

Сборник занятий по здоровому образу жизни дошкольников

Занятие1: «Кто я?»

Цели:

- дать детям представление о внешнем виде человека, о его особенностях как живого организма;
- учить замечать индивидуальные черты у себя и у других людей (я – такой, а он – другой);
- знать полезные и вредные привычки.

1. - Ребята, скажите, пожалуйста, с каким настроением вы сегодня пришли в группу? (Ответы детей).

- Скажите, а как можно определить настроение человека? (По выражению лица.)

- Окружающие нас люди всегда видят наше лицо.

2. Если черты лица даны нам природой и родителями, выражение лица – это то, что мы создаем сами. Лицом нужно уметь владеть, совсем не обязательно всем вокруг знать, что у нас на душе. Иногда о человеке говорят: «У него такое доброе лицо!» А бывают злые люди с добрыми лицами? Как правило, нет. Ведь лицо способно накапливать чувства, которые ему чаще всего приходится выражать. Какое у вас лицо?

Человеку надо следить за своими эмоциями и думать, всегда ли правильно он их выражает. Главное, чтобы наши эмоции были приятны и нам, и окружающим.

- Каких добрых сказочных героев вы знаете?
- Каких злых сказочных героев вы знаете?
- Кто из вас может прочесть веселое стихотворение?
- Кто из вас знает грустное стихотворение?

Задания детям:

- Улыбнитесь, как солнышко;
- Нахмурьтесь, как тучка;
- Рассердитесь, как упрямые бараны на мосту;
- Изобразите хитрую лису;
- Изобразите испуганного зайчика.

Задание «Опиши друга».

Дети становятся спиной друг к другу и по очереди описывают прическу, лицо, одежду стоящего за спиной ребенка.

Побеждает тот, кто оказался более точным в описании друга.

3. - Ребята, скажите, пожалуйста, вы знаете, из чего состоит тело человека? Покажите части тела и назовите их. (Голова, лоб, глаза, ресницы, уши, рот, нос, щеки, подбородок, шея, грудь, спина, живот, ноги, колени, ступни, руки, пальцы.)

- Зачем нужны человеку глаза, ресницы, уши, сердце, ноги, желудок?

Послушайте стихи.

Шепчет ротик: «Эй, послушай,

Что ты, носик, приуныл?

Ко всему ты равнодушен,

Будто свет тебе не мил».

Грустный носик отвечает:

«Разве ты не замечал,

Глазок – двое, ушек – двое,

Две руки и две ноги.

Только мы живем с тобою

В одиночку, чудаки».

Одна дана нам голова,

А глаза – два

И уха – два,

И два виска, и две руки,

Зато два рта, два языка, -

Мы только бы и знали,

Что ели да болтали.

С.Маршак

4. - Скажите, должны ли дети заботиться о своем здоровье? И что для этого необходимо делать?

Хочу я по всей прокатиться планете,

Разведать, что делают дети на свете.

Как их зовут?

Хорошо ли живут?

Выяснить надо, кто учится в школе.

Справиться, школа у них далеко ли.

Как их здоровье, сколько им лет?

Есть ли работа у папы, иль нет?

Кто поправляет на них одеяльце,

Кто им лекарство с вареньем даёт?

Д.Родари

- Каждый из вас знает, чтобы сохранить здоровье, необходимо гулять на свежем воздухе, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, правильно питаться, закаляться.

Занятие 2 : «Человек и его здоровье»

Цели:

- рассказать дошкольникам о детском организме;
- сформировать стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью.

1. - Ребята, что нужно знать, чтобы научиться читать и писать? Надо хорошо знать азбуку. А есть ещё одна, более важная и интересная азбука АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ. Её необходимо знать, чтобы быть здоровым, ловким, выносливым. Сегодня мы поговорим о том, как устроен организм человека, что надо делать, чтобы не болеть и быть всегда здоровым.

Много веков назад люди поняли насколько важно заботиться о своем здоровье, содержать в чистоте и закалять тело. Чтобы оно всегда было крепким и сильным. Нужно быть осторожным, не подвергать опасности свою жизнь, правильно питаться и дружить со спортом.

2. Плакат «Строение тела человека»

- Ребята, посмотрите на плакат и назовите части тела, которые вы знаете.

- Всё наше тело покрыто кожей. Она надёжно предохраняет внутренние органы от повреждений и сообщает нам, что происходит вокруг. Жарко нам или холодно. Под горячими лучами солнца кожа загорает, делается более плотной и смуглой, чтобы не перегревались внутренние органы. Ногти и волосы – тоже кожа. Но только ороговевшая.

Если бы каждый из вас увидел, какое множество микробов кишит на руках и прячется под ногтями, вы никогда бы не забывали мыть руки перед едой, стричь и чистить ногти: От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

3. Кто знает, что такое микробы?

Микробы являются причиной многих болезней. Они попадают в наш организм с пищей или воздухом и быстро размножаются. Защитные силы организма вступают с ним в борьбу, у человека поднимается температура. Вот почему врач в первую очередь спрашивает у больного о его температуре.

Если вы заболели, например, гриппом, то окружающие люди тоже могут заразиться, так как при чихании и кашле разбрызгиваются капельки слюны, опускаются на пищу, предметы, летают в воздухе. Их могут вдохнуть находящиеся рядом люди и тоже заболеть. Поэтому, когда вы чихаете и кашляете, надо обязательно прикрывать рот и нос носовым платком.

4. - Кто может объяснить, зачем чистят зубы?

- Кто может ответить, когда надо посещать зубного врача?

Если в зубе образовалась маленькая дырочка, человек ленится или боится пойти к стоматологу, он как будто предоставляет удобную квартиру бактериям, где они быстро размножаются. Но даже если все зубы здоровы, то в щелочках между ними могут застрять остатки еды, это пища для бактерий. Вот почему необходимо чистить зубы после еды.

Чистить зубы надо часто.

Друг зубов – зубная паста.

Чтоб десны были крепкими,

Грызи морковку с репкою.

Чтобы зубы не болели,

Вместо пряников, конфет

Ешьте яблоки, морковку –

Вот вам, дети, мой совет!

В организме человека всё взаимосвязано. Например, у человека больные зубы - тогда может заболеть и желудок, так как пищу нужно тщательно пережёвывать, а больным зубам это сделать тяжело.

5. Знаете ли вы, какая пища полезна, а какая вредна для здоровья человека?

Каждый из вас знает, чтобы сохранить здоровье, необходимо гулять на свежем воздухе, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, правильно питаться, закаляться. Когда человек не болеет, он редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров и всегда будешь таким.

Постарайтесь не лениться:

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!

Занятие 3: «Витамины укрепляют организм»

Цели:

- познакомить детей с понятием «витамины»;
- закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
- воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

1. - Ребята, сегодня к нам в гости пришёл мальчик Ваня Заболейкин. Познакомьтесь с ним, ребята, поздоровайтесь! (дети знакомятся с театральной куклой).

- Ванечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя такая странная – Заболейкин.

- А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится всё время болеть. Я сегодня к вам в детский сад пришёл, а завтра заболел и буду дома сидеть. Потом на денёк опять приду и опять заболел...

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

- Ребята, а вы любите болеть? (Нет!)

- Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет: если хочешь быть весёлым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддавайся никаким болезням – каждый день принимай витамины.

2. - А что такое витамины? – спрашивает Заболейкин.

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

Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины? В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источники жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Так как и у вас, у витаминов есть свои имена. Давайте с ними познакомимся поближе. Их принято обозначать буквами: А, В, С, D, РР, Е, К.

3. У витаминов есть свои домики, где они живут. А еще витамины любят играть в пятки. Вот и сегодня они спрятались от вас, ребята. И нам придется их поискать. Вы согласны искать витамины?

Тогда полный вперед. Но не так-то просто их найти. Для этого нам придется потрудиться. Сейчас мы будем сажать огород.

Игра – имитация

Очень дружный мы народ, (Дети становятся в круг).

И сажаем огород.

Взяли несколько лопат, (Копают землю воображаемыми

Стали землю мы копать. лопатами).

Взяли грабли, разрыхлили, (Рыхлят землю, делают грядку

Грядочку вот здесь разбили, воображаемыми граблями).

Просим нас не отвлекать - (Грозят пальцем).

Надо грядку засеять.

Каждый взял пакет семян (Сыпят семена в грядку).

И кидает в землю сам.

Осторожно загребает (Загребают, поливают).

И водичкой поливаем.

Вот веселый огород, (Показывают руками на грядку),

Что здесь только не растет!

А теперь, друг, не зевай, (Собирают урожай в корзинку).

Собирай-ка урожай!

Теперь отправляемся в сад.

- Кто был в саду? Что растет в саду?

Наш сад

Прекрасен наш осенний сад.

В нем слива есть и виноград.

На ветках, как игрушки,

И яблоки. И груши.

И как фонарики, горят

Айва и слива, и гранат.

А к ночи веет холодок,

И желтый лист шуршит у ног.

Плоды мы утром соберем

И всех соседей созовем,

И солнышку помашем.

«Спасибо, осень!» - скажем.

По ходу сбора урожая дети узнают, в каких овощах, фруктах, ягодах содержатся те или иные витамины.

Но самым хитрым оказался витамин Д. Он спрятался в лучах солнышка. Когда ты гуляешь на свежем воздухе, солнечные лучики дарят тебе витамин Д.

А теперь послушайте, в каких овощах, фруктах и продуктах содержатся определенные витамины.

Витамин А – морковь, сливочное масло, апельсин, мандарин, помидор, абрикос, красный сладкий перец, тыква. Витамин А называют витамином роста.

Витамин В – черный хлеб, горох, фасоль, пшено, гречка, овсянка, печень, свинина, молоко и молочный продукты.

Витамин В способствует хорошей работе сердца. Когда его нет, человек плохо спит, много плачет, и сердце работает кое-

как.

Витамин С – смородина, яблоко, лук, лимон, кислая капуста. Витамин С укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой.

Витамин Е – кукуруза, растительные масла, зародыши злаков.

Витамин Д – солнечные лучи, рыбий жир, яйца, икра, молочные продукты.

- Вот здорово! – радуется Заболейкин. – Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержатся витамины. Пойду домой, попрошу маму сварить гречневую кашу с молоком, сделать отвар из шиповника, потереть сырую морковь – и у меня в организме будет целый набор витаминов. Теперь я отгадал загадку, почему я все время болею. Я думал, что все супы, все каши, молоко, лук, чеснок – все это невкусные продукты, и просил маму покупать мне конфеты, лимонад, чипсы... Я-то не знал, что бывают продукты полезные и необходимые. Теперь я буду грамотным, каждый день буду ходить в детский сад, уж ваши-то врачи точно знают, какое полезное меню предлагать детям, и буду крепким и здоровым.

Занятие 4: «Здоровая пища»

Цели:

- рассказать детям, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- дать информацию о пользе витаминов.

1. Сегодня наша беседа пойдет о еде. Скажите, человек может прожить без еды? (Ответы детей). Да, какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался. Ему необходимо каждый день кушать – питаться. Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму – от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать (на завтрак, обед, ужин), организм слабеет. Почему так происходит?

Дело в том, что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают организму расти и развиваться. Еда дает всем живым существам строительный материал для роста, снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг, приносит бодрость и силу. В овощах, фруктах, молоке содержатся витамины и минералы, необходимые человеку. Организм накапливает жиры от сливочного и растительного масел и использует их для выработки энергии.

Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни, вообще жить. Нам нужно много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.

Люди, которые едят слишком много жирной и сладкой пищи, набирают лишний вес, чем могут навредить своему здоровью и даже заболеть.

Почему люди готовят еду? Нашему желудку легче переваривать приготовленную пищу, чем сырую. Еще при готовке погибают микробы, от которых люди могут заболеть, да и пища дольше сохраняется.

2. Всем людям необходимы витамины. Основные из них – А, В, С, D. Витамин А содержится в моркови (особенно полезен сок), в рыбе, в болгарском перце, в яйцах.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

Витамин В можно найти в мясе курицы, молоке, зеленом горошке, ржаном хлебе.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен вам –

И не только по утрам.

Витамин С содержится в лимонах, черной смородине, апельсинах, клубнике, луке, капусте, редисе.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей.

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней – лучше жить!

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

3. Что происходит с пищей, которую ты ешь? Ты измельчаешь ее зубами, и она смешивается во рту со слюной. Это помогает ей проскользнуть по пищеводу в желудок. Особые соки в желудке перерабатывают пищу, разбивают ее на мелкие кусочки. Этот процесс называется пищеварением. Затем пища поступает в извилистую трубку, которая называется тонкой кишкой, и превращается там в раствор. Через стенки тонкого кишечника полезные вещества из этого раствора поступают в кровь и разносятся по всему организму. Отходы от пищеварения идут в другую трубку, которая называется толстой кишкой, и выводятся из организма. Вот какие изумительные превращения происходят с едой в нашем организме.

Запомни правила приема пищи:

- во время еды не торопись;

- не ешь на ходу;

- не передай;

- не ешь слишком холодную и слишком горячую пищу;

- не ешь много сладостей;

- пищу тщательно пережевывай.

Упражнение «Полезная и вредная пища»

Под зеленую карточку положите картинки, где нарисована полезная еда, а под красную – где вредная. Картинки: сок, торт, фрукты, овощи, конфеты.

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,

Что пользу приносит не все, что съедает.

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна,

И очень горячая тоже вредна.

А сладостей разных и чипсов, и «колы»

Желудок боится, как попа уколов.

Большими кусками не стоит глотать,

А тщательно надо ему прожевать.

И помни – желудок у тех не болел,
Кто с детства его понимал и жалел!
К.Луцис

Чтобы вырасти сильным, крепким и здоровым, нужно употреблять разнообразную пищу. Не вертеть носом, как это иногда бывает у ребят, и тогда родители уговаривают съесть их хотя бы еще ложечку.

Занятие 5: «Микробы»

Цель:

- дать детям элементарные знания о микробах и о способах защиты от них.

1. Микроб – ужасно вредное животное:

Коварное и, главное, щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет и спокойно там живет.

Залезет, шалопап, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

О.Нэш

Ученые нарекли мельчайших представителей этого мира за их ничтожную величину микробами или микроорганизмами (от греческого слова «микрос», маленький). Микроскоп позволил рассматривать микробов поштучно, каждого.

Выяснилось: хотя эти существа обычно состоят из одной-единственной живой клетки, они разнообразны по форме, свойствам, образу жизни и своему влиянию на окружающую среду.

Главное место среди микробов занимают бактерии. От них во многом зависит вся жизнь и на земле, в воде и в почве, в растениях и животных. Одни бактерии очень нежны и легко погибают, а другие переносят даже кипячение и замораживание, воздействие кислот, щелочей и ядов. Попадая в организм человека или животного, бактерии могут вызвать опасные заболевания – туберкулез, сибирскую язву, тиф, ангину, чуму, воспаление легких, заражение крови. Микробы – очень маленькие, невидимые живые существа. Они могут находиться в помещениях, на земле, в воздухе и даже на одежде и теле человека. Могут попасть в организм через грязные руки, невымытые овощи или фрукты, воду, при дыхании. Они живут под ногтями, в больных зубах. При попадании в организм микробы быстро размножаются и вызывают болезни.

2. Ты знаешь, что в мире встречается много болезней. Болезни, которые вызываются микробами и вирусами, называются инфекционными болезнями. Каждая заразная болезнь вызывается определенными микробами.

Чего же боятся микробы?

Как хорошо жилось бы микробам, если бы их все боялись, а они никого.

Оказывается, есть причины, которые мешают микробам размножаться.

Многие виды микробов погибают при высыхании, при воздействии солнечных лучей, при нагревании до 600 С и при кипячении до 5 минут. Даже наиболее стойкие во внешней среде болезнетворные микробы погибают при кипячении в течение 20 минут. Вот поэтому безопаснее пить кипяченую воду, а не сырую из-под крана, в которой могут жить микробы.

3. Что же надо делать, чтобы не заболеть:

- есть только вымытые овощи и фрукты;
- не пить грязную и сырую воду;
- всегда мыть руки перед едой, после туалета, после прогулки;
- есть и пить только из чистой посуды;
- при чихании и кашле рот и нос прикрывать платком;
- не забывать делать уборку и проветривать комнату.

Ребята, а вы знаете, что существуют и полезные бактерии. Эти бактерии превращают молоко в простоквашу, кефир, ацидофилин, а виноградный сок – в спирт, уксус, вино. Но самое главное – без полезных бактерий у нас было бы меньше молока, хлеба и мяса. Дело в том, что жизнь животных зависит от растений, а растения лучше всего развиваются на той почве, в которой много азота. Азот же берут из воздуха и переносят в почву живущие в ней бактерии.

Но и это еще не все. Если бы на Земле не было бактерий, вызывающих гниение, наша планета постепенно покрылась бы неразложившимися останками растений и животных. Бактерии гниения помогают уничтожить эти останки. Так возвращаются в почву все вещества, из которых состояли тела растений и животных.

Занятие 6: «Личная гигиена»

Цель:

- развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

1. Ребята, послушайте отрывок из стихотворения В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» (по ходу чтения демонстрируются иллюстрации):

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.

Этот мальчик очень милый, поступает хорошо.

Этот в грязь полез и рад, что грязна рубаха.

Про такого говорят: «Он плохой. Неряха!»

- Какой из мальчиков вам больше нравится?

- Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?

- А другой мальчик кому-нибудь понравился?

- Почему не понравился?

2. Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены. А что же это такое?

Правила личной гигиены – это когда человек следит за чистотой своего лица, рук, тела, зубов.

- Какие туалетные принадлежности помогают человеку быть чистым? Правильно, мыло, полотенце, мочалка, зубная паста и щетка.

Мыло

У меня есть забота,

Мыло ходит на работу.

Сашу мылит, отмывает,

Часто в гости приглашает.

Приглашенье принимай,

Мыльце ты не забывай.

Полотенце (загадка)

Махровое, душистое, мягкое, пушистое.

Любит воду промокать, где что влажно вытирать.

Придут ребята с прогулки – и к крану. Пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется.

Ребята, расскажите, как правильно вымыть руки. (Ответы детей.)

Послушайте 8 правил, как вымыть руки:

1.Закатай рукава.

2.Намочи руки.

3.Возьми мыло и намылъ руки до появления пены.

4.Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.

5.Смой пену.

6.Проверь, хорошо ли вымыл руки.

7.Вытри руки

8.Проверь, сухо ли вытер руки – приложи тыльной стороной к щеке.

Мочалка

Вот раскинулась мочалка,

Ей спины твоей не жалко.

Пенит, мылит, отмывает,

Телу чистоты желает.

Ты с мочалкою дружи,

Где что грязно – ей скажи.

- Грязь на теле?

- Не беда!

Ототрет все без труда.

Воспитатель предлагает показать, как дети моют руки и лицо (имитация движений), а затем вспомнить, в каком стихотворении есть слова:

Давайте же мыться, купаться,

Плескаться, нырять, кувыряться

В лохани, в корыте,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и бане.

Всегда и везде

Вечная слава воде!

3. Главный враг зубов - кариес. У него есть помощники – налет и черный камень. Ты почистил зубы, поел, через какое-то время поверхность зуба становится желтой и шершавой. Если вовремя не удалить налет щеткой и пастой, т. е., если ты не почистишь зубы. То придет черный камень и сделает зуб некрасивым и болезненным. А уж потом начинает действовать коварный кариес, который начинает разрушать зубик.

Кариес и его друзья боятся щетки и зубной пасты. Запомни, именно они лучшие друзья твоих зубов.

Ребята, скажите, как правильно ухаживать за зубами?

Правильно, чистить зубы надо утром и вечером, сгонять противный кариес с зубов. Чуть помедлишь, поленишься – и он тут как тут. А днем после приема пищи нужно прополоскать рот теплой водой. Зубная щетка – зубам верная подружка.

Если только ею пользоваться умеючи. А то бывает, проведут ребята легонечко щеткой 2-3 раза по передним зубам кое-как

и все, думают, что справились, победили кариес. Да не тут-то было, он – кариес – только того и ждет, чтобы вы ленились да кое-как чистили зубы. Нет, пользы от такой чистки не будет никакой.

4. Игра с мячом «Что полезно для зубов, а что не полезно»

Полезно Не полезно

Морковь Шоколад

Яблоко Печенье

Молоко Конфеты

Творог Леденцы

Сметана Зефир

Масло Пирожное

Кефир Мороженое

Торжественное обещание

Чтобы в грязнулю и неряху

Мне не превратиться,

Обещаю каждый день чисто, чисто...(мыться).

Быть хочу я очень чистой.

А не черной галкой,

Обещаю я дружить с мылом и ...(мочалкой).

А еще, два раза в сутки

Обещаю чистить...(зубки).

Обещаю всем кругом

Быть послушным малышом.

Ходить чистым и опрятным

Очень, очень...(аккуратным).

Занятие 7: «Режим дня»

Цель:

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

1. Давайте разберемся, что же такое режим дня. Режим дня – это когда человек делает свои основные дела в определенное время. Вспомните, с чего начинается и как проходит ваш день. (Рассказы детей).

Из ваших рассказов можно выделить основные моменты вашего распорядка дня: подъем, завтрак, обед, сон, ужин, приготовление ко сну, сон.

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

- Смена времен года: зима, весна, лето, осень.

- Смена дня и ночи.

Отгадайте загадки.

Зажигайте лампы, свечи –

К нам подкрался темный...(вечер).

Слышим птиц мы дребедень:

«Ночь прошла, встречайте...» (день).

Вот сомкнуло солнце очи –

Наступило царство...(ночи).

Убежало солнце прочь,

Спать ложись: настала...(ночь).

Утром смотрит нам в оконце

И лучом щекотит...(солнце).

Ночь темна, темна, темна –

В тучах спряталась...(луна).

2. Режим дня есть у животных. Утром они просыпаются так же, как и вы, а ночью спят. А у некоторых животных есть свой особенный режим. Например, медведь в зиму ложится спать, а весной он просыпается. Но если кому доведется разбудить медведя зимой, ох и худо ему придется. Разозлится медведь, и будет ходить всех пугать в лесу за то, что нарушили его режим, потревожили сладкий сон.

Мишка, мишка, лежебока

Мишка, мишка, лежебока!

Спал он долго и глубоко,

Зиму целую проспал

И на елку не попал,

И на санках не катался,

И снежками не кидался,

Все бы мишеньке храпеть.

Эх ты, мишенька – медведь!

Ночь уходит

Ночь уходит на покой

И уводит за собой

И сверчка, и светлячка,

И ночного мотылька.

Те, кто ночью залетали

К нам в раскрытое окно,

Трепетали, стрекотали,

Где-то спят давным-давно.

Пряча в складки

Запах сладкий,

Лепесток за лепесток,

Сам себя укрыл украдкой

И уснул ночной цветок.

Залетает сыч в дупло.

Рассветает. Рассветело...

3. Режим есть и у растений. Вспомните, как весной распускаются деревья, а осенью скидывают листья и ложатся спать в зиму до будущей весны. Понаблюдайте за растениями. Утром они раскрывают свои удивительные бутончики, а вечером готовятся ко сну и закрывают лепестки до следующего дня.

4. Во всем есть свой порядок, режим. А теперь представьте, если бы режима не было. Среди лета шел бы снег ни с того ни с сего, деревья бы не знали, что им делать, солнце с луной забыли бы про очередь и выходили, когда кому вздумается.

Бедные сверчки и ночные мотыльки не знали, что им делать – петь песни или ложиться спать, а зимой неожиданно приходила бы весна и будила мишку-лежебоку, и тогда потревоженный и злой мишка ходил бы по лесу и искал, кого бы напугать, а может и съесть за такие проделки. Какая бы неразбериха началась.

Надеюсь, вы поняли, что режим очень важен не только для природы, но и для твоего организма. Приучайся вставать в одно и то же время, принимать завтрак, обед и ужин, готовиться ко сну и ложиться спать. Если ты приучишься так поступать, организм отблагодарит тебя здоровьем, а если нет, то в твоём организме, как и в природе, начнется путаница и

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

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

Мамина помощница

Спать мне больше не хотелось,

Я умылась и оделась,

А потом метлу взяла

И крылечко подмела.

Чашки, блюда перемыла, ни единой не разбила,

Все на кухне убрала –

Этим маме помогла.

У нее полно заботы,

Много всяческой работы.

Если б я сама смогла,

Я б во всем ей помогла!

Помни, правильный режим дня сделает твой организм здоровым и крепким.

Занятие 8: «Мой замечательный нос»

Цели:

- рассказать детям о том, зачем человеку нос, каково его назначение.
- Объяснить, почему нужно заботиться о чистоте воздуха в помещении.
- Создать у детей представления о здоровом образе жизни.

1. Сегодня мы с вами поговорим о значении органов чувств. Отгадайте, о чем пойдет речь.

Между двух светил посреди один.

Вот гора, а горы две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит –

То заходит, то выходит. (Нос.)

Зачем они только нам нужны, эти носы? Одни страдания с ними: то с горки упадешь, да его разобьешь; то он чихает, даже платок для него придумали специальный – носовой. А дышать мы ведь и ртом можем. Так? Так, да не так. Нос наш важен не менее, чем другие органы, и дышать желательнее именно носом, а не ртом. Почему? А вот послушайте.

Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосиками. Вы сами можете их увидеть, если рассмотрите свой нос в зеркале. Волосики исполняют роль охранников – они не пропускают в нос пылинки.

Далее воздух проходит через лабиринт. Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью – слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм. Кроме того, пройдя по лабиринтам, воздух согревается. Так что в легкие он попадает теплым и очищенным.

Нос первым вступает в бой с микробами. Когда человек простужается, в носу у него начинает вырабатываться много слизи, которая пыгается задержать нашествие микробов и не дать им проникнуть в горло и легкие. Если слизи с налипшими к ней микробами становится слишком много, мы чихаем. И нос очищается. Но при чихании необходимо прикрывать нос платком, чтобы своими микробами не заразить тех, кто находится рядом.

Вспомните, что надо делать, если у вас начинается насморк? Во-первых, нужно теплее одеться. Главное, чтобы в тепле были ноги. Вечером дома возьмите тазик с горячей водой, добавьте сухой горчицы, опустите в него ноги и немного погрейте. Затем насухо вытирайте и поскорее наденьте теплые шерстяные носки. Во-вторых, нужно выпить что-нибудь горячее. Подойдет чай с медом, малиной, липовым цветом, с различными лекарственными травами.

Старайтесь, чтобы ноги ваши всегда были теплыми и сухими. Промокли – немедленно домой, переобуться. Опытные туристы и путешественники всегда носят запасные носки и обувь. Они никогда не тронутся в путь, пока не высушат мокрые вещи у костра.

Нос можно закалить. Для этого нужно два раза в день промывать его подсоленной водой. И не в коем случае не дышать ртом! Почему? (Холодный воздух, микробы).

Наш нос первым сообщает мозгу о непригодном для дыхания воздухе: газ, химические запахи, запах гари при пожаре. Как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос? Ученые подсчитали, что человек способен различать до 400 различных запахов. Есть люди с обостренным обонянием, они могут заниматься созданием духов, туалетной воды.

Давайте проверим, умеете ли вы с помощью носа определять знакомые запахи.

2. Игра «Узнай по запаху»

Детям предлагается закрыть глаза и определить некоторые знакомые запахи: микстуру от кашля на основе аниса, пихтовое масло, хвойный запах, чеснок, соления. Еще можно определить, что находится внутри капсул от Kinder-Sюрпризов с проколотыми дырочками: вата, пропитанная духами; кусочек шоколада, зубчик чеснока; корочка апельсина; кусочек селедки или соленого огурца.

Я ничего не знаю.

И вдруг мой нос говорит,

Что где-то и у кого-то

Что-то сейчас подгорит!

Я ничего не знаю.

Это нос доложил:

Кто-то купил апельсины

И во-о-он туда положил!

Я ничего не знаю.

Я в духоте сижу.

Нос говорит: «Погуляем!

Очень тебя прошу».

Ходишь с ним и гуляешь.

Он говорит: «А знаешь,

Пахнет уж весной!»

Э.Мошковская

3. Я думаю, все поняли, какую важную роль в жизни человека играет нос. Поэтому соблюдайте следующие правила:

- не ковыряйте в носу пальцем и тем более острым предметом;

- не засовывайте в нос посторонние предметы;

- при насморке нельзя сильно сморкаться и втягивать слизь в себя, это может привести к заболеванию уха;

- не пользуйтесь чужим носовым платком, он должен быть личным у каждого человека.

4. Очень неприятно, когда человек не следит за носом и не использует вовремя носовой платок.

Мальчугану скоро шесть.

У него карманы есть,

А добра в карманах этих

И не счесть!

Там – конфетные бумажки,

Пряжки, пробки,
Деревяшки, гвозди,
Пугови, катушки,
Старый ключ от кладовушки –
Всякой всячины полно, но!
В двух карманах паренька
Нету места для...платка!
Так и ходит озорник:
Носом – шмыг,
Носом – шмыг,
То и дело: носом – шмыг!

Л.Деляну

В народе говорится: «Береги нос в большой мороз». А вы знаете, как это надо делать? А в жару нужно беречь нос? Что вы будете делать, если из носа потечет кровь? Почему это происходит?

Когда люди говорят: «нос не дорос», - это значит, что младшие учат старших; «нос повесил» - расстроился; «водит за нос» - обманывает; «держи выше нос» - не унывай!

Занятие 9: «Осанка – красивая спина»

Цель:

- учить следить за своим здоровьем;
- побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.

1. 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» (показать иллюстрацию). А семья стойкого оловянного солдата 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» (показать иллюстрацию).

- Ребята, как вы думаете, в какой семье люди красивее? (Ответы детей).

- 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 солдата?

2. Игра-имитация «Покажите, с какой спиной ходили в семье горбунов. Покажите, с какой спиной ходили в семье оловянного солдата».

- Ребята, а как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека или на сутулого? А вам как больше понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись? (Ответы детей).

3. - 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.

4. - Ребята, кто хочет проверить свою осанку?

Упражнение 1

Сядьте так ровно, как у кого получится. (Воспитатель хвалит детей за ровные спины.)

Упражнение 2

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

Упражнение 3

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

5.- Ребята, а кто знает, почему у горбунов такие кривые спины? (Ответы детей).

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

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

Почему искривляется позвоночник у детей?

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 и так 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 встать с постели, не могли ходить в школу. Что делать? И тут они вспомнили, как стойкий оловянный солдатик приговаривал всегда: «Я позвоночник берегу...Я от болезней убегаю...» и решили позвать солдата, чтобы он помог им. Оловянный солдатик сразу же пришел к ним на помощь и дал следующие полезные советы:

1. Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, в школе, на даче и т.д.

2. Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.

3. Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.

4. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранней или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.

5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.

6. При письме или чтении каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутку.

7. Если при работе приходится долго стоять, следует через 15 минут обязательно поменять позу, подвигаться, дать позвоночнику отдохнуть.

8. Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, в баскетбол, в волейбол, в теннис, в городки,

играть с прыгалкой, обручами, мячами и т.д.

9. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам напоминать, какая у вас осанка.

- После того, как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдатика, произошло чудо. Все дети выздоровели и стали действительно красивыми, стройными, подтянутыми. А главное – они перестали гордиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться!

Занятие 10: «Спорт – это здоровье»

Цель:

- способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.
- Закрепить знания о различных видах спорта.

1. Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «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 самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом.

2. Спортсмены – это люди, которые посвятили свою жизнь спорту. (Дети рассматривают фотографии спортсменов из различных видов спорта).

Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен приобретает много качеств. Это выносливость, сила, ловкость, меткость, грациозность, быстрота, стройная фигура, правильная осанка.

Однако, не все знают, чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются. Изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Не каждый способен на такое, да и здоровье не всем позволяет.

Но это совсем не означает, что ты не должен дружить со спортом. «Да, это мне не под силу», - скажет кто-то. А вот и нет! Ты хочешь быть ловким, метким, выносливым? Вот и отлично! Поэтому я предлагаю тебе организовать свой домашний стадион. Обязательный спортивный инвентарь для каждого мальчика – это мяч. Организуйте с ребятами во дворе футбольную команду. Вот ты уже и футболист. А девочки тем временем могут прыгать на скакалках, покрутить обруч, как это делают в легкой атлетике.

Очерти на земле круг. Это мишень теперь отойди на несколько шагов и целясь в него камушком. Попал? Отлично! Вот ты уже проявил меткость. А теперь отойди подальше, увеличь расстояние и попробуй еще.

Наверное, нет ни одного малыша, который не любил бы прыгать. Проведите на земле палочкой ровную черту и прыгайте от нее с ребятами по очереди, кто дальше. Кто дальше прыгнул, тот и чемпион.

А можно устроить пробежку. Выбери ровное место, где ничего не мешает. Начертите ровную линию палочкой на земле.

Впереди на некотором расстоянии положите мяч. Теперь встаньте с ребятами у линии и по сигналу: раз, два, три! – добежите до мяча и обратно. Кто первый прибежал, тот и победитель.

Можно придумать еще очень много интересных игр и соревнований. А те ребята, которые хотят всерьез заняться спортом, могут записаться в спортивные кружки и секции.

3. Как вы догадались, спорт – это, прежде всего, физкультура.

Смысл физической культуры

И в красе мускулатуры,

И в здоровье организма –

Чтоб легко идти по жизни!

Трудно в тонусе держаться?

Нужно спортом заниматься!

Сон прервав пораньше сладкий,

Делать по утрам зарядку!

Начинающему физкультурнику

С чего ты начал? С пустяка –

Решил достать до потолка.

Не получилось – не достал,

Но распрямился – выше стал.

А дальше – больше: по порядку

Стал делать сверху вниз зарядку.

Для головы, для рук и ног...

Зарядку сделал – выше толк:

Пусть на чуть-чуть, я стал сильнеей.

Так начинай день веселей.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – здоровье, спорт – помощник,

Спорт – игра, физкульт – ура!