поджарил
И в брюхо бедного отправил.
Раздулся здоровяк, как шар!
Обжору тут хватил удар.

- развивать внимание, слуховое восприятие, быстроту реакции;
- формировать познавательный интерес к своему организму.

Воспитатель начинает предложение, а ребенок его заканчивает словом-действием. Игру можно проводить с мячом.

Когда нечистоплотность вызывает у человека отвращение, он... *(испытывает брезгливость, брезглив)*.

Когда человеку что-то крайне неприятно, он... *(испытывает отвращение)*.

Когда человек кого-то или чего-то сильно боится, он... *(испытывает страх, ему страшно)*.

Когда человека внезапно напугают, он... *(испытывает испуг, может испугаться, пугается, выглядит испуганным)*.

Когда человека сильно смущает его неблаговидный (нехороший) поступок, он... *(испытывает стыд, чувство стыда, стыдится своего поступка)*.

Когда человек совершил нехороший поступок, он... *(испытывает вину, чувство вины, может повиниться, может обвинить в этом другого, чувствует себя виноватым)*.

Когда человека ожидает что-то неизвестное или опасное, он... *(испытывает тревогу, чувство тревоги, тревожится, у него появляются тревожный взгляд и голос)*.

Когда человек волнуется, у него нарушен покой, он... *(испытывает беспокойство, беспокоится, становится беспокойным)*.

Когда человеку безразлично несчастье других, он... *(испытывает к ним сочувствие, сочувствует им, проявляет сочувствие)*.

Когда человек по отношению к кому-то или чему-то проявляет сострадание, сожаление, он... *(испытывает жалость, чувство жалости, жалеет их, является жалостливым человеком)*.

Когда по отношению к кому-то человек ласков, приятен, выражает свою любовь, он... *(испытывает нежность, нежный, у него нежный взгляд, нежные чувства)*.

Когда человеком овладевает уныние или печаль, он... *(испытывает грусть, чувство грусти, грустит, грустный)*.

Игру можно дополнить вариантами предложений о проявлении эмоций у животных. Сравнить проявления эмоций у человека и животных.

Дидактическое упражнение «Назови причину эмоциональных переживаний»

Задачи:

- учить определять причины, по которым человек может испытывать те или иные эмоции и чувства, показывающие его настроение и влияющие на его здоровье;
- учить строить сложное предложение;
- развивать внимание, логическое мышление;
- воспитывать внимательное отношение к состоянию окружающих людей.

Воспитатель произносит первую часть предложения, а дети продолжают его, называя возможные причины состояния человека. Причин может быть несколько.

Саша затаил на своих товарищей *обиду*, потому что...

Лену во время игры распирала *злость*, потому что...

Мама была в *гневе*, потому что...

Маша с *завистью* смотрела на подругу, потому что...

Дети пришли в *восхищение* оттого, что...

Воспитательница смотрела на детей с *удивлением*, потому что...

Алеша с *жалостью* смотрел на щенка, потому что...

После соревнований Света плакала от *досады*, потому что...

Лежа в палатке, в лесу, Сережа дрожал от *страха*, потому что...

Витя проявил *сочувствие* по отношению к Саше, потому что...

После дня рождения Даша была в глубокой *печали*, потому что...

На празднике Нового года дети были вне себя от *радости*, потому что...

Дидактическое упражнение «Подбери действие, связанное с эмоциями»

Задачи:

- учить подбирать слово-действие, обозначающее эмоциональное состояние человека, связанное с его здоровьем;
- согласовывать слово-действие с местоимением «мы»;
- развивать внимание, слуховое восприятие, логическое мышление;
- формировать внимательное отношение к эмоциональному состоянию окружающих.

Воспитатель начинает фразу, а ребенок ее заканчивает. Упражнение можно организовать с мячом. Если ребенок неправильно подбирает глагол, то мяч передается другому, а воспитатель просит объяснить подбор слова-действия. Хорошему дню мы... (*радуемся*).

О прошедшем лете мы... (*печалимся*).

Случайной встрече с другом или знакомым мы... (*удивляемся*).

Увидев то, что никогда не видели, мы... (*изумляемся*).

Когда нас обманывают, мы... (*возмущаемся*).

Когда нам запрещают что-то желанное, мы... (*обижаемся*).

Если у нас что-то долго не получается, мы... (*злимся, досадуем*).

По поводу непредвиденного дождя в хороший день мы... (*досадуем*).

Прекрасным цветком мы... (*восхищаемся, восторгаемся*).

Сталкиваясь с несправедливостью, мы... (*гневаемся, возмущаемся*).

Чужому горю мы... (*сочувствуем, сострадаем*).

От долгой ссоры с другом мы... (*страдаем*).

Больного человека мы... (*жалеем*).

О случившемся с кем-то несчастье мы... (*сожалеем, горюем*).

Новой игрушке сверстника мы можем... (*завидовать*).

Неизвестного нам мы чаще всего... (*пугаемся, боимся, страшимся*).

Плохого поступка мы... (*стыдимся*).

