

ПРОЕКТ

«Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста»

Выполнила: Максименко Евгения Михайловна
Воспитатель

Актуальность:

Укрепление здоровья детей и их валеологическое воспитание – проблема государственного уровня, которая отражается в нормативно-правовых документах, регламентирующих деятельность образовательных учреждений.

Согласно ст. 28 ФЗ «Об образовании в РФ» к компетентности образовательной организации относится - создание необходимых условий для охраны и укрепления здоровья. Ст. 41 ФЗ «Об образовании в РФ» посвящена охране здоровья обучающихся, составной частью которой вышеуказанный закон определяет пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни и

обеспечение образовательной организацией обучения и воспитания в сфере охраны здоровья граждан РФ. В ст. 48 ФЗ «Об образовании в РФ» говорится, что педагогические работники обязаны формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.

Так же следует отметить, что в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования задача охраны и укрепления здоровья указана первой.

Проблему укрепления здоровья детей и формирования у них здорового образа жизни может решить такая область знаний как валеология, которая представляет собой науку о здоровье.

Впервые о необходимости привития валеологической культуры человеку и ее сущности заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал, что самое главное - научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают и исследования Г.К. Зайцевой, В.В. Колбановой, В.П. Петленко, Л.Г. Татарниковой, подтверждающие, что здоровье человека более чем на 60% зависит от его образа жизни. В работах В.Г. Алямовской, Г.А. Баранчукова, М.Л. Лазарева отмечается, что становление валеологической культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого и ребенка, широким спектром педагогических средств и приемов. Представляется значимым, как указывают Л.Н. Лагуткина, М.Л. Лазарев, Т.Л. Розанова, Л.В. Симошина, начинать воспитание валеологической культуры уже с дошкольного детства, в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Образовательные аспекты педагогической валеологии были изучены П.А. Виноградовы, Л.Ю. Глиняновой, В.И. Жолдак, Г.К. Зайцевы, Л.Г. Татарниковой, О.Л. Трещевой и др.

Эдуард Наумович Вайнер составитель учебника «Валеология» определяет, что валеология как учебная дисциплина представляет собой совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека.

Также в своих трудах Э. Н. Вайнер в валеологии выделяет следующие ее основные направления: **общая валеология**; медицинская валеология; педагогическая валеология.

Поскольку мой проект реализуется в рамках дошкольного образования рассмотрим более подробно направление – педагогическая валеология.

Педагогическая валеология - изучает вопросы обучения и воспитания человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах возрастного развития. Педагогическая валеология объединяет валеологию и педагогику в единой научно - методической концепции. Ее можно назвать “наукой о формировании здоровья педагогическими средствами”. Девиз педагогической валеологии: “Здоровье через образование”.

Основными понятиями педагогической валеологии являются: валеологическое образование, валеологическое обучение, валеологическое воспитание, валеологическая культура.

Валеологическое образование есть непрерывный процесс обучения, воспитания и развития здоровья человека, направленный на формирование системы научных и практических знаний и умений, поведения и деятельности, обеспечивающих ценностные отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей.

Валеологическое обучение – это процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов; усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни.

Валеологическое воспитание представляет собой процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения.

Валеологические знания есть совокупность научно обоснованных понятий, идей, фактов, накопленных человечеством в области здоровья и

представляющих собой исходную базу для дальнейшего развития науки и самого валеологического знания.

Формирование у детей валеологической культуры включает:

1. Валеологические знания.
2. Интерес к оздоровлению собственного организма и сознательную установку на ведение здорового образа жизни.
3. Развитие навыка и формирование привычек ведение здорового образа жизни.
4. Ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Осознавая важность проблемы валеологического воспитания дошкольников, мною был проведен анализ организации познавательных занятий в детском саду и их влияние на формирование осознанного отношения детей к своему здоровью.

Выявлены положительные тенденции, а именно:

- с детьми проводятся занятия по валеологии и ОБЖ;
- осуществляется методическое обеспечение этих занятий;

Занятия проводят: руководитель физического воспитания, педагоги.

Однако для меня обозначилось проблемное поле:

- расширение объема содержания занятий по валеологии у детей старшего дошкольного возраста
 - .- необходимость проведения цикла занятий посвященных познанию человеческого организма в группах старшего дошкольного возраста;
- необходимость совмещения иллюстративно-объяснительной модели проведения занятий познавательного цикла с проблемно-поисковой моделью;
- поиск эмоционально привлекательных для детей форм получения информации о здоровом образе жизни;
- поиск методов и приемов, активизирующих собственную познавательную активность детей;

Анализ передового педагогического опыта показал, что каждой возрастной группе дошкольников свойственно свое ядро формирования валеологической культуры. Так, в младшем дошкольном возрасте этим ядром является - двигательная активность и овладение основами гигиены; в среднем дошкольном возрасте - обучение основам безопасности жизнедеятельности и

формирование навыков здорового образа жизни; в старшем дошкольном возрасте - формирование элементарных знаний о человеческом организме.

Поскольку участниками нашего проекта являются дети старшего дошкольного возраста, **целью** проекта является – формирование устойчивых элементарных знаний о человеческом организме и понимания ценности здоровья; воспитание желания вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- дать основное представление о строении и функциях тела;
- систематизация знаний об отдельных частях человеческого тела и его органах;
- поддерживать желание детей «глубже» узнать себя;
- сформировать навыки ухода за телом;
- учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем;
- развивать у детей потребность вести здоровый образ жизни;
- побуждать у детей желание беречь свое здоровье.

Тип проекта:

- по содержанию - интегративный;
- по доминирующему виду - познавательное;
- по количеству участников - групповой;
- по продолжительности – краткосрочный (5 недель).

Участники проекта: дети, воспитатели, родители

Формы работы:

- иллюстративно-объяснительная модель проведения занятий познавательного цикла;
- опытно-исследовательская деятельность;
- дидактические игры.

Ожидаемый результат:

1. Расширение и систематизация знаний о строении и функциях тела, об отдельных частях человеческого тела и его органах.
2. Повышение мотивации детей вести здоровый образ жизни, беречь свое здоровье.
3. Повышение уровня родительской активности в совместной деятельности

Разработка и реализация проекта были поэтапными:

На диагностико-прогностическом этапе проекта нами был осуществлен анализ предметно-развивающей среды группы, а также

изучение передового педагогического опыта по теме; анализ организации познавательных занятий в детском саду и их влияние на формирование осознанного отношения детей к своему здоровью; подбор диагностического инструментария для отслеживания результатов работы.

Результатом этого этапа стало определение цели и задач работы; выбор в качестве диагностического инструментария раздела «Человеческий организм» комплексной диагностики культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста В. А. Деркунской.

Цель опросника В. А. Деркунской для детей старшего дошкольного возраста: изучить особенности мотивации здорового образа жизни старших дошкольников, особенности представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровье, знаний об умениях и навыках, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его. Ведущим диагностическим методом является индивидуальная беседа с ребенком.

Цель раздела «Человеческий организм» » комплексной диагностики культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста В. А. Деркунской – изучить особенности знаний детей о человеческом организме. Раздел «Человеческий организм» включает в себя 10 вопросов:

1. Скажи, пожалуйста, знаешь ли ты из чего состоит твое тело?

Задание для ребенка с использованием дидактической игры «Собери человека». Предлагается дошкольнику из отдельных составляющих частей тела человека собрать целостную фигуру. По ходу игры воспитатель задает ребенку дополнительные вопросы (Как называется эта часть человеческого тела? Для чего она нужна человеку?)

2. Расскажи что у тебя спрятано под кожей?
3. А как ты думаешь, человек мог бы жить без скелета? Почему?
4. Что произойдет, если сердце человека перестанет работать?
5. Зачем организму человека нужна кровь?
6. Если бы ты перестал дышать, то чтобы с тобой произошло?
7. Для чего человеку нужна пища? Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот? (наглядность «Внутреннее строение человека»)
8. А где у тебя находится мозг? Зачем он тебе?

9. Скажи, пожалуйста, как ты думаешь, чем человек отличается от животного?

10. Как ты думаешь, все люди устроены одинаково или каждый по-разному?

В. А. Деркунская в своей методике диагностики выделяет следующие уровни валеологических знаний старших дошкольников: превосходный, высокий, средний и низкий.

Результаты диагностики показали:

- превосходный уровень валеологических знаний у детей не выявлен, что указывает на то, что дети не владеют устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни и представления детей об организме человека не носят устойчивый целостный характер.;

- высокий уровень валеологических знаний выявлен у 15% (3 чел.) детей что свидетельствует о том, что дети владеют валеологическим содержанием беседы и их представления об организме человека в общем носят целостный характер.

- средний уровень валеологических знаний выявлен у 60% (12 чел.) детей это свидетельствует о том, что дети отчасти владеют валеологическим содержанием беседы, некоторые тематики вопросов позволяют им проявляться активнее в общении с воспитателем, при этом в других тематиках проявляются пробелы знаний. Не на все вопросы раздела дети дают адекватные ответы, допускают ошибки, затрудняются отвечать.

- низкий уровень валеологических знаний выявлен у 25% (5 чел.) это говорит о том, что дети слабо владеют валеологическим содержанием, активность детей в общении по вопросам опросника инициирует педагог, поддерживая их интерес к разговору. При ответах на вопросы дети дают неадекватные ответы, допускают множество ошибок, затрудняются отвечать или не отвечают совсем.

Результаты опросника комплексной диагностики культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста В. А. Деркунской представлены на рисунке 1.

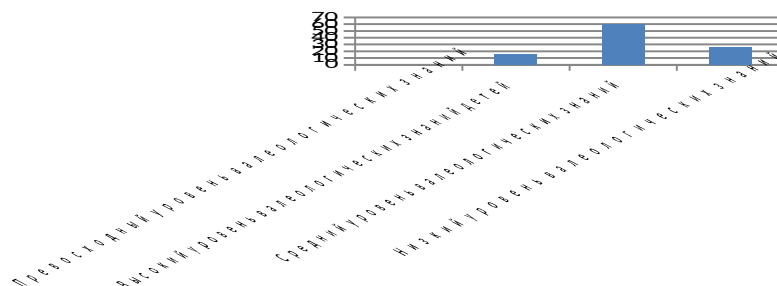


Рисунок 1 - Результаты опросника комплексной диагностики культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста В. А. Деркунской

На организационном этапе было определено содержание работы с дошкольниками, родителями. также начато обогащение предметно-развивающей среды в группе; продолжено пополнение тематического методического, наглядного, дидактического материала, предназначенного для использования в воспитательно-образовательной работе с детьми в группе.

Результатами работы этого этапа стало: создание поэтапного планирования формирования валеологической культуры дошкольников; разработка и составление конспектов занятий способствующих валеологическому воспитанию старших дошкольников; планирование работы с родителями (см. Приложение).

Практический этап работы состоял в решении задач воспитания валеологической культуры дошкольника через реализацию разработанного плана мероприятий по валеологическому воспитанию.

Нами были проведены следующие занятия познавательного цикла:

1. «Вот мы какие».

Валеологическая цель: расширить и систематизировать знания детей о внешнем строении своего тела.

2. «Зоркие глазки»

Валеологическая цель: дать детям доступные для понимания знания о глазах, их назначении и роли в жизни человека; закрепить знания детей о правилах ухода за глазами.

3. «Слушай во все уши».

Валеологические цели: дать элементарные представления об органах слуха; дать понятия об основных функциях уха; закрепить знания детей о правилах ухода за ушами; воспитывать бережное отношение к своему здоровью; обучить элементам самомассажа ушной раковины.

4. «Волшебный нос».

Валеологическая цель: дать понятие о строении носа; развивать обонятельное восприятие; воспитывать у детей понимание важности заботы о своем здоровье.

5. «Что находится во рту».

Валеологические цели: дать детям представление о строении ротовой полости (язык, зубы, десны); уточнить функции зубов и подчеркнуть их важную роль в организме.

6. «Какие мы внутри»

Валеологическая цель: уточнить представление детей об отдельных частях человеческого тела и его органов; объяснить, что внутри тела есть жизненно важные органы: сердце, легкие, желудок, мозг; дать представление о скелете; воспитание у детей понимания ценности здоровья.

7. «Лаборатория «Почемучек»: путешествие пищи»

Валеологическая цель: познакомить детей с принципом прохождения пищи по ротовой полости и пищеводу; помочь понять значение жидкой пищи для пищеварения; сформировать желание у детей питаться здоровой полезной пищей.

8. «Страна сердца»

Валеологические цели: дать представление о системе кровообращения; формировать основы здоровьесберегающего мышления, умения использовать полученные знания для своего оздоровления, укрепления здоровья.

9. «Богатство человека»

Валеологическая цель: формировать представление у детей о здоровье, как основной ценности человека; развивать желание беречь свое здоровье; уточнить знания об основных составляющих здоровья; воспитывать интерес к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня.

10. «Подружись с водой и мылом»

Валеологические цели: расширять представления детей о некоторых особенностях своего организма и коже; учить предупреждать возможные негативные ситуации для здоровья ребенка; формирование основ здорового образа жизни.

Так же на практическом этапе была реализована работа с родителями, которая состояла в проведении консультации для родителей по теме

«Валеологическое воспитание дошкольников» и вручении родителям памяток.

Четвёртый этап – **подведение итогов работы** – предусматривал повторное выявление уровней валеологических знаний детей старшего дошкольного возраста после проведения цикла занятий. Для этого использовалась та же методика, что и на диагностическом этапе - раздел «Человеческий организм» комплексной диагностики культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста В. А. Деркунской.

Сравнительный анализ результатов комплексной диагностики культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста В. А. Деркунской представлен в таблице 1.

Уровень валеологических знаний	Диагностический этап	Этап подведения итогов работы
Превосходный	0%	5% (1 чел.)
Высокий	15% (3 чел.)	20% (4 чел.)
Средний	60% (12 чел.)	70% (14 чел.)
Низкий	25% (5 чел.)	5% (1 чел.)

Как свидетельствует анализ таблицы, после реализации цикла валеологических занятий произошли следующие изменения:

- превосходный уровень валеологических знаний выявлен у 5% (1 чел.) это свидетельствует о том, что составленный нами цикл валеологических занятий поспособствовал формированию устойчивой мотивации детей к здоровому образу жизни и представлений об организме человека, которые стали носить устойчивый целостный характер.

- увеличилось количество детей с высоким и средним уровнем валеологических знаний;

- уменьшилось количество детей с низким уровнем валеологических знаний.

Таким образом, составленный нами комплекс валеологических занятий оказал положительное воздействие на детей старшего дошкольного возраста

о чем свидетельствует положительная динамика формирования валеологических знаний у детей.

В результате после реализации нашего проекта у детей:

- сформировались устойчивые элементарные знания о человеческом организме и понимание ценности здоровья;
- систематизировались знания об отдельных частях человеческого тела и его органах;
- сформировались основные навыки ухода за телом и желание беречь свое здоровье;

Дошкольники проявляют любознательность, интерес к результату усилий, удовлетворенность от достигнутого, стремятся быть успешными, умеют адекватно оценить свои умения.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1 - Конспект занятия по валеологии: «Вот мы какие».

Приложение 2- Конспект занятия по валеологии: «Зоркие глазки»

Приложение 3 - Конспект занятия по валеологии: «Слушай во все уши».

Приложение 4- Конспект занятия по валеологии: «Волшебный нос».

Приложение 5 - Конспект занятия по валеологии: «Что находится во рту».

Приложение 6 - Конспект занятия по валеологии: «Какие мы внутри»

Приложение 7 - Конспект занятия по валеологии: «Лаборатория

«Почемучек»: путешествие пищи»

Приложение 8- Конспект занятия по валеологии: «Страна сердца»

Приложение 9 - Конспект занятия по валеологии: «Богатство человека»

Приложение 10 - Конспект занятия по валеологии: «Подружись с водой и мылом»

Приложение 11 – Консультация для родителей «Валеологическое воспитание дошкольников»

Приложение 1

Конспект занятия по валеологии: «Вот мы какие»

Цели:

1. Расширить и систематизировать знания детей о внешнем строении своего организма.
2. Активизировать словарь детей по теме «Части тела и лица».
3. Научить детей выполнять оздоровительный самомассаж ушей.
4. Упражнять в употреблении глаголов.
5. Продолжать учить детей отгадывать загадки.
6. Развивать мелкую и общую моторику, мышление.
7. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

- картинки с изображением разных этапов жизни человека (младенец, ребенок, взрослый, старик);
- картинки с изображением фигурок человека в разных позах.
- листы бумаги, простой карандаш, гуашь, салфетки.

Ход занятия:

Все люди разные. Каждый из вас единственный и неповторимый. И нигде на всей нашей огромной земле не найдется точно такого же мальчика или девочки.

Но есть и много общего у нас с вами:

Есть на пальцах наших ногти,

На руках - запястья, локти.

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь.

Есть колени, есть спина,

Но она всего одна.

Есть у нас на голове

Уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щеки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой.

Вот что знаем мы с тобой!

Чтение стихотворения сопровождается показом называемых частей тела.

Как устроено наше тело?

Наше тело устроено так: сверху — голова, затем шея и туловище.

У туловища есть верхние конечности — руки и нижние конечности — ноги.

Дифференциация понятий «части тела» и «органы».

- У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека. Какая часть тела называется головой? (ответы детей. Справка: головой называется часть тела, на которой сосредоточены все органы чувств и в которой расположен головной мозг.)

- Зачем она нужна? (ответы: чтобы думать, есть, дышать и т. д.)

- Туловище есть? (показ туловища.) Есть! Какие органы есть на туловище и внутри? (ответы детей: руки, ноги, сердце, легкие и т.д.)

Волосы.

Отгадайте загадку:

Не сеют, не сажают,

Сами вырастают. (волосы)

- Что располагается выше всего? (Педагог кладет руку на голову, перебирает волосы.)

Познакомимся с их свойствами. Потрогай свои волосы... Подавите их... Подергайте...

Закройте глаза, осторожно прикоснитесь к волосам соседа. Почувствовали? А теперь подергайте – тихонько. Что почувствовали? (ответы детей: боль)

- Кто догадался, зачем нам нужны волосы? (ответы детей: защищать голову, воспринимать некоторые воздействия, согревать и защищать от жарких лучей солнца.)

Кожа.

- Что располагается ниже? (ответ: лоб)

- Что внутри? (ответ: мозг)

- Зачем нам мозг? (ответ: чтобы думать)

- Чем сверху покрыт лоб? (ответ: кожей)

- Кожа есть не только на лбу, но и на всех остальных частях тела. Мы изучим и её. Закройте глаза, я ложу на ладошку предмет (кубик льда). Что почувствовали?

Закрываем глаза, на другую ладошку другой предмет (стакан с теплой водой). Что почувствовали?

- Оля, закрой глаза и определи, что я сделаю.

- А теперь, каждый легонько ущипните кожу ногтями. Что почувствовали? (ответ: боль)

- Что может чувствовать кожа? (ответы детей: тепло, холод, прикосновения, боль.)

Глаза.

Отгадайте загадку:

Оля смотрит на кота,

На картинки-сказки.

А для этого нужны

Нашей Оле (глазки)

- Что находится ниже лба? (ответ: глаза). Сейчас узнаем, зачем они нужны. Все закройте глаза и не открывайте, пока я не скажу. Скажите, что я делаю? Глаза не открывайте. (Педагог показывает книгу. Молчание.) А теперь? (Педагог берет книгу. Молчание.)

- Откройте глаза. Вот что я делала. (Педагог повторяет свои действия). Зачем нужны глаза? (Чтобы видеть).

- У глаз есть помощники и защитники. Посмотрите друг на друга. Поморгайте. Какой орган в этом участвует? (ответ: веки). Зачем нужно моргать?

- Помашите рукой перед глазами своего товарища. Что сделал товарищ? Зачем нужны веки ресницы?

- Рассмотрим, зачем нужны брови. Когда умываем лицо, капельки бегут вниз со лба. Что делаю веки? (ответ: защищают глаза от воды, пыли и т.д.)

Нос.

Отгадайте загадку:

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норках воздух бродит,

То заходит, то выходит. (нос)

- Что ниже? (ответ: нос)

- Проверим, зачем нужен нос. Зажмите нос одной рукой, а губы другой рукой. Зачем нужен нос? (ответ: чтобы дышать).

- Закройте глаза (Педагог подносит ватную палочку к носу ребенка). Что почувствовали?

Так зачем нам нос? (ответ: дышать и различать запахи)

Уши.

Отгадайте загадку:

Оля слушает в лесу,

Как кричат кукушки.

А для этого нужны

Нашей Оле.... (ушки)

- Что находится немного ниже? (Педагог указывает на уши.)

- Проверим, зачем нам нужны уши. Плотнo закройте уши ладошками, прижмите ладошки к ушам. (Педагог произносит 2-4 слова). Откройте уши. Что я только что делала? (ответ: говорили, мы видели по губам). А что я говорила? (не слышали?)

Так зачем нам уши? (ответ: чтобы слушать).

Рот.

- Что располагается ниже? (ответ: рот).

- Проверим, зачем нам нужен рот. Перед вами кусочек хлеба. Съешьте его.

- Теперь сожмите губы пальцами с скажите: мама, папа, я иду гулять.

- И еще один опыт (Педагог раздает стаканы с растворами соленой, кислой и сладкой воды). Что почувствовали?

- Так зачем нам рот? (ответ: чтобы есть, разговаривать и чувствовать вкус.)

Шея.

- Что ниже? (Педагог показывает на шею.) Проверим, нужна ли она нам. Сядьте прямо и запомните, что вы видите. (Дети запоминают.) А теперь поворачивайте голову в любые стороны. (Дети выполняют). Вы видите столько же или больше? Зачем нужна шея?

Руки и ноги.

Отгадайте загадку:

Оля весело бежит

К речке по дорожке.

А для этого нужны

Нашей Оле (ножки)

Оля ягодки берет

По две, по три штучки.

А для этого нужны

Нашей Оле (ручки)

- Узнаем, зачем человеку руки. Дима, подойди ко мне. Убери руки назад за спину и возьми со стола книгу. Не поворачивайся. Зачем тебе руки? (ответ: чтобы брать предметы.)

- А теперь подходите все по группе, только без ног. Зачем нам ноги?

Упражнение «Выполни задание»

Положи руки на голову.

Поверти шеей в разные стороны.

Помашите верхними конечностями.

Потопайте нижними конечностями.

Наклоните свое туловище влево, вправо.

Какими возможностями обладает тело человека?

Когда вы родились и были младенцами, ваше тело было непослушным: вы не умели сидеть, стоять, ходить. Вы не могли даже взять в руки игрушку. Но вы росли и становились старше, из беспомощных младенцев превратились в сильных и умелых детей. Когда вы станете взрослыми, то будете уметь еще больше. А к старости тело как бы изнашивается и снова становится слабым. Старикам тяжело долго стоять и носить тяжести. Вот почему мы уступаем им место в транспорте и помогаем носить сумки.

Рассказ сопровождается показом картинок с изображением разных этапов жизни человека (младенец, ребенок, взрослый, старик)

Сейчас ваше тело подвижное, гибкое, послушное, ведь человек способен управлять своим телом. Мы можем заставить свое тело стоять или бежать, рисовать, смотреть и выполнять еще много-много других действий.

Подвижная игра: «Что мы делаем - не скажем, что мы делаем – покажем»

Цель: водящий показывает действия, а играющие должны догадаться, что это за действия (*забивать гвозди, поднимать тяжести, вязать, вырезать, бежать, топать – идти.*)

Как сохранить сильное и здоровое тело надолго?

Как долго наше тело прослужит нам и будет молодым и здоровым зависит только от нас. А что для этого нужно делать?

Заниматься физкультурой, есть полезную пищу, дышать свежим воздухом, быть чистым и опрятным, вовремя ложиться спать.

А вот если не беречь свое тело, оно быстро состариться, станет слабым и больным. Чего нельзя делать со своим телом?

Кушать вредную пищу, мало двигаться, редко мыться и быть грязным, курить, мало спать.

Пальчиковая гимнастика «О левой и правой руке»

Смотрите-ка, вот две руки:

Правая и левая! (*вытягиваем руки вперед, показывая*)

Они в ладоши могут бить –

И правая, и левая! (*хлопаем в ладоши*)

Они мне могут нос зажать –

И правая, и левая! (*по очереди зажимаем нос правой и левой рукой*)

Ладошкой могут рот прикрыть -

И правая, и левая! (*прикрываем рот той и другой*)

Дорогу могут показать –

И правая, и левая! (*показываем направление то правой, то левой рукой*)

В носу умеют ковырять –

И правая, и левая! (*имитируем ковыряние в носу по очереди каждой рукой*)

А если кто-то завопит,

И правая, и левая

Помогут уши мне заткнуть! (*затыкаем уши*)

С руками я всегда дружу –

И с правою, и с левою! (*дружеское рукопожатие*)

И могут ласковыми быть

И правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут –

И правая, и левая! (*обхватываем себя руками – “обнимаем”*)

Изобразительная деятельность «Наши ладошки»

Дети обводят свою левую ладонь карандашом. Затем обмакивают в краску подушечки пальцев и оставляют отпечатки пальцев в верхней части нарисованных пальцев.

Приложение 2.

Конспект занятия по валеологии: «Зоркие глазки»

Цели:

1. Дать детям доступные для понимания знания о глазах, их назначение и роли в жизни человека.
2. Развивать умение легко и чётко излагать своё мнение, не перебивать товарищей.
3. Развивать логическое мышление, воображение, зрительное внимание.
4. Обогащать словарь детей за счёт новых слов: глазное яблоко, радужная оболочка.
5. Приобрести гигиенические навыки, как беречь глаза.
6. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: кукла, игрушка-петрушка, дидактические карточки для игр.

Ход занятия:

1.Организационный момент

Пальчиковая гимнастика «С добрым утром, глазки! Вы проснулись?»

С добрым утром, глазки! Вы проснулись?

(Указательными пальцами поглаживать глаза ,сделать из пальцев "бинокль", посмотреть в него)

С добрым утром, ушки! Вы проснулись?

(Ладонями поглаживать уши, приложить ладони к ушам - "Чебурашка")

С добрым утром, ручки! Вы проснулись?

(Поглаживать то одну, то другую ручки, хлопки в ладоши)

С добрым утром, ножки! Вы проснулись?

Поглаживание коленок, топать ногами)

С добрым утром, солнце! Я - проснулся!

(Поднять руки вверх, посмотреть на солнце)

2. Вместе с детьми подходим к столу, на котором сидит кукла. Ребята, кто это?

Дети:

Это кукла.

Воспитатель:

Правильно, а кто мне скажет, чем кукла отличается от человека?

Дети:

Кукла не живая, а человек живой

Человек дышит, а кукла нет.

Человек двигается, а кукла нет.

У человека руки сгибаются, а у куклы нет...

Воспитатель:

Ребята, а вы знаете. Что человек это большой компьютер. И у него много волшебных кнопочек. Посмотрите пожалуйста на доску (прикреплены 5 карточек со знаком вопроса). Давайте откроем первую карточку.

Дети:

Это – ноги. Они нужны, чтобы ходить, бегать.

Открываем вторую карточку

Дети:

Это - руки. Они нужны, чтобы брать...

Открываем третью карточку

Дети:

Это – уши. Они нужны, чтобы слышать.

Открываем четвёртую карточку.

Дети:

Это - нос, он нужен, чтобы нюхать, дышать.

Воспитатель:

Ребята, а вот что это карточка, мы узнаем, если отгадаем загадку.

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются.

(глаза)

Воспитатель:

Открываем пятую карточку. Правильно, это глаза.

3. Вопросы разминки:

Воспитатель:

Может ли человек родиться без глаз?

Дети:

Нет.

Воспитатель:

Сколько у человека глаз?

Дети:

Два глаза.

Воспитатель:

Каких частей тела у человека по два?

Дети:

Две ноги, две руки, два уха, две брови....

Воспитатель:

А каких частей по одной?

Дети:

Одна голова, один рот, один нос, одно сердце

Воспитатель:

А чего у человека много?

Дети:

Много костей, много волос, много пальцев, много зубов.

4.Предлагаю детям сесть на ковер.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, легко ли жить людям, которые плохо видят, или вообще не видят? Давайте попробуем закрыть глаза и пройти по группе или взять указанную мной игрушку. Ну, что трудно?

А знаете ли вы, что у слепых людей очень хорошо развит слух, и пальцы у них чувствуют намного лучше , чем у зрячих людей. И запахи, и вкус они чувствуют тоже лучше.

Давайте попробуем, сможете ли вы, не видя предмет узнать его по запаху?

Копилка запахов (лимон, кофе, мята, духи, апельсин, чеснок, огурец)

А теперь давайте посмотрим, как же устроен наш глаз. Как вы думаете, какой формы наш глаз?

Дети:

Круглой.

Воспитатель:

А какие предметы вы знаете круглой формы?

Дети:

Мяч, глобус, арбуз, яблоко...

5. Работа с зеркалами

Правильно, наш глаз круглой формы (показываю иллюстрацию - строение глаза). Снаружи наш глаз покрыт белой оболочкой. Она защищает наш глаз. А кто знает, что ещё защищает наш глаз?

Дети:

Веки, брови, ресницы.

Воспитатель:

- в центре глаза есть радужная оболочка, она у всех людей разного цвета . Дети рассматривают, и рассказывают, какого цвета у них глаза.

Посмотрите внимательно, в центре радужной оболочки есть чёрный кружок, который называется... (зрачок) Через зрачок проникает свет...

6. Проводим опыт: (дети рассматривают себя в зеркало)

Рассматриваем зрачок при включенном свете (зрачок маленький) и выключаем свет (зрачок расширяется),включаем свет и зрачок снова стал... (маленьким)

7. Подвижная игра:

Дана одна мне голова,- наклоны головы влево, вправо, назад, вперёд.

А уха два, и глаза два - оттягиваем мочки ушей, следим глазами за своим пальцем.

И две брови, и две щеки - поглаживаем брови и щёки.

И две руки, и две ноги – поднимаем руки, разводим в сторону, прыжки.

8. Дидактическая игра «Подбери правильно»

Цель: подбирать картинки, на которых изображено, как надо ухаживать за глазами.

На стульчике сидит Петрушка (Би-ба-бо) Трёт глаз и громко плачет.

Воспитатель:

Дети, как вы думаете, что случилось с Петрушкой? Почему он плачет?

Дети:

Ему что-то попало в глаз.

Воспитатель:

Давайте ему поможем. Чистым платком вытащим соринку. Петрушка, садись с нами и дети тебе расскажут, как надо заботиться о глазах.

Дети:

Надо хорошо промывать веки

Читать и рисовать надо при хорошем освещении.

Нельзя смотреть на яркий свет.

Нельзя близко смотреть телевизор.

Нельзя долго играть в компьютер.

А если ты почувствовал, что стал хуже видеть, скажи об этом родителям и они отведут тебя к врачу – окулисту.

Петрушка благодарит детей, за то, что они научили его ухаживать за глазами. И прощается с детьми.

Приложение 3

Конспект занятия по валеологии: «Слушай во все уши»

Цель:

1. Дать элементарные представления об органах слуха; дать понятия об основных функциях уха; учить через опытно-экспериментальную деятельность развивать силу, высоту, тембр звуков;
2. Закрепить знания о правилах ухода за ушами. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Обучить элементам самомассажа ушной раковины.

Оборудование:

Схема-плакат «Строение уха», небольшой плакат с основными правилами ухода за ушами. Набор музыкальных инструментов: гитара, металлофон, ксилофон, свистулька, барабан, трещетка, треугольник, бубен, маракасы, гусли, колокольчик, молоточек, гармошка. Картинки: дельфин, кит, еж, волк, кузнечик. Коробка с предметами: спички, скрепка, карандаш, гвозди, шпилька, ватная палочка, наушники, беруши, шапочка. Фонограмма «Звуки леса», «Колокольный звон», ритмическая композиция. Бумажные трубочки на каждого ребенка

Ход занятия

Воспитатель.

Нас звуки всюду окружают,
Они – наши друзья.
Собою мир весь украшают,
Без звуков нам нельзя!

Проснувшись дома, утром рано
Ты слышишь нежный голос мамы.
Когда идешь с ней в детский сад-
Ты слышишь голоса ребят.
Когда стоишь ты у окошка
Послушай звуки, хоть немножко:
Там ветер воет, дождь шумит,
А вот бесшумно снег летит.
А где-то листики шуршат
Курлыча, журавли летят.
Прислушайся к волшебным этим звукам,
Они о чем-то с нами говорят.

Воспитатель: Какие чудесные звуки доносятся до меня. (Звучит фонограмма из серии «Колокольный звон») Ребята, прислушайтесь. Вы их слышите? Откуда они могут исходить? А как вы думаете, какой инструмент может издавать такой красивый звук? Вам нравится этот звук? Почему? Ребята, какой орган помогает нам улавливать звуки?

Ответы детей

Воспитатель: Сегодня мы с вами поговорим про уши и про то, зачем они нам нужны. Вы правильно сказали – с помощью ушей мы с вами слышим самые разные звуки. Звуки могут быть громкими и сильными, как волны на море во время шторма. А могут быть тихими, едва заметными, как круги от камня, упавшего в лужу. Звуковые волны проходят через воздух и воду через твердые предметы – двери, стены. Вот и сейчас вы тоже слышите посторонние звуки.

Игра: «Кто что слышит?» (развитие слухового внимания)

Воспитатель: Хотите узнать, что такое звук? Тогда нам нужно провести несколько опытов и исследований, а для этого мы сейчас превратимся в юных ученых. Я надеваю свои ученые очки и превращаюсь в главного ученого, а вы будете моими ассистентами. Будьте внимательны, слушайте и смотрите. (Берет гитару и перебирает все струны, а затем бросает одну струну, оттягивает и резко бросает.)

Видите, как дрожит струна? Оттого, что дрожит струна, появляется звук. Сейчас мы проверим, так ли это. Ребята, возьмите бумажную трубочку и подуйте в нее. (Дети выполняют.) Что вы чувствуете? Бумажная трубочка дрожит, пальцам стало щекотно. Звук заставляет дрожать трубочку, а трубочка щекочет пальца. Почувствовали?

Дети: Да!

Воспитатель: Теперь давайте прислушаемся к своему телу. Ладонями слегка обхватим свое горло и произнесем слово «мама». Внутри горла что-то

дрожит. Это дрожат голосовые связки. А теперь давайте послушаем, как наш голос по-разному звучит. Мы сами можем менять наш голос, сделать его тихим и громким, глухим и звонким, низким и высоким. (Дети экспериментируют.)

Воспитатель: С этим заданием вы справились легко. А вот сумеете ли вы определить по звучанию музыкальные инструменты?

Игра «Угадай по звучанию». За ширмой звучат музыкальные инструменты – металлофон, барабан, дудочка, треугольник, бубен, маракасы и т.д.. Дети должны отгадать, какой инструмент звучит. За правильный ответ ребенок получает фишку.

Воспитатель: Так благодаря чему мы слышим прекрасные звуки?

Дети: Мы слышим эти звуки благодаря нашим ушам.

Воспитатель: Вот скажите, ребята, сколько ушей у человека?

Уши

(Воспитатель выставляет схему-плакат на мольберт) Нет на самом деле не два, а шесть ушей у человека. Только два -видимых, а четыре – невидимых, спрятанных внутри. Ушная раковина лишь собирает звук и направляет его в слуховой проход. Там дальше прячется еще среднее ухо, а за ним – внутреннее. Так что у нас не два уха, а целых шесть! В конце слухового прохода есть тонкая пленочка. Она называется барабанной перепонкой. Мы начинаем слышать, когда звуковые волны достигают барабанной перепонки и давят на нее. За перепонкой находится среднее ухо. Оно состоит из трех маленьких косточек: молоточка, наковальни и стремечка. Когда звук давит на барабанную перепонку, она начинает дрожать, это передается молоточку, от него звук передается на наковаленку, а оттуда – стремечко. Дальше расположено внутреннее ухо, оно похоже на домик улитки. Его так и называют – «ушная улитка». Внутри улитка заполнена жидкостью. Когда стремечко давит на улитку, жидкость приходит в движение. Слуховой нерв воспринимает этот сигнал и отправляет его в мозг. Мозг очень быстро переводит этот сигнал и ... О радость! Вы услышали голос мамы или героя любимого мультика. Человек с нормальным слухом слышит шаги лишь в пяти метрах от себя, волк – за 50м. Отличным слухом обладают ежи, дельфины, киты. У большинства животных уши располагаются на голове, как у человека. Но вот у кузнечика уши расположены на передних ногах, которыми они двигают, чтобы прислушаться, а у рыб уши располагаются по бокам. (Рассказ воспитателя сопровождается показом иллюстраций животных)

Воспитатель: Чтобы слух был хорошим, я научу вас делать массаж ушей. Кстати, массаж этот будет полезен не только для ваших ушей, он способствует улучшению самочувствия всего организма.

Массаж уха (из китайской медицины)

- Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)
- Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)
- Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать, поворачивая его во все стороны в течение 20-30 сек. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
- Растирание ушей ладонями.

Воспитатель: Ребята, так случается, что иногда люди не слышат. Как мы называем таких людей.

Дети: Глухими или слабослышащими.

Воспитатель: (Раздает детям беруши) Давайте с вами закроем уши с помощью беруши. Понравилось вам ничего не слышать? Да, очень неприятно жить без слуха. Слух для человека – это большая ценность.

- Мы сегодня много говорили о слухе, но еще я хочу вам напомнить, чтобы уши не болели и слух оставался хорошим, нужно знать и выполнять ... основные правила. .

Правила ухода за ушами

1. Не ковырять в ушах разными предметами.
2. Не допускать попадания воды в уши.
3. Защищать уши от сильного ветра.
4. Защищать уши от сильного шума.
5. Не сморкаться очень сильно.
6. Чистить уши ежедневно.

Воспитатель: Ребята, в этой коробке находятся самые разные предметы. Я попрошу двух ребят отобрать из этих предметов в одну сторону те, которые помогают нашим ушам, а в другую - те, которые вредны для наших ушей. (Задание выполняют два ребенка. После выполнения задания воспитатель вместе с детьми разбирают значение предметов их пользу или вред)

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы были сегодня хорошими помощниками и моими ассистентами. Я хочу вам еще раз напомнить о том, что звуки бывают самые разные. Они по - разному влияют на наш организм, на состояние нашего самочувствия. Если долго находиться в помещении, в котором звучат громкие, высокие дребезжащие или писклявые звуки - это

может привести к головной боли, раздражительности, усталости. Спокойные, медленные и легкие звуки, объединенные в мелодию, успокаивают, расслабляют, помогают улучшить самочувствие и даже омолаживают организм. А Музыка и пение оказывает лечебное действие.

- Как здорово, что мы можем слышать все эти звуки! Как замечательно, что звуки помогают нам чувствовать красоту окружающего нас мира! Для это нужно совсем немного – научиться слушать эту красоту. Прислушайтесь! И вы поймете, как прекрасен этот мир!

Приложение 4.

Конспект занятия по валеологии: «Волшебный нос»

Цель:

1. Дать понятие о строении носа.
2. Развить обонятельное восприятие.
3. Воспитать осознание важности познания своего организма.
4. Воспитывать у детей понимание важности заботы о своем здоровье.

Оборудование: таблица «*Строение носа*»; пластиковые стаканчики, закрытые марлей, с различными пахучими веществами - по количеству детей.

Ход занятия:

Я задам всем вам вопрос:

Для чего нам нужен нос?

Дети отвечают.

С носом одни неприятности. Посудите сами!

Если с горки упадешь,

Нос себе ты разобьешь.

Хочешь знать, пришел кто к маме-

Дверью нос тебе прижали
И сказали: «Твой-то нос,
Чтобы знать все, не дорос!».
И останешься ты с носом,
Будешь нос свой утирать.
Ну, а он начнет чихать!

А дышать мы и ртом можем. Так? А вот и не так. Нос наш важен так же, как и другие органы. И дышать нужно носом, а не ртом.

Дети рассматривают таблицу *«Строение носа»*.

Попадая в нос, воздух проходит через 2 коридора, стенки которого покрыты волосками. Вы сами можете их увидеть, если рассмотрите свой нос в зеркальце. Волоски, выполняют роль охранников. Они не пропускают в нос пылинки. Далее воздух проходит через лабиринт, стенки которого покрыты липкой жидкостью-слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются проникнуть вместе с воздухом в наш организм. Кроме того, проходя по лабиринту, воздух согревается так, что в легкие он попадает уже тёплым и очищенным от микробов. Когда слизи с налипшими микробами становится много, мы чихаем, и наш нос очищается.

А еще нос первым сообщает мозгу о непригодном для дыхания воздухе. При ощущении неприятного запаха мы стараемся дышать реже.

Очень нужен всякий нос,
Раз уж он к лицу прирос.
Жарким летом на лужочке
Носик нюхает цветочки,
На полянке – землянику,
В грядке спелую – спелую клубнику.
В огороде чует нос и лук подрос.

Игра «Узнай по запаху»

В пластиковых стаканчиках, закрытых марлей, лежат жевательная резинка, корка апельсина, пихтовое масло (хвойный запах, чеснок, духи, туалетное

мыло, укроп, ваниль и т. п. ведущий предлагает детям догадаться, что внутри стакана. После ответов детей уточняет: для того, чтобы почувствовать и определить запах, нужно сделать несколько глубоких вдохов подряд.

Человек может различать около 400 различных запахов.

Ну, теперь понятно вам,
Зачем носик малышам?

История про мальчика

Идет мальчик по лесу, радуется, наслаждается запахами. Но вдруг на него напала простуда. В одно мгновение нос заложило, и он сразу перестал чувствовать запахи. Ведь слизистые оболочки в носу разбухли и забились слизью. Запахи, находящиеся в воздухе, перестали раздражать обонятельные нервы. Давайте попробуем, что получится, если не дышать через нос. Сначала понюхаем апельсиновую дольку – для этого глубоко вдохнем через нос. Затем зажмем нос и глубоко вдохнем ртом. И запах апельсина мы почти не почувствуем. Вот что происходит во время насморка. Мальчику пришлось вернуться домой и начать лечить свой нос. Ведь малыш даже вкуса еды не мог по-настоящему почувствовать, не ощущая ее запаха. А какие способы лечения простуды вы знаете?

Ответы детей.

Нужно одеваться по погоде. Главное, чтобы ноги были в тепле. Еще древние греки говорили: *«Держи голову в холоде, желудок в голоде, а ноги в тепле»*. Промочил ноги- схватил насморк. Можно попарить ноги в тазике с горячей водой, в которую можно добавить горчицы. Затем надо вытереть ноги сухо-насухо и надеть теплые шерстяные носки. И еще надо пить много горячего чая с мёдом или малиной, тёплого молока. А если вы чихаете, обязательно прикрывайте нос платком, чтобы не заражать своими микробами всех, кто находится рядом.

Приложение 5.

Конспект занятия по валеологии: «Что находится во рту»

Цель:

1. Дать детям представления о строении ротовой полости(язык,зубы,десны).
2. Уточнить функции зубов, их строение подчеркнуть важную роль в организме.
3. Расширять словарный запас по теме.
4. Воспитывать познавательный интерес.

Оборудование: зеркала (на каждого ребёнка) кусочки яблока, моркови; конверт с буквами(береги зубы); схемы:»Строение зуба»,»Виды зубов»(резцы, клыки, коренные)» Верхняя и нижняя челюсть».

Ход занятия:

Доброе утро всем, кто проснулся,

Доброе утро, кто улыбнулся!
Доброе утро, людям и птицам
Доброе утро приветливым лицам,
И каждый становится добрым, доверчивым,
Ведь доброе утро длится до вечера.

Ребята, улыбнитесь друг другу, улыбнитесь нашим гостям. Как приятно посмотреть на красивую улыбку. А что бы ваша улыбка всегда оставалась такой красивой надо всегда заботиться о своем здоровье. А вот о чем мы с вами будем говорить. вы узнаете отгадав мою загадку:

В домике этом красные двери
Рядом с дверями белые звери
Любят зверушки конфеты и плюшки. (*Рот, губы, зубы*).

1. Попросите детей взять зеркала в руки и рассмотреть полость рта. Что вы увидели во рту? (*Язык, зубы, десны*).
2. Пусть дети пощупают языком свои зубы, десны, какие они (*гладкие, шершавые, твердые, мягкие*).

Воспитатель: Зачем нужны зубы человеку?

а) попробуйте откусить яблоко, закрыв передние зубы губами.

Вывод: зубы выполняют очень важную работу они измельчают пищу.

б) попробуйте произнести слова «дом» «стул» не касаясь языком передних зубов.

Вывод: благодаря зубам мы произносим чисто все звуки.

в) как бы вы улыбались если бы не было зубов? Или они были бы некрасивыми. (*с закрытым ртом*).

Улыбнитесь друг другу, подарите добрую улыбку.

Вывод: Зубы украшают нас.

Воспитатель: Ребята рассмотрите свои зубы еще раз. Все ли зубы у вас одинаковые? А почему они разные?

Вывод: Зубы имеют разную форму и выполняют разную работу.

Что мы делаем с помощью передних зубов? (Откусываем, отрезаем пищу, так как они имеют острый режущий край и поэтому называются резцами. Ими вы легко перегрызаете морковку, или откусываете яблоко). Сосчитайте сколько резцов у вас в ротовой полости?.

За ними **находятся** зубы с острым кончиком, они заострены и немного длиннее остальных зубов, что позволяет им легко входить в пищу и удерживать ее, для того чтобы можно было отрывать кусачки пищи. Это клыки, (*Нащупайте их языком, сколько их*) Мы редко пользуемся клыками.

Дальше расположены коренные зубы, они имеют бугристую жевательную поверхность и размельчают (*премоляры*) и перемалывают (*маляры*) пищу. У взрослого их 20. А всего у взрослого человека 32 постоянных зуба.

У детей в ротовой полости **находятся 20 молочных зуба**, Под каждым из них в десне живет зародыш другого зуба. Он растет и когда приходит время, выталкивает молочный зуб. Тот шатается и выпадает. На его месте вырастает постоянный зуб. Между 6-12 годами все молочные зубы выпадают и заменяются постоянными.

В разных странах существуют разные обычаи, связанные с выпадением зубов. Спросите: что делают дети с выпавшим зубом? По испанскому обычаю: надо забросить зуб на крышу дома приглашая мышонка Ронсито прийти и взять зуб и принести ребенку новый. При этом нужно говорить слова: «*Маленький мышонок, маленький мышонок возьми зуб, принеси мне новый*». Считают что временный зуб должен принадлежать мышонку, потому что он хрупкий и не постоянный.

Зубы

А сейчас мы рассмотрим строение зуба.

То что мы видим в полости рта, это только часть зуба, которая называется коронкой, а в десне **находится** корень или несколько корней, которые закрепляют зуб в кости челюсти.

Зубы – самые твердые части нашего организма. Сверху они покрыты эмалью, очень прочной оболочкой. Эмаль защищает зуб от холода, тепла, ударов. Под эмалью зуб состоит из менее плотного вещества–дентина. Еще глубже под дентином расположена чувствительная часть зуба-пульпа, в которой **находятся** кровеносные сосуды и нервы. Если эмаль разрушается зуб начинает чувствовать холодное и горячее и начинает болеть.

Раскрасьте схему строения зуба:

Эмаль-голубым карандашом

Дентин-желтым

Пульпу-красным

Приложение 6.

Конспект занятия по валеологии: «Какие мы внутри**»**

Цели:

1. Познакомить детей с основными органами человеческого организма (мозг, сердце, легкие, желудок), их названиями, расположением и функциями.
2. Учить детей опытным путем подтверждать полученные знания (в ходе простых экспериментов).
3. Вызвать у детей желание больше узнать о своем организме.
4. Развивать мышление, мелкую и общую моторику.
5. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

- цветные карандаши;
- листы бумаги с нарисованным силуэтом человека и внутренних органов;
- зеркала, надутые ранее и сдутые воздушные шары;
- картинки с изображением продуктов питания;
- небольшие перья;
- стаканы с водой, соломинки.

Ход занятия:

Каждый человек должен знать строение своего тела, ведь это поможет ему быть здоровым.

Вы уже знаете, что наше тело устроено так: сверху — голова, затем шея и туловище. У туловища есть верхние конечности — руки и нижние конечности — ноги.

Но это то, что мы видим, а ведь внутри нашего тела много разных органов. Их мы не видим, но благодаря им живем, дышим, думаем, едим и многое другое. Мы познакомимся сегодня с самыми важными органами.

Перед вами рисунок-схема, на котором изображены эти органы. После знакомства с каждым органом, вы закрасите его цветными карандашами и постараетесь запомнить.

Мозг

Один из самых главных органов — мозг. Он как начальник над всеми органами, он все знает и за все отвечает. В него, как по проводам, приходят сигналы из внешнего мира, а он отдает приказы всему организму, как реагировать на эти сигналы. Мозг помогает человеку быть человеком. Думать. Ходить. Делать разную работу.

Дидактическое упражнение «Выполни приказ»

Дети выполняют действия по командам.

Наш мозг отдыхает ночью, когда темно и мы спим. Но отдыхает не весь мозг, есть у него дежурные клеточки, которые работают даже ночью. Ведь ночью мы видим сны. А вы можете рассказать, что вам снится?

Мозг очень хрупкий. Хорошо, что твердый череп надежно защищает мозг от повреждений. Но все-таки старайтесь не ударяться головой. От сильного удара бывает сотрясение мозга.

Сердце

Сердце похоже на большой насос, который качает кровь. По всему телу «бегает» кровь по разным сосудам. Главная задача крови — накормить все тело. А качает кровь, помогает ей двигаться очень важный орган — сердце. Сердце работает постоянно, даже когда человек спит.

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук.

Находится сердце в центре груди, почти посередине, а размером с кулак. Сложите руку в кулак и приложите к центру груди, чуть левее. Вот примерно такого размера ваше сердце. А теперь сжимайте и слегка разжимайте кулак — так работает сердце: когда оно сжимается, то толкает кровь. А вы слышите стук сердца.

Какого цвета наша кровь. Как вы узнали об этом? Когда у вас из ранки течет кровь, то взрослые спешат обработать ранку и остановить кровь. Это очень важно, так как терять кровь очень опасно. А как вам обрабатывают ранки?

Сердце нужно беречь. Но если человек решит все время лежать и ничего не делать, чтобы поберечь сердце, то очень сильно ошибется и только навредит своему сердцу. Сердце нужно тренировать, заниматься физкультурой. Когда бегаешь, сердце быстрее работает. Стучит и качает кровь.

Эксперимент.

Сейчас мы это докажем. Приложите ладонь к сердцу и прислушайтесь. А теперь попрыгайте, побегайте на месте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось? Сердце забилося сильнее.

Легкие

У человека два легких. Легкие нужны человеку чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не виден, но жить без него нельзя.

Эксперимент

Посмотри на свое дыхание. Поднесите зеркальце поближе и подышите на него. От теплого дыхания зеркало затуманится.

Ваши легкие расширяются, как этот шарик, когда вы вдыхаете и сужаются, когда вы выдыхаете воздух.

Положите руки на грудь и сделайте глубокий вдох. Вы почувствовали, как руки приподнялись вместе с наполнившимися воздухом легкими. Теперь выдохните воздух. Руки опустились.

Эксперимент.

Возьмите в руки соломинки, опустите и подуйте в них. Что вы увидели. Это воздух в виде пузырьков.

Мы не всегда дышим одинаково. Когда бегаем — дышим чаще и глубже, а когда мы спокойны или спим — дыхание у нас ровное и спокойное.

Нужно стараться не дышать дымом или грязным воздухом. Нашим легким полезен свежий чистый воздух. И конечно же, нельзя травит свои легкие сигаретами. От сигаретного дыма легкие становятся черными и заболевают.

Дыхательная гимнастика «Подуй на перышко»

Желудок

Желудок, как кастрюля внутри нас — туда попадает вся пища, а желудок ее переваривает. С полезной, здоровой пищей желудок справляется легко, а от вредной пищи желудок страдает и даже заболевает. Очень не любит желудок, когда мы наедаемся сверх меры — набиваем живот. Желудок не успевает справиться с большущим количеством еды и у нас начинает болеть живот.

Дидактическая игра «Полезная и вредная пища»

Дети делят на две группы «Полезные» и «Вредные» картинки с изображением продуктов питания.

Самомассаж

Помоги себе сам

На теле человека есть много-много точек. Которые соединены с разными органами. И если выучить эти точки, то можно себе помогать, когда болеешь. Сейчас мы научимся сами себе делать массаж.

Гномик в пальчиках живет (*сгибают разгибают пальцы рук*),

Он здоровье нам несет.

Раз, два, три, четыре, пять (*фалангами напыли трут точки у крыльев носа*),

Начал гномик наш играть,

Кулачком у носа кружочки рисовать,

А потом поднялся выше (*легкое поглаживание гайморовых пазух носа*)

И скатился сверху вниз.

Гном в окошко посмотрел (*массаж указательным и средним пальцами надбровных дуг*),

Засмеялся, улетел.

Гном нашел у глаза точку (*массаж точек у переносицы*),

Вправо, влево покрутил,

На другую надавил (*массаж точек у крыльев носа*),

А потом спустился ниже (*массаж точек над верхней губой*) -

Прямо к роту поближе,

За ушами прятался (*массаж точек ушной раковины*),

Смеялся надо мной

И хотел играть со мной.

Раз, два, три, четыре, пять (*массаж лобного отдела и надбровных дуг*),

Я решил его поймать.

Гнома я в бровях ловил,

А он по кругу все ходил,

Вот гномик наш и умолк (*массаж кончика носа*)

И пустился наутек.

Мы возьмем его в ладошки (*расслабление кистей рук*),

Помашем ручками немножко.

Приложение 7.

Конспект занятия по валеологии: «Лаборатория «Почемучек»: путешествие пищи»

Цели:

1. Познакомить детей с принципом прохождения пищи по ротовой полости и пищеводу.
2. Помочь понять значение жидкой пищи для пищеварения.
3. Сформировать у детей желание есть первые блюда, питаться здоровой полезной пищей.

Оборудование:

Салфетки, воздушные шарики (не надутые), пипетки, емкости с водой.

Ход занятия:

Сейчас мы попробуем исследовать, как путешествует пища внутри нас.

«Пища во рту»

Зубами мы пищу откусываем и пережевываем.

Представьте, что салфетки — это пища, которую мы собрались съесть. Возьмите в руки салфетку, разорвите ее и разотрите в руках. Какой стала салфетка, изображающая пищу?

Вот такой измельченной и пережеванной пища изо рта попадает в пищевод.

«Пища в пищевode»

Чтобы представить себе пищевод, возьмите шарики. Теперь наполните шарик пищевой-салфеткой. Легко продвигается пища-салфетка по шарiku-пищеводу? Нет, нелегко. А все потому, что пища-салфетка сухая. Посмотрите, она застряла комком и не хочет продвигаться дальше.

«Жидкая пища»

А теперь попробуем отправить в пищевод жидкую пищу. Воспользуемся пипетками для того, чтобы набрать воду и отправить ее внутрь шарика-пищевода. Потрогайте салфетку внутри шарика. Что с ней стало? Она стала мягкой. Теперь попробуйте продвинуть пищу по шарiku-пищеводу вниз. Получилось? Легко получилось. А почему? Потому что салфетка размокла и стала мягкой.

Так и настоящая пища путешествует внутри нас. Что произойдет, если мы будем есть только сухую твердую пищу? Эта пища застрянет у нас в пищевode. И, как вы думаете, что мы почувствуем тогда? Неприятные ощущения, тяжесть и даже боль. Это вредно для здоровья. Так и бывает, когда мы много наедаемся или едим не полезную пищу — чипсы, сухарики, сладости.

Давайте сделаем вывод о том, какая пища нужна нашему организму. Чтобы мы были здоровы и полны сил? Жидкая пища. А теперь приведите примеры жидкой пищи. Суп, борщ, молочные супы и каши.

Всегда кушайте первые блюда и будьте здоровы!

Приложение 8.

Конспект занятия по валеологии: «Страна сердца»

Цели:

1. Дать представление о системе кровообращения (сердце, кровеносные сосуды, их функции и расположение в теле человека; кровь, её назначение).
2. Развитие у детей способности делать умозаключения на основе физиологических опытов (сердцебиение, пульс, поступление крови).
3. Формирование основ здоровьесберегающего мышления, умения использовать полученные знания для своего оздоровления, укрепления здоровья.
4. Расширение словарного запаса детей (кровеносные сосуды, пульс, фонендоскоп, мышечный мешочек, кислород, углекислый газ, вена);
5. Воспитание у детей элементарных навыков здорового образа жизни.

Оборудование: плакаты: “Сердце, схема сердца”, “Ребёнок с кровеносными сосудами”, “Система кровообращения”, “Изображение раны в трёх позициях”; фонендоскоп, кроссворд, медальоны-сердечки.

Ход занятия

Воспитатель:

- Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся друг с другом!

Дети здороваются.

Воспитатель:

- А знаете, вы ведь не только поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья! Сегодня, мои милые почемучки, мы поговорим о здоровье. Найдём ответ на вопрос: что такое сердце? (*Игровое упражнение "Послушай свой организм".*)

Я предлагаю вам сесть на коврик, закрыть глаза, расслабиться, расслабить руки, ноги, всё тело, прислушаться к себе, к тому, как работают ваши внутренние органы.

- Ребята, что вы слышали?

Ответы детей: например - стук сердца, дыхание.

Воспитатель:

- Да, каждый из вас слышал своё сердце, вернее почувствовал, что оно неустанно работает.

Хотите узнать всё про сердце: на что оно похоже, какой формы, какой величины, как беречь его?

- Я вам предлагаю проникнуть в эту тайну и совершить воображаемое увлекательное путешествие по человеческому организму - в Страну Сердца.

С помощью волшебной палочки я вас и себя уменьшу до микроскопических размеров. Закрывайте все свои глазки. Приготовились! Вперёд! (*Воспитатель делает взмах волшебной палочкой по кругу*). Уменьшаюсь! Уменьшаюсь! А вы ребята, тоже чувствуете, что уменьшаетесь? (*Ответы детей.*)

Вот мы с вами и очутились в Стране Сердца. (*В это время слышится аудиозапись звука работы сердца.*). Здесь, ребята, довольно шумно, ориентируемся на звук "тук-тук", который всё ближе и ближе. А вот и сердце!

Дети открывают глаза и видят мольберт с изображением сердца.

Воспитатель:

- Люди с давних времён пытались изобрести чудо - механизм, который мог бы работать сам по себе, без остановки много лет подряд. Даже название придумали: "Вечный двигатель". Но изобрести такую машину люди не смогли. А матушка-природа его давно уже изобрела. Как вы думаете, что это? (*Предположительные ответы детей.*)

Воспитатель:

- Да, наш “вечный двигатель” - сердце. Сердце - самый важный орган. Оно есть у каждого из нас. Находится в левой части груди. Как вы думаете: для, чего человеку нужно сердце? *(Ответы детей)*.

Воспитатель:

- Сердце вам действительно нужно для того, чтобы вы могли бегать, прыгать, танцевать, работать, радоваться, огорчаться... Именно сердце даёт силы для этого, обеспечивая непрерывное питание всего организма. Но главная задача сердца - перекачивать кровь, чтобы она распространялась по всему телу.

Ребята, сожмите руку в кулак. Вот такой величины ваше сердце. А у меня вот такое. С возрастом сердце увеличивается.

Ребята, обратите внимание на рисунок сердца. *(Рассматривание плаката)*

Как вы думаете, внутри сердца что-нибудь есть или там пусто как в мешке? *(Ответы детей)*

Внутри сердце не пустое, а очень сложное и удивительно интересное. Оно представляет небольшой мешочек, стенки которого состоят из мышц и разделено перегородками. Сердце разделено стенкой, как будто на две двухэтажные квартирki и над каждой комнаткой есть маленькая прихожая. В левую прихожую всегда приходит в гости только алая, богатая кислородом кровь; в правую прихожую - только тёмная, с углекислым газом. Как только наполняются эти прихожие, сердце сжимает их и выдавливает кровь через специальные чудесные дверки в комнатки. Когда же сердце начинает сжимать наполненные кровью комнатки, дверки захлопываются и гости покидают сердце через другие выходы. Стенки левой комнатки толще и сильнее правой для того, чтобы как можно мощнее вытолкнуть алую кровь в длинный и тяжёлый путь по всему телу. А с правой, как вы думаете, куда идет тёмная кровь? *(Ответы детей)*

Воспитатель: Темная кровь идет в лёгкие, чтобы менять углекислый газ на кислород. Из лёгких, после короткого путешествия, темная кровь превращается в алую, богатую кислородом, и вновь возвращается в сердце. Но не в свой домик, а в левый. А в правый попадает кровь, которая прошла по всему телу, поменялась на углекислый газ и превратилась из алой в бордовую. Получается, что кровь всё время ходит в гости из левого домика в правый домик, и наоборот.

Сердце работает не останавливаясь в течение всей жизни, перекачивая кровь по тонким эластичным трубочкам, которые называются кровеносными сосудами.

(Рассматриваем плакат, на котором нарисован мальчик с выделенными на рисунке кровеносными сосудами).

Воспитатель: Обратите внимание, наше тело - пронизано густой сетью кровеносных сосудов, по которым течет кровь. Некоторые из них широкие и плотные, другие узкие и тонкие. Во многих местах они подходят близко к поверхности кожи, их даже можно рассмотреть.

Опыт №1

Воспитатель: Ребята, давайте мы с вами рассмотрим ладони с наружной стороны, а потом с внутренней. Сквозь кожу видны голубые полоски. Это и есть кровеносные сосуды. Все нашли свои кровеносные сосуды? Рассмотрите их хорошо.

Воспитатель: Самые тонкие кровеносные сосуды, тоньше человеческого волоса. По сосудам постоянно течет кровь, причем довольно быстро. Ей надо всего полминуты, чтобы пробежать по всему телу. Вы даже не сумеете посчитать до 30-ти. А еще, приложив свои пальчики на запястье, вы почувствуете небольшое биение. Это биение вашего сердечка или как его по-другому называют - пульс. Что это такое? Пульс - это толчок крови, который выталкивается при сокращении сердца. У взрослого человека нормальный пульс - 70-80 ударов в минуту, у детей 80-100 ударов. На теле человека есть места, где можно почувствовать пульс - на висках, на шее, по центру грудной клетки. Но самое удобное и привычное прощупывание пульса - это запястье. Здоровое сердце человека бьётся ритмично.

Опыт №2

Воспитатель: Ребята давайте мы с вами прощупаем пульс. Для этого положите указательный, средний, безымянный пальцы на запястье. Все нашли пульс?!

Обратите внимание, ребята, как бьётся ваше сердце? *Ответы детей* (ровно и спокойно).

Воспитатель: А теперь попробуем дать нагрузку нашему организму. Для этого нам нужно стать в круг.

Физкульт.минутка

Я согнусь, разогнусь - выполняют наклоны вперед, руками касаясь - пола.
В мячик поиграю.

Попляшу, покручусь. - выполняют прыжки на месте.

И здоровья наберусь! - выполняют прыжки с, выбрасыванием ног вперед, затем прыжки вокруг себя

Воспитатель: Ребята, а давайте теперь, после того, как мы подвигались, еще раз пощупаем свой пульс. Что вы почувствовали?! Как бьется ваше сердце?

Ответы детей: Быстрее, сильнее, громче стало биться сердце.

Воспитатель: Правильно, когда мы занимаемся физкультурой и спортом, у нас сердце работает быстрее. От этого оно становится сильнее. А если мало двигаться, вести сидячий образ жизни, что будет с сердцем? (*Ответы детей*)

Воспитатель: Правильно вы думаете, оно слабеет, хуже работает и человек может заболеть. Поэтому надо сердце тренировать, регулярно заниматься физкультурой и спортом.

Врачи, чтобы прослушать биение сердца используют фонендоскоп. По тому, как сердце бьется, они могут определить, здоров или болен человек. Давайте рассмотрим устройство фонендоскопа. Через этот прибор удары сердца слышны лучше. После занятия, все кто захочет, сможет прослушать сердце друг друга.

Воспитатель: в организме взрослого человека течет 5-6 литров крови, а у детей меньше - 3 литра. Ребята, это много или мало? (*Ответы детей*). Посмотрите на литровый пакет сока и представьте себе, что 3 вот таких пакета крови находится в детском организме (*показ*).

Опыт №3

Ребята, давайте мы с вами проведем опыт. Попробуйте сильно надавить себе на ноготь большого пальца и через некоторое время отпустите. Что случилось? Что изменилось?

Ответы детей: цвет меняется.

Воспитатель: Правильно, когда вы надавливаете, в этом месте движение крови останавливается. Это доказывает, что если поступление крови к какому-либо органу прекратится, случится беда. Например, если снабжение кровью головного мозга прервется хотя бы на секунду, человек может потерять сознание. Если руку перетянуть жгутом больше чем на час, прервав в сосудах движение крови, ткани руки могут погибнуть. Благодаря работе сердца, кровь находится в непрерывном движении. Она приносит всем органам кислород и необходимые для жизни полезные вещества, помогает нашему организму бороться с микробами при царапинах или порезах, засыхая и превращаясь в корочку, закрывает ранку. (*Воспитатель показывает изображение раны в трёх позициях*). Поэтому ребята, чтоб работало сердце, что от нас требуется?

Воспитатель: Гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, физкультурой, хорошо питаться и соблюдать режим. Когда человек болеет у него, меняется состав крови. И для того, чтоб поставить правильный диагноз, т.е. определить вашу болезнь, врачи делают анализ крови. Рассматривают её капельку под микроскопом. И вот когда с ваших пальчиков берут кровь, рана от которой остаётся, закрывается корочкой, т.е. сгустком крови. Вот эта корочка защищает от микробов.

Воспитатель: Ребята нам пора возвращаться в детский сад. Поэтому сядьте на коврик, закройте глаза и с помощью волшебной палочки мы опять с вами превращаемся в обыкновенных ребят, увеличиваемся до нормальных размеров. Откройте глаза.

Воспитатель: Ребята, где мы были с вами? О чем мы узнали? (*Ответы детей*).

Сердце и кровяные сосуды человека - очень важные органы. Не перегружайте сердце! Следите за частотой пульса. Частый пульс говорит о том, что сердце устало и пора отдохнуть. Молодцы, ребята. Как много интересного мы сегодня с вами узнали. И хочется мне вам подарить одно стихотворение:

Сердце самый важный орган
Есть у каждого из нас
Как насос качает воду
Каждый день и каждый час
Находится оно внутри.
Как в домике упрятано
Его ты с детства береги
Заботливо, старательно.
Занимайся физкультурой
Бегай, прыгай и скачи
Тренируй мускулатуру
Не нужны будут врачи.

В конце занятия воспитатель дарит детям медальоны-сердечки.

Приложение 9.

Конспект занятия по валеологии: «Богатство человека»

Цель:

1. Формировать представление о здоровье, как основной ценности человека.
2. Развивать желание беречь свое здоровье. Уточнить знания об основных составляющих здоровья.
3. Учить разгадывать загадки и кроссворды.
4. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня.

Оборудование: сундучок, баночки с загадками, кроссворд, слова для игры «Вредное - полезное».

Ход занятия

Воспитатель в группу вносит сундучок.

- Греческие боги создали человека. Сами они были бессмертны, а человека сотворили смертным. Спустили его жить на землю. Но самое большее богатство спрятали сундук.

Вот он, посмотрите: здесь находится 8 баночек с загадками. Если мы правильно разгадаем каждую загадку, то расшифруем кроссворд, который нам сообщит о главном богатстве человека.

Достаем из волшебного сундучка первую баночку.

- Слушайте загадку:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

(воздух)

- Что нам нужно для дыхания?

(Ответы детей)

Опыт:

Воспитатель: Давайте, глубоко вдохнем и задержим дыхание.

-Почему мы не смогли надолго задержать дыхание?

(Ответы детей)

- Правильно, нам нужен воздух, без него мы погибнем. А воздух, богатый кислородом,- это чистый воздух.

Записали на доске ответ.

Воспитатель: Достаем вторую баночку. Слушайте загадки:

Купил муку, купил творог

Испек рассыпчатый ...

(пирог)

Может и разбиться

Может и свариться

А захочет - в птицу

Может превратиться.

(яйцо)

Деликатесом был я в старь.

Меня вари, пеки и жарь.

Глянешь прямо, глянешь в профиль –

Круглый все равно ...

(картофель)

Воспитатель: О чем эти загадки?

(Ответы детей)

-Совершенно верно, о продуктах.

Игра: «Вредное - полезное».

Если продукты полезные – хлопаем, если вредные – топаем.

Яблоко

Хот дог

Молоко

«Фанта»

Морковка

«Сникерс»

Виноград

«Пепси – Кола»

Творог

Апельсиновый сок

Записываем слово.

Воспитатель: Следующая баночка с загадкой.

-Это необычная загадка! Нас просят посмотреть в зеркало, и сказать, что мы увидели?

(Ответы детей)

- Правильно, свое отражение, которое покажет наше настроение. А когда мы бываем в хорошем настроении?

(Ответы детей)

- Молодцы, когда у нас все хорошо.

Записываем ответ.

Воспитатель: Достаем следующую баночку.

-В ней не загадка, а подсказка! Для чего нам часы?

(Ответы детей)

-Правильно, что бы знать, что делать, чем заниматься, т.е. соблюдать режим дня!

- С чего начинается наш день?

(Ответы детей)

- Чем заканчивается?

Записываем в кроссворде ответ.

Достаем пятую баночку. Слушаем загадку:

-Чем мы занимаемся на прогулке?

(Ответы детей)

-Правильно! Мы много двигаемся!

Динамичная пауза «Прогулка».

На прогулку мы идем

И взбираемся на холм.

(Ходьба на месте с имитацией подъема в гору)

На холме мы видим дом,

(Складываем домик из ладоней: все пальцы соприкасаются кончиками - «крыша дома»)

Много зелени кругом,

(Делаем волшебные движения руками)

Дом стоит на высоте,

(Поднять руки вверх)

А вокруг цветы в траве.

(Сложить вместе кулачки перед грудью и развести ладони с раскрытыми пальцами, не отрывая запястий)

К дому быстро подбегаем,
(Пальцы «побежали по столу»)

Кто ж живет в нем, мы узнаем.
(Приподнять плечи, развести руки в стороны)

В дверь стучимся:
Тук-тук-тук.
(Постукивание кулаком по столу)

Кто - то к нам идет на стук!
(Прикладываем ладонь к уху, как будто прислушиваемся)
Записываем ответ.
Достаем шестую баночку. Загадка:
Я не море и не речка,
Я не озеро не пруд,
Но как утро или вечер –
Люди все ко мне бегут.
(ванна)

Воспитатель: Для чего мы едем на море?

(Ответы детей)

- Почему мы закаляемся?

(Ответы детей)

- Верно! Чем больше будем закаляться, тем меньше будем болеть.

Записали ответ.

Достаем следующую баночку с загадкой.

Серебряная труба

Из трубы - вода,

Вода бежит и льется

В белизну колодца.

На трубе – два братца,

Сидят да веселятся.

Один в кафтане красном,

Второй - в голубом.

Оба друга – брата

Заведуют водой.

(умывальник)

- Для чего нам чистая вода?

(Ответы детей)

Записываем отгадку на доске.

Достаем последнюю загадку.

Что за друг, без которого зимой из дома не выйдешь?

(одежда)

-Почему надо одеваться по погоде?

(Ответы детей)

Вписываем последнее слово.

Воспитатель: Посмотрите, какое получилось слово в красной полоске «здоровье». Разгадывая кроссворд, мы узнали о самом главном богатстве человека. Давайте вспомним все ключевые слова.

Приложение 10.

Конспект занятия по валеологии: «Подружись с водой и мылом»

Цель:

1. Формирование у детей навыков здорового образа жизни.
2. Расширять представления детей о некоторых особенностях своего организма (*специфике кожи.*).
3. Учить предупреждать возможные негативные ситуации для здоровья ребёнка.
4. Учить детей логически отвечать на вопросы;
5. Формирование основ здорового образа жизни.

Оборудование: карточки- схемы слов МЫЛО, ПЛАТОК, ДУШ, кассы букв, бумажные салфетки,увеличительные стёкла.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, послушайте загадку и догадайтесь о чём мы будем сегодня говорить на занятии.

"Наше тело покрывает,
От ненастья защищает.
Будем чаще её мыть,
Чтобы нам красивей быть. "

Воспитатель: Верно, это кожа.

-Дети, в загадке есть слова "Чтобы нам красивей быть."

-А как вы понимаете, что такое красота?

(Ответы детей.)

Воспитатель: Верно, красота-это красивая осанка, красивые волосы и красивая кожа.

-Посмотрите друг на друга. Какого цвета ваша кожа?

(Ответы детей).

Воспитатель: Да, кожа у всех разная. У кого-то смуглая, тёмная. У кого-то белаясветлая, розовая.

-Дети, наша кожа очень чувствительна. С её помощью можно получить много важных сведений об окружающих предметах.

Игра "Руки могут рассказать"

-Что наши руки могут рассказать о каком — либо предмете?

(Ответы детей):

Лимон шершавый.
Ёжик колючий.
Киви бархатный
Мех пушистый.
Лёд холодный.
Чай тёплый.
Мороженое холодное.
Бумага гладкая.

Воспитатель: Верно, на ощупь руки узнали какой предмет.

-Кожа так же чувствительна к боли и температуре воздуха.

-Дети, сейчас мы поиграем в игру "Хвастунишки"

Игра "Хвастунишки"

Расскажите о своей коже. Я начну, а вы продолжите: "Моя кожа чистая"... *(Ответы детей):*

(Нежная, загорелая, упругая, чистая, розовая, гладкая, мягкая, здоровая..)

Воспитатель: Молодцы, правильно рассказали о своей коже.

-Дети, возьмите увеличительные стёкла и рассмотрите свою кожу на руках. Что видно на коже? *(Ответы детей.)*

-Верно, на коже есть небольшие волоски, мелкие бороздки, дырочки-поры. Через поры на поверхности кожи выделяется кожный жир.

- Возьмите салфетки и проведите ей по лбу, по подбородку крылышкам носа.

-Что вы увидели на салфетке?

(Ответы детей.)

Верно, жирное пятно. Это — кожный жир, который выделяется через поры на кожу. Жир смазывает кожу, делает её мягкой.

-Дети, как вы думаете, что ещё выделяется через поры кожи?

(Ответы детей.):

(Пот, ненужные организму вещества.)

-Жир, пот, остаётся на поверхности кожи. К ней прилипает пыль. Так тело покрывается грязью.

-Дети, кто может поселиться на такой коже? *(Ответы детей.)*

-Верно, микробы.

-Дети, микробы -разносчики разных болезней.

-Что любят микробы? *(Ответы детей.)*

-Чем грязнее, тем им приятнее и тем больше их становится.

-Дети, что поможет уничтожить микробы на нашей коже? *(Ответы.)*

-Правильно. Вода и мыло — настоящие друзья. Они помогают уничтожать микробы, смывают с кожи грязь и пот в белую, пушистую, мыльную пену.

Недаром есть поговорка "От простой воды и мыла у микробов тает сила"

-Дети, какие поговорки о чистоте вы знаете? *(Ответы детей):*

Мойте руки перед едой — будете здоровы.

Чистота — лучшая красота.

Чистая вода — для болезни беда.

Чаще мойся — воды не бойся.

-Дети, настало время физкультминутки.

"Льётся чистая водица"

(физкультминутка)

Льётся чистая водица

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берём,

Крепко щёткой зубы трём.

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Поверни головку вправо,

Поверни головку влево.

Опусти головку вниз

И тихонечко садись.

(Слова текста сопровождаются действиями.)

-Дети, посмотрите на таблицы. Что на них изображено? *(Ответы.)*

-Да, это звуковые схемы слов. В этих таблицах спрятаны схемы слов-отгадок на загадки.

Первая загадка.

Оно работает на совесть:
Драит, чистит, намывает,
Трёт, скоблит и протирает-
Всех микробов убивает.

-О чём загадка? В какой схеме слово "Мыло"? (*Дети находят таблицу.*)
Вторая загадка.

Лёг в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утрёт потоки слёз,
Не забудет и про нос.

-О чём загадка? В какой схеме спрятано слово "Платок"? (*Дети находят таблицу.*)

Третья загадка.

Вот какой забавный случай -
Поселилась в ванной туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят ...?

-Что любят дети в этой загадке? (*Душ.*)

Найдите отгадку в схеме.

-Дети, как вы думаете, какие части тела загрязняются быстрее других?
(*Ответы детей.*)

-Верно, открытые части тела — лицо, руки.

Почему руки особенно часто загрязняются? (*Ответы детей.*)

-Верно. Человеку много приходится делать руками. На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Эти болезни называются "Болезни грязных рук". Это глисты, желтуха, болезнь живота, желудка.

-Почему микробы, попадая с рук в рот, быстро размножаются в организме человека? (*Ответы детей.*)

-Да, у нас в организме тепло, темно и сыро — это, что нужно для размножения вредных микробов.

-Дети, что нужно, чтобы быть здоровым? (*Ответы детей.*)

-Верно, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом.

-Давайте вместе вспомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом. (*Ответы детей.*):

Когда приходим домой с улицы;
После игр с животными;
После игр с песком;
После туалета;
После труда или уборки.

Игра-упражнение "Мойдодыр".

(Дети показывают и рассказывают, как последовательно и правильно надо мыть руки.)

-Дети, это правило — мыть руки, можно назвать полезной привычкой.

-А сейчас я предлагаю вам отправиться в магазин "ЧИСТЮЛЯ", купить предметы гигиены, ухода за своим телом и буквами выложить их название.

(Дети выкладывают: МЫЛО, ГЕЛЬ, ПАСТА, ПЛАТОК, ШАМПУНЬ, КРЕМ, БУМАГА.)

-Молодцы!

-Дети, я довольна вами и уверена, что вы всегда будете помнить и соблюдать полезную

Приложение 11.

Консультация для родителей

Тема: Валеологическое воспитание дошкольников.

Цель: Расширение единого образовательного пространства между семьей и детским садом.

Задачи: Повысить педагогическое мастерство родителей по разделу «Валеологическое воспитание дошкольников». Формировать у родителей ответственность за здоровье детей, мотивировать на здоровый образ жизни.

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Перед нами, взрослыми (родителями и

педагогами) стоит очень важная задача – воспитать человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого.

В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

Валеология – это наука о здоровье, о путях его обеспечения, формирования и сохранения. Как научная дисциплина – это совокупность знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Главная цель валеологического образования – помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать малышу понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: ***«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».***

В последнее время как часть общей культуры человека выделяется валеологическая культура. ***Формирование у детей валеологической культуры включает:***

- Валеологические знания.
- Интерес к оздоровлению собственного организма и сознательную установку на ведение здорового образа жизни.
- Развитие навыков и формирование привычек ведения здорового образа жизни.
- Ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Валеологизация педагогического процесса в детском саду строится таким образом, чтобы создать педагогический процесс на единых требованиях к охране здоровья, физическому и общему развитию ребенка.

Принципы валеологического образования дошкольников:

1. **Системный подход** – то есть воспитание осуществляется в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребенка. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, не работать с душой и нравственностью.
2. **Деятельностный подход.** Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности со взрослыми. Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении усилий всех специалистов детского сада и родителей.

3. **Принцип «Не навреди»** предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления.
4. **Принцип гуманизма.** В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
5. **Принцип альтруизма** предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».
6. **Принцип меры.** Для здоровья хорошо то, что в меру.

Овладение детьми валеологическими знаниями и условиями происходит через самые разнообразные формы работы. Это беседы, игры, наблюдения, чтение книг, рассматривание таблиц, картин, элементарные опыты, экспериментирование, экскурсии, целевые прогулки, спортивные праздники и развлечения. Мероприятия валеологической направленности органично вплетаются во все режимные моменты (кормление, умывание, сон и другое) и деятельность детей.

В образовательной деятельности по валеологии дети знакомятся:

- С элементарными знаниями о внешних органах человека.
- С основами первой помощи при травмах.
- С основами безопасности поведения.
- Приобретаются навыки ухода за органами.
- Приобретаются навыки сохранения и укрепления осанки, профилактики плоскостопия.

В оздоровительную работу включаются следующие моменты:

1. Обучение детей таким средствам и методам оздоровления, как самомассаж лица, ладоней, ушной раковины, стопы; различные виды гимнастик: утренняя, после сна, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, для глаз; закаливающие процедуры: воздушные и солнечные ванны, обширное умывание, босохождение; упражнения на расслабление мышечного напряжения (релаксация).
2. Формирование навыков саморегуляции поведения (коммуникативные игры, игры на развитие эмоциональной сферы).
3. Включение в образовательную деятельность валеологических п е с е н , релаксационных музыкальных фрагментов, оздоровительных игр, просмотров мультфильмов, развивающих программ валеологической направленности («Азбука безопасности», «Правила хорошего тона»).
4. Проведение оценки и контроля уровня соматического здоровья детей.

5. Пропаганда здорового образа жизни среди педагогов и родителей посредством консультаций, рекомендаций, выпуска газет, спортивных мероприятий.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую воспитательно-образовательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.