

Что такое валеология, её значение в поддержании ЗОЖ .

Подготовила: Балюк Н.А. воспитатель

Валеология — это наука поддерживать здоровье, вести активный образ жизни, приучаясь к нему с ранних лет. Слово «валеология» происходит от двух латинских слов: «valeo» – быть здоровым и «logos» – изучение. Термин был введён в научный оборот советским учёным, доктором медицинских наук Израилем Брехманом. Антагонисты существования «общей теории здоровья» в качестве весомого аргумента приводят довод о том, что желание валеологов найти отличное от медицины применение теории приводит к уходу валеологии от строго научного подхода к ненаучным, местами религиозным концепциям, а также к нетрадиционной медицине. Тем не менее Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) валеологическое просвещение подрастающего поколения признано одним из приоритетных направлений учебно-воспитательного процесса.

Цели занятий по валеологии

Назначение валеологии учёными рассматривается как организационный процесс раскрытия потенциала здоровья, заложенного в каждом человеке. В контексте детского сада целями валеологического образования является:

- знакомство детей с понятиями «здоровый образ жизни», «основы безопасной жизнедеятельности»;
- воспитание культуры взаимоотношений мальчиков и девочек, эмоционального общения;
- приобщение к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков личной гигиены;
- воспитание бережного отношения к здоровью человека.

Задачи валеологического образования, как и цели, для разных возрастных групп едины, отличается лишь степень погружения в тот или иной аспект теории здоровья. Для удобства освоения валеологических знаний, направления учения разделены по структурным блокам.

Виды образовательной деятельности по валеологии

Исходя из задач валеологического воспитания дошкольников, это направление работы реализуется не только в рамках непосредственной образовательной деятельности (НОД), то есть на занятиях (причём как узкоспециализированных, валеологических, так и других учебно-воспитательных направлений, например, на уроках физической культуры), но и при организации:

- досуговых мероприятий, развлечений;
- прогулок;
- утренников;
- режимных моментов (утреннего сбора, проведения гигиенических процедур до и после сна и пр.).

Методы и приёмы на занятиях по валеологии

Подготовила: А.Н. Мачеха старший воспитатель МБДОУ «ДС №28 «Чебурашка»

Вне зависимости от характера образовательной деятельности педагог пользуется комбинацией из приёмов четырёх групп методов.

Словесный метод

В работе с дошкольниками речь важна не только в качестве способа изложения материала, но и как средство обучения: благодаря звучащему слову малыши быстрее осваивают речь (младшие группы) и расширяют свой словарный запас (средняя и старшие группы).

Объяснение

На занятиях по валеологии педагог обращается к объяснению каждый раз, когда дело касается нового материала. К примеру, при рассмотрении темы во второй младшей группе о гигиене предметов личного пользования «Мы моем расчёски» своим воспитанникам я разъясняю важность регулярного ухода за расчёсками так: «Мы живём в окружении микробов. Некоторые из них дружелюбные, а некоторые, наоборот, вредные. И эти плохие очень любят вредить человеку: попадают на тело или внутрь организма и провоцируют всякие болезни. Так вот: очень любят микробы селиться на неухоженных предметах личной гигиены — расчёсках, зубных щётках. Поэтому, если мы не хотим, чтобы эти мелкие вредители заставляли нас болеть, расчёски, щётки нужно регулярно мыть, ведь ничего так не боятся мелкие пакостники, как воды и чистоты».

Беседа

Несмотря на то что приём используется даже в работе с малышами первой и второй групп, для полноценной реализации его возможностей в диалоговой форме предполагается, что дети уже овладели речью. Поэтому на валеологических занятиях этот приём активно вводится начиная со средней группы. С ребятами 4–5 лет, рассматривая тему «Человек», я провожу беседу «Я — человек», в которой мы сравниваем внешний вид людей и животных, образ жизни и тех и других, и в результате определяем основные различия: прямохождение, пальцы на ручках и ножках, а также способность размышлять, говорить. Ознакомиться с базовым списком бесед в детском саду на валеологические темы можно в публикации воспитателя Машневой С.А.

Рифмовки и загадки

Всегда актуальный приём мотивировать ребят на работу действует и на занятиях по валеологии. Особенно в младших группах, когда произвольное внимание малышей, то есть способность включиться в деятельность за счёт сознательно поставленной задачи, развито плохо.

Во второй младшей группе занятие по теме «Колобок, я тебя съем: продукты питания. Овощи» я начинаю с загадок:

Знают этот фрукт детишки, Любят есть его мартышки. Родом он из жарких стран В тропиках растёт... (банан);

Лоскуток на лоскутке — зелёные заплатки, Целый день на животе нежится на грядке. (Капуста);

Над землёй трава, Под землёй бордовая голова. (Свекла).

Стихотворения также относятся к универсальным мотивационным приёмам. Однако их использовать можно и в качестве итога изучения темы. Так, в старшей группе завершить изучение темы «Органы чувств» можно рифмовкой:

Есть пять помощников 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,

Руки — чтобы ласкать, трудиться,

Воды из кружечки напиться.

И ни к чему твоя тревога

— Они всегда тебе помогут.

Сказкотерапия

Приём, пришедший в педагогику из арт-терапии, призван воздействовать на личность малыша через сказки. На занятиях по валеологии применяется для раскрытия значимости того или иного аспекта знаний здоровьесберегающей технологии. К примеру, в подготовительной группе, рассматривая тему ухода за полостью рта (надо сказать, очень актуальной для детей 6–7 лет, у которых начинают выпадать молочные зубы), своим детям я рассказываю сказку «Как Зубастик заболел» о важности чистить зубки дважды в день. «В волшебной стране жили зубки. Хорошо жили: вкусно кушали, чистились, отдыхали. Но как-то раз одному зубу — Зубастике — надоело всё это делать. Перестал он чиститься, а только и знал, что конфеты ел и сидро пил. И вот однажды пригласили его в гости. Только он потянулся за угощением, как заплакал и убежал. Догнали его уже дома. Зубастик объяснил, почему убежал: он разболелся. Ничего не помогает. Тогда отвели Зубастика к доктору, и тот

посоветовал дважды в день качественно чистить зубки. Последовал Зубастик его рекомендации и больше не болел». Прослушивание сказки является базой под инициативную самостоятельную деятельность. К примеру, разыграть в песочнице сюжет сказки, пересказать начало или конец, запомнившиеся моменты.

Чтение

Как вид самостоятельной деятельности практикуется в группах, где есть читающие малыши. Материалами для чтения могут быть пословицы, поговорки о ЗОЖ. Например, в подготовительной группе дети читают карточки с афоризмами и комментируют их содержание:

«Кто спортом занимается, тот силы набирается»;

«Солнце, воздух и вода помогают нам всегда»;

«Кто любит спорт, тот здоров и бодр».

Сказки

Этот приём обладает ещё и терапевтическим действием: сказочные сюжеты доступно объясняют детям те или иные вопросы здоровья (к примеру, почему важно высыпаться, как не простудиться в осенне-весенний период и пр.). Примеры сказок на разные темы для разных возрастных групп можно увидеть здесь.

Наглядный метод

Наглядно-образное мышление детей вплоть до 6,5–7 лет требует обязательного использования наглядности в образовательном процессе. Так как дети до подготовительной группы воспринимают информацию только в сопровождении иллюстраций. И только с переходом на абстрактно-логический тип мышления после 6 лет способны понимать отвлечённые категории. Иными словами, не увидев плаката со скелетом человека, малыши средней и старшей групп не смогут разобраться, что такое кости, не поймут, почему пупок — это середина тела. А вот в подготовительной группе, рассматривая вопросы расположения внутренних органов, даже без картинок дети более или менее правильно ориентируются при определении месторасположения сердца, желудка. И всё же использование наглядности — это обязательное условие успешной реализации задач образовательного процесса.

Самыми продуктивными наглядными приёмами на занятиях по валеологии, кроме картинок и плакатов, являются:

демонстрация — педагог показывает тот или иной аспект темы, способ действия личным примером (например, в подготовительной группе, рассматривая тему «Путешествие воздушных человечков» о механизме вдоха-выдоха, воспитатель показывает ход выполнения дыхательных упражнений – «Зима», «Ветер» и др.);

показ — презентация информации из видеороликов, мультимедийных презентаций по теме (например, наглядной иллюстрацией соблюдения чувства меры и принципа постепенности в закаливании для детей старшей группы может серия мультсериала о семействе Барбоскиных «Закаляйся», которую малыши смотрят и обсуждают в беседе);

наблюдения — планомерное, целенаправленное активное восприятие ребятами объектов и явлений окружающего мира, опирающееся и на опыт детей в том числе (малыши в течение какого-то отрезка времени наблюдают за тем или иным явлением, а затем вместе с педагогом или сами обобщают увиденное).

Игровой метод

Ведущий вид деятельности дошкольников позволяет осваивать целые блоки новых валеологических знаний, умений и навыков. Валеологические игры могут быть трёх видов. Рассмотрим примеры для каждого.

Практический метод

Приёмы этого метода предполагают практическое освоение ребёнком действительности. К ним относятся:

рисунки (задание может выполняться и в классе, и дома, тематика обычно сочетается с проблемой, рассматриваемой на занятии, к примеру, работая над темой «Прививки» в младшей группе, дети рисуют шприц);

аппликации (к примеру, в средней группе, изучив строение внутренних органов, дети из отдельных картинок составляют макет тела человека);

поделки (например, поделка в старшей группе «Макет проезжей части», который может использоваться для отработки ПДД);

опыты — освоение окружающего мира через непосредственный контакт с ней.

Валеологическое просвещение семьи: задачи и приёмы.

Подготовила: Зосим Ю.О. педагог-психолог

Принцип содружества семьи и ДООУ в деле воспитания ребёнка является ключевым фактором, гарантирующим не только последовательность в работе, но и индивидуальный подход к каждому воспитаннику, что особенно важно для реализации задач внедрения здоровьесберегающих технологий в целом и валеологического воспитания в частности.

Задачи валеологического просвещения родителей подразумевают:

- совместное с мамой и/или папой рассмотрение результатов диагностики физического, духовного и психомоторного развития малыша;
- активное привлечение мам и пап в планирование оздоровительных мероприятий с детьми;
- ознакомление семьи с направлениями физкультурно-оздоровительной деятельностью в группе;
- обучение мам и пап популярным видам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, закаливанию и пр.).

Приёмами воплощения поставленных целей будет:

- обеспечение родителей всей необходимой информацией по вопросу здоровьесбережения (в папках-передвижках, например, на тему закаливания в летний период, книгах по ЗОЖ и пр.);
- организация устных журналов с участием психолога, медиков, инструктора по физвоспитанию, где все участники смогли бы задать друг другу вопросы (к примеру, актуальные для многих родителей вопросы о том, какое спортивное направление выбрать для ребёнка и когда начинать занятия);
- проведение практикумов (например, как бороться с тем, что ребёнок 4–5 лет забывает мыть руки перед едой);
- тренинги, предполагающие обсуждение информации, полученной из видеоматериалов, записей бесед с малышами;
- «День открытых дверей», в процессе которого родители могут посмотреть на организацию физкультурных занятий, уроков валеологии, а также выполнение режимных моментов и проведение досуга;
- проведение совместных развлечений, праздников.

Конспект беседы с элементами проектной деятельности "Здоровый образ жизни"

Цель: дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровьесберегающих условиях.

Задачи:

формировать у детей ценностное отношение к своему здоровью;
развивать познавательный интерес;
воспитание у детей стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.

Ход беседы.

Вступительное слово воспитателя:

- Ребята, мы часто слышим по телевизору, что необходимо вести здоровый образ жизни.

Ребята, а как думаете, что такое здоровый образ жизни? (Ответы детей: занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, водные процедуры, правильное питание, закаливание, режим дня...).

- Мы знаем и понимаем для чего нужен здоровый образ жизни, но есть одно «но». Знать, не значит делать. Что же мешает вести здоровый образ жизни? (Детям предлагается разделить на 2 команды).

- Выберите из предложенных картинок: первая команда «Полезные привычки», а вторая «Вредные привычки».

Игра - физминутка «Если хочешь быть здоров»

- Ребята, а сейчас я предлагаю вам объяснить смысл пословиц:

1. Болен – лечись, а здоров, берегись.
2. В здоровом теле – здоровый дух.
3. Здоров будешь – всего добудешь.
4. Живи разумом, так и лекаря не надо.
5. Труд – здоровье, лень – болезнь.

Рефлексия, итог беседы.

Конспект экспериментальной деятельности «Кожа, её строение и значение».

Цель: познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции.

Задачи:

уточнить и расширить представления детей о значении кожи для человека, её функциях и строении;

развивать познавательный интерес;

воспитывать культурно – гигиенически навыки у детей.

Ход занятия.

Воспитатель встречает детей в костюме Доктора Айболита: - «Здравствуйте дети, вы узнали меня?» (Доктор Айболит)

- Я пришёл к вам в гости, чтобы посмотреть все ли дети вашей группы здоровы.

(в это время вбегает мальчик).

- А ты кто?

- Я, Петя!

- А что же ты Петя такой грязный? Это про тебя написано: «Ах ты гадкий, ах ты грязный неумытый поросенок! Ты чернее трубочиста полюбуйся на себя: у тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса, у тебя такие руки, что сбежали даже брюки, даже брюки убежали от тебя».

- Дети как вы думаете, почему нельзя быть грязным? *(ответы детей)*.

«Если сын чернее ночи, грязь лежит на рожице, - ясно, это плохо очень для ребячьей кожицы».

- Оставайся Петя с нами, мы научим тебя, как ухаживать за своей кожей. А для того чтобы уметь правильно ухаживать, нужно о коже очень много знать.

Дети присаживаются на стульчики.

- Давайте посмотрим на наше тело, чем оно покрыто? *(ответы детей)*.

Кожа – это наша «природная» одежда. Её не надо снимать, гладить или покупать новую. Она всегда человеку точно по размеру. Для чего нужна кожа?

- Я приглашаю вас в лабораторию (дети проходят к столам в специально отведённом месте). Всё, что мы будем наблюдать, мы будем зарисовывать.

- Пожалуйста погладьте свою кожу. Что мы про неё можем сказать?

(мягкая, нежная, гладкая – ответы детей)

- Давайте посмотрим, растягивается ли наша кожа? Соберите кожу в складки, а теперь отпустите её. Она снова приобрела свой первоначальный вид. Что умеет делать кожа? *(растягиваться)*

- Мы растем, и наша кожа тоже растёт.

- На коже есть небольшие складки. Как вы думаете для чего нужны складки на коже?

Давайте сделаем такой опыт: придержите кожу на локте, и попробуйте согнуть руку

(рука не сгибается). Для чего нужны складки на коже?

(Чтобы не мешать движению пальцев, сгибанию рук и других частей тела).

- У меня есть бутылочки с водой, как узнать, где холодная вода, а где горячая? *(ответы детей)*.

Возьмите каждый себе бутылочку и скажите, бутылочку с какой водой вы взяли? А как вы догадались? *(ответы детей)*.

- Верно, через кожу мы чувствуем тепло и холод. Кожа защищает человека от переохлаждения и от перегревания. Если холодно, что происходит с кожей? («кожа покрывается мурашками») Ещё говорят «посинел от холода».

- А когда жарко? (она становится потной, влажной). Говорят, «раскраснелся от жары».

- Кожу можно сравнить с нашей одеждой, которую мы постоянно меняем, поскольку она пачкается. Так происходит и с нашей кожей, так как она постоянно загрязняется.

Физминутка.

Ах, ты девочка чумазая, (качают головой)

Где ты носик свой измазала? (касаются кончика носа)

Кончик носа чёрный (качают головой)

Будто закопчённый

- Я на солнышке лежала, (руки над головой, пальцы растопырены)

Нос кверху держала. (голову запрокидывают назад несильно)

Вот и загорела!

- Какие места загрязняются чаще? (ответы детей). У каждого из вас есть силуэт человека, Давайте разложим черные кружочки на те части тела, которые чаще всего загрязняются. (дети выполняют задание)

- А почему живот и спина загрязняются меньше? (ответы детей).

- Как можно назвать неумытых людей? (грязнули, чумазые).

- Хорошо ли живётся грязнуле? Что нужно делать чтобы быть чистым? (ответы детей)

- Верно. На грязной коже поселяется много микробов, а на чистой они погибают. От простой воды и мыла у микробов тают силы!

- Особенно часто загрязняются руки, на них больше всего микробов поселяется.

- А вы знаете как правильно мыть руки? (ответ детей сопровождается показом алгоритма мытья рук).

- Мойте руки с мылом, пропадут микробы навсегда, защищают тело солнце, воздух, мыло и вода!

- А теперь ущипните себя за кожу. Что вы почувствовали? (*боль*).

- почему человеку больно, когда он поранит кожу? Кожа защищает наш организм, принимает все повреждения на себя. От чего кожа может повредиться? (можно порезаться, оцарапаться, расчесать кожу).

- А теперь мы вместе поиграем в игру «Что для кожи хорошо, а что плохо?». Разделитесь на две команды. Обратите внимание на человека. Красными кружочками покажите, какие повреждения на коже вы нашли. (анализ работы детей).

- Интересно, а из чего состоит наша кожа? Давайте возьмем лупы и рассмотрим кожу.

Что же вы видите? (*дырочки, волоски, полоски*).

- Дырочки – это поры, маленькие носики кожи, через которые она дышит и через которые выделяет пот.

- А еще кожа имеет рисунок и у каждого человека рисунок кожи свой. Давайте оставим отпечаток кожи на ладошке на бумаге. (дети с большим удовольствием ставят отпечатки ладони и рассматривают их).

- Петя, теперь ты понял почему нельзя быть таким неряшливым? Да, я побегу купаться. Теперь я знаю, что кожа должна быть обязательно чистой. (Петя уходит).

Рефлексия, итог занятия.

Конспект занятия «Опора и двигатели нашего организма»

Цель: дать представление о различных частях тела человека и их значении. Познакомить с опорно – двигательной системой человека (скелет – опора, мышцы – двигатели). Учить самостоятельно выполнять упражнения для различных видов групп мышц.

Задачи:

познакомить дошкольников с функцией скелета и мышечной системы организма;

развивать двигательную и познавательную активности;

воспитывать бережные отношения к своему организму.

Ход занятия:

(Занятие проводится в спортивном зале)

Воспитатель обращает внимание детей, что у неё болит спина:

- Ой, почему у меня заболела спина? (дети подходят и предлагают варианты причин, по которым может быть боль в спине). Воспитатель сообщает, что как раз сегодня она хотела познакомить детей с опорно – двигательным аппаратом. Приглашает детей пройти в лабораторию.

- обратите внимание на плакат с изображением человека без скелета (Иллюстрации в книге Георгий Юдин «Главное чудо света»).

- Ребята, как вы думаете, кто это? Почему он так выглядит? (Ответы детей).

- Правильно, это человек без скелета. Если бы у человека не было костей, его тело было бы мягким и не имело форму.

- Опорой нашего организма является скелет, который состоит из костей.

Рассмотрите модель скелета.

- На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. Самые крепкие – это кости ног. Скелет состоит из костей, их более 206. И они крепко соединены между собой. Потрогайте своё тело и попробуйте определить где есть кости, а где их нет (деятельность детей).

- Но ребята, заметьте, что непросто везде определить кости. Как вы думаете, почему? (ответы детей).

- Я загадаю вам загадку, попробуйте отгадать.

Угадать меня непросто.

Быть могу прямым и острым,

Кости я соединяю,

Твои руки разгибаю,

Но могу согнуть их так,

Что достанет плеч кулак. (Мышцы)

- Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело. Они могут при необходимости сокращаться и удлиняться. Благодаря этому человек совершает разнообразные движения, например, поднимает и опускает руки, сгибает и разгибает ноги, наклоняется и т. д.

В нашем теле насчитывается более 600 мышц. Они поддерживают скелет и заставляют его двигаться. Предлагаю размять наши мышцы.

Физкультминутка

Это лёгкая забава-

Повороты влево – вправо,

Нам известно всем давно – Там стена, а там окно,

Приседаем быстро, ловко.

Здесь видна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать,

Надо много приседать.

А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно!

Воспитатель показывает схему мышц человека, объясняет:

- Мышцы — главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Без этих двигателей все большие и маленькие кости были бы неподвижны. Большие и мощные мышцы предназначены для грубой работы, а совсем маленькие — для тонкой работы. Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело. Физические упражнения делают мышцы сильными и крепкими. Они любят, когда их тренируют, а недостаточная подвижность может привести к гиподинамии.

- Я предлагаю проверить насколько у вас сильные мышцы. Метая мешочек с песком на дальность, можно узнать, насколько сильны мышцы твоих рук, а прыгая и бегая, — узнать, насколько сильны мышцы ног.

Упражнение «Кто добросит до стены?»

Упражнение «Кто дальше прыгнет?»

Упражнение «Футбол»

Упражнение «Рисуем кистью»

- Ребята, а что делать, если с нашими мышцами или костями случится беда? (предположения детей)

- Я предлагаю вам запомнить несколько правил, которые могут пригодиться, если сильно повредить мышцу или кость:

1. Лучше спокойно лежать и ждать, пока тебе не поможет кто-нибудь из взрослых, чем пытаться идти с поврежденной ногой.

2. Покой особенно важен, когда повреждена спина или шея. Нужно лежать на спине плоско, как блин, и даже не пытаться двигаться, пока не придут на помощь.

3. Если повреждена рука, и она сильно болит, нужно держать ее как можно ближе к туловищу и стараться меньше ею двигать.

Рефлексия, итог занятия.

Конспект занятия «Органы слуха и зрения»

Цели: активизировать знания детей о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности. Дать детям знания, какие бывают глаза, зачем нужны; о чём могут они рассказать; рассказать о мерах охраны зрения и слуха.

Задачи:

Обобщить знания детей об органах чувств человека;

Развивать практические навыки, наблюдательность, умение работать в группе;

Воспитывать бережное отношение к своему организму;

Ход занятия:

Воспитатель приглашает детей собраться в круг.

- Нарисуем жёлтый круг,

Много палочек вокруг, -

Это солнышко проснулось,

Нам с тобою улыбнулось!

Солнышко желает вам хорошего настроения!

-Сегодня мы с вами будем исследователями.

-Но прежде я хотела бы познакомить вас с одним интересным человечком.

(Слайд 1)

(На экране появляется картинка человечка, но на лице нет ушей и глаз.)

-Ребята, посмотрите и скажите, что в нём необычного? (Ответы детей. У него нет ушей, глаз.)

- Для чего нужны человеку глаза и уши? (Ответы детей. Глаза помогают видеть. Уши помогают слышать))

-Как одним словом можем назвать эти органы? (Органы чувств.)

- Сегодня мы познакомимся с нашими помощниками «Органами чувств».

1.Глаза – орган зрения.

- У меня есть два разноцветных конверта, скажите какого они цвета?

(бирюзовый и пурпурный). В них скрыты загадки, которые будут планом нашего исследования. Выберите конверт. (дети выбирают конверт)

- Отгадайте загадку:

Брат с братом через дорогу живут,

А один другого не видит. (Глаза.) (Слайд 2)

- Ребята, предположим, что если не будет органа зрения у человека, то он ничего не сможет увидеть, верно ли это утверждение? Проверим. Закройте глаза. Не открывая, скажите, что у меня в руках? (Дети не могут дать ответа)

- Откройте глаза. Почему вы не смогли ответить на мой вопрос? (Ответы детей. Были закрыты глаза.)

- Какой вы сделаете вывод? (Ответы детей. Предположение, что глаза помогают видеть, верно).

- Глаза называют «органом зрения».

- Скажите, что вы знаете о глазах? (Ответы детей)
- Человек – единственный обладатель глаз с белками. Среди других живых существ на планете, не встречаются те, у кого глаза имеют белки. Чёткость зрения обеспечивается хрусталиком. Хрусталик может видеть до 50 предметов за секунду. Вы не сможете чихнуть с открытыми глазами. Веки закроются произвольно. Учёные называют это защитой организма от попадания бактерий, которые с огромной скоростью разлетаются во время чиха. Глаза, орган зрения, но они передают картинку, которая подаётся мозгом, мозг подаёт информацию. При рождении дети видят всё в чёрно – белом цвете. Слеза состоит из воды, жира и слизи.
- Орган зрения очень чувствительный. Как вы думаете, маленькие исследователи, что может навредить глазам, а что поможет? Я предлагаю вам поиграть.

Дидактическая игра «Что для глазок хорошо, а что плохо?» (Здорово у вас получилось. Молодцы!)

- Но нашим глазам нужен отдых.

Гимнастика для глаз «Белка».

Белка дятла поджидала

Гостя вкусно угощала: (Резко перемещать взгляд влево-вправо.)

-Ну-ка, дятел, посмотри,

Вот орехи: раз, два, три! (перемещать взгляд вверх-вниз.)

Пообедал дятел с белкой (Помигать глазами.)

И пошёл играть в горелки. (Закрывать глаза и погладить веки указательными пальцами.)

-Итак, мы закончили первое исследование.

2. Уши – орган слуха.

- А я предлагаю открыть следующий конверт.

- Отгадайте загадку:

-Маша слушает в лесу, как кричат кукушки.

А для этого нужны нашей Маше...(Уши.) (Слайд 3)

- Давайте поиграем в игру «Угадай, чей голосок.»

- С помощью чего вы могли слышать? (Ответы детей. С помощью ушей.)

- Второй по важности орган у человека – это ухо. Уши – это орган слуха.

- расскажите, что вы знаете про орган слуха? (Ответы детей)

- Уши растут у человека на протяжении всей жизни, вместе с человеком. В ухе находится около 30 тысяч чувствительных клеток, благодаря им человек улавливает звуковые волны. Длительное пребывание в шуме снижает иммунитет. Члены африканского племени «Маабан», находящиеся вдали от шума городов, обладают настолько острым слухом, что даже самые старые люди могут различать шёпот на расстоянии нескольких метров. В ушах есть ушная перепонка, которая от очень громкого шума может лопнуть и человек оглохнет.

Потеря слуха – третья проблема здравоохранения в мире.

- Около уха есть точки, которые помогают сохранить здоровье, повысить иммунитет.
- Проведём самомассаж ушек. (Слайд 4)
- Ребята, орган зрения и орган слуха, помогают нам чувствовать окружающую действительность, (окружающий мир), эти органы называют органами чувств.
- Обратите внимание на изменения нашего человека на экране.

Рефлексия, итог занятия.

Познавательльно-экспериментальная деятельность на тему «Красивая осанка»

Цель: Познакомить детей с понятием «осанка» и её важностью для сохранения здоровья. Убедить в необходимости следить за своей осанкой.

Задачи:

Формирование представлений у детей о значении правильной осанки для здоровья;

Систематизировать представления детей о способах сохранения красивой осанки;

Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Ход беседы:

Дети входят в группу, и замечают на отдельно стоящем столе стоит макет скелета человек, а и макет тела человека со съёмными внутренними органами.

- Сегодня я хочу пригласить вас в очередное путешествие в мир человеческого организма, но путешествие непростое. ... Итак, в некотором царстве, в некотором государстве жили-были две семьи. Это была семья горбунов. Они очень гордились собой и своим здоровьем. (Слайд 1).

Они так и говорили: «Мы самые здоровые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы видим всё, что лежит на земле. Никогда не упадём, вовремя увидим, как и куда необходимо идти.»

А другая семья - семья стройного человека, считала, что в их семье все имели крепкое здоровье. (Слайд 2).

Глава стройной семьи всегда говорил: «Смотреть надо вперёд! Не склонять голову перед трудностями! Расправьте свои плечи, подставляя свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойтесь!»

- Ребята, помогите решить, какая семья самая здоровая в этой сказке?

- Я предлагаю поиграть в игру – имитацию «Кто как ходит?», и покажем сначала, с какой спиной ходили в семье горбунов. А теперь в семье стройного человека (дети под музыку выполняют упражнения).

- Скажите, как было удобнее ходить? (Ответы детей)

- У стройного человека правильно формируется скелет, у него здоровый позвоночник (показ позвоночника). А если здоров позвоночник, то легче работать органам. Обратите внимание и назовите эти органы. (Далее педагог показывает: на сердце, лёгкие, желудок, печень, кишечник. Дети их называют).

- Правильная осанка не даётся человеку с рождения, она приобретается им в течение жизни, вырабатывается в детстве, а потом, в зрелом возрасте её исправить очень трудно, так как у взрослого человека позвоночник уже затвердел, и становится не такой гибкий.

- Давайте проведём экспериментирование, как ведёт себя позвоночник в разных жизненных ситуациях. Нам помогут пластилиновые человечки.

Подойдите к столу и каждый возьмите одного человечка.

- Но сначала сами сядем правильно – ноги поставим ровно на пол, спинку распрямим.

Роль позвоночника у наших человечков будет выполнять вот эта белая ниточка. Прикрепите её на спинку своего человечка. А теперь поиграем.

* Поставьте своего человечка на дощечку, наклоните его спинку вправо. Что происходит с позвоночником-ниточкой? (*Он тоже наклонился вправо*).

* Что будет, если человечек достанет руками до кончиков ног? (*Позвоночник изогнётся дугой*).

* Давайте каждый из вас посадит своего человечка на стульчик. Вспомните, как должен сидеть человек на стуле? (*ступни ног должны ровно стоять на полу, спина у человечка должна быть прямая, колени не должны быть приподняты*).

- А теперь подставьте столик. Он должен не слишком высоким и не слишком низким. Вы, наверное, обратили внимание, что в нашей группе столы и стулья разной высоты, и пронумерованы они по-разному. Как вы думаете, зачем это сделано? (Ответы детей)

* Теперь мы возьмём игрушечные кровати и положим человечков спать в разных позах. (*Дети кладут человечков на спину, на высокую подушку, без подушки, на живот, на бок, согнув колени, «калачиком» и т.п.*). Расскажите мне, что происходит с позвоночником-ниточкой? (*Позвоночник изгибается в разные стороны*).

- Какой мы с вами сделаем вывод о позвоночнике? (Ответы детей).

- Если день за днём принимать неправильные позы, позвоночник может искривиться и разовьётся Сколиоз.

- Ребята, ответьте на вопрос: «Какая из двух сказочных семей самая здоровая?» (Ответы детей)

Может быть кто ни будь из вас знает, что необходимо делать, чтобы сохранить правильную осанку?

(*Физкультминутка под негромкую музыку*)

Чтобы ровной была спинка,

Очень нам нужна разминка.

Ну-ка, встань, не зевай,

И за нами повторяй! (Выполняют дети упражнения)

1. Положите себе на голову мешочек с песком и ходите медленно, затем быстрее. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, мешочек упадёт.

2. Ложитесь на спину, вытяните ноги, руки - вдоль туловища. Поочерёдно поднимайте ноги, сгибая в колене и обхватив руками, и подтягивайте её к голове. Голову и предплечье тоже приподнимайте (3-4 раза на каждую ногу).
 3. А теперь делаем тоже самое, но двумя ногами одновременно (6 раз).
 4. Ложитесь на спину, согните ноги в коленях, прочно закрепите ноги на полу. Руки вытянуты вдоль туловища. Делаем движения тазом вверх-вниз (6 раз).
 5. А теперь встаньте на четвереньки и покажите мне, как киска пролезает под забор (5-6 раз).
 6. Лягте на спину, вытяните руки и ноги. Поднимаем руки вверх, разводим в стороны, поднимаем вверх, опускаем вдоль туловища (8 раз).
- Молодцы! Если вы будете выполнять эти несложные упражнения, ваша осанка будет красивой.

(Каждый совет иллюстрируется картинкой-схемой на слайдах).

Рефлексия, итог занятия.

Конспект занятия «Хорошо ли быть неряхой?»

Программное содержание:

Формировать привычку бережного, внимательного отношения к своему здоровью, прививать навыки безопасного поведения.

Дать представление о том, что неаккуратность, неряшливость, пренебрежение правилами личной гигиены может нанести вред организму.

Продолжать закреплять культурно-гигиенические, здоровьесберегающие навыки поведения:

- мыть руки перед едой, после возвращения с прогулки, после общения с животными, после туалета;
- содержать в чистоте и порядке свою одежду, обувь;
- не пользоваться общим полотенцем, зубной щёткой, расчёской, носовым платком;
- не пить из общих стаканов, не есть из одной ложки, тарелки и т. д.;
- не оставлять невымытой посуду;
- при чихании и кашле закрывать платком рот;
- не есть грязные овощи и фрукты.

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, внимание к другим детям.

Учить оказывать помощь. Развивать умение наблюдать, делать простейшие выводы.

Ход занятия:

В группу входит (или вносят игрушку) неряшливо одетый мальчик, руки грязные, нога перевязана бинтом, несёт в руке сетку с яблоками.

Воспитатель: Ребята кто это? Не приветствовал нас, неряшливый, с грязными руками!

Дети: А почему он не знает, что надо здороваться?

Воспитатель: Да, Незнайка, ребята, здороваться нужно всегда, потому что здороваясь, вы желаете друг другу здоровья.

Незнайка: Ну я... ну здравствуйте! Зовут меня Незнайка. Я шёл мимо и решил к вам в гости зайти. Пока я шёл, упал в лужу, вот видите какой я грязный.

Воспитатель: Да, ты очень грязный и неряшливый. Ребята, а как вы думаете, опасно ли быть неряхой?

Дети: Да, можно даже заболеть!

(Незнайка начинает чихать на всех детей)

Воспитатель: Ой! Ой! Что ты делаешь Незнайка? Кажется, ты заболел! У тебя есть носовой платок?

Незнайка: А зачем? Я лучше рукавом (показывает).

Воспитатель: Ребята давайте поможем Незнайке. Расскажем ему, для чего нужен носовой платок.

Дети: Платок нужен для того, чтобы вытирать нос при насморке, закрывать при кашле и чихании платком рот, чтобы не заражать микробами других людей.

Воспитатель: Видишь Незнайка, у каждого есть свой носовой платок.

Незнайка: Ну, так это легко исправить (обращается к детям). Дай-ка мне твой платок на минуточку.

Действия детей (они закрывают рукой карман)

Незнайка: У! Жадины!

Воспитатель: Нет Незнайка, они не жадные. Давайте ребята подарим Незнайке носовой платок и подскажем, что у него должно быть только его: расчёска, зубная щётка, полотенце, стаканчик и т. д. (показать картинки) Это нужно для того, чтобы не заразиться друг от друга и не заболеть.

Воспитатель: Незнайка, а почему у тебя нога перевязана, что с тобой случилось?

Незнайка: Я так торопился к вам, побежал по лестнице, наступил на шнурок и упал. Мне очень больно!

Воспитатель: (обращается к детям) Ребята, как вы думаете, виноват во всём длинный болтающийся шнурок? (дети отвечают)

Дети: Ну конечно, не шнурок, а сам Незнайка, потому что аккуратно не завязал свой шнурок.

Воспитатель: Ребята, скажите Незнайке, разве можно бегать по лестнице?

Дети: Нет, это очень опасно!

Незнайка: Ох, устал я, сяду, отдохну.

Воспитатель: Садись Незнайка на стульчик рядом с ребятами и вместе мы посмотрим сказку про двух девочек и муху-грязнуху.

Открывайте пошире глазки, начинается наша сказка!

Сказка «Муха-Грязнуха»

(см. приложение)

Незнайка: Спасибо вам за интересную и поучительную сказку. Я хочу угостить вас яблоками (хочет дать детям).

Воспитатель: Ой! Ой! Подожди, Незнайка, ты опять что-то забыл.

Незнайка: Что опять не так?

Дети: Посмотри на свои руки, Незнайка.

Незнайка: Руки как руки.

Дети: Надо вымыть руки, помыть яблоки кипячёной водой, а то может заболеть живот, потому что на руках и яблоках много микробов.

Воспитатель: Правильно, молодцы, ребята. А помните, чему нас учил доктор Айболит?

Чистоту надо соблюдать во всём! Почаще мыть руки с мылом, чтобы смыть с них пыль, грязь и удалить вредных микробов, которые могут вместе с едой попасть в желудок и стать причиной болезни.

Дети: Сливы, яблоки и груши

Не спешите сразу кушать

Не кладите сразу в рот

Заболит у вас живот!

Пыль к ним всякая пристала

Отнесите их домой,

И помойте их сначала

Кипячёною водой.

Незнайка: Сколько же я теперь знаю. И для чего носовой платок, и как мыть руки, и какие вещи должны быть только моими, и как надо пить из своего стакана, кушать только мытые овощи и фрукты, убирать после еды со стола и многое другое. Хорошо! Эти яблоки я помою кипячёною водой и угощу вас (угощает детей яблоками).

Незнайка: До свидания, что же вам ещё сказать, разрешите на прощанье всем здоровья пожелать (дети прощаются).

Воспитатель: Итак, давайте проверим, что вы поняли и запомнили сегодня о том, как опасно быть неряхой.

Поиграем в игру: «Что хорошо - что плохо»

Дети делятся на 2 команды, каждая команда подходит к своему столу, на котором находятся карточки с изображением различных ситуаций (опасных и полезных для здоровья) и два «поля» (красное-опасное и зелёное-полезное).

По команде дети берут карточки и кладут их на нужное «поле» соответственно ситуации, изображённой на картинке. По окончании игры, вместе с воспитателем дети проверяют правильность выполнения задания.

Физкультминутка:

ИЗО-деятельность

Воспитатель: Ребята, а вы когда-нибудь видели микробов? Хотите увидеть?

Микробы такие маленькие, поэтому их можно увидеть только в микроскоп. (рассмотреть в микроскоп грязь на лапках мухи)

Давайте раскрасим картинки нужным цветом и тогда узнаем, как выглядят эти вредные и ужасные микробы. Лучше нам с ними никогда не встречаться!

Дети выбирают материалы для рисования (цветные карандаши, цветные восковые мелки) и раскрашивают заранее приготовленные на каждого ребёнка заготовки.

