



Игровые занятия «Здоровье»

Разработал: Ракс Е.Н. воспитатель
Рудаков И.А.,
инструктор по физической культуре

Вот какой я

Цель: развивать интерес к познанию собственного организма.

Задачи: систематизировать и расширить знания о частях тела человека; развивать мелкую моторику пальцев рук через обводку шаблона и работу с ножницами.

Ресурсы: картина «Летний день в парке», плакат «Тело человека», альбомные листы, карандаши, ножницы, шаблоны тела человека по количеству детей.

Содержание организованной деятельности

1. Организационный момент

Загадки:

В одной комнатухе

Соседи живут:

Одни все кусают,

Другие - жуют.

(Рот и зубы.)

На земле он всех сильнее,

Потому что всех умней.

(Человек.)

Хотели бы два братцу

Друг с другом повидаться,

Да разделила их гора –

Никак не перебраться.

(Глаза.)

У зверушки – на макушке.

У нас – ниже глаз.

(Уши.)

Четверо братцев,

Высоки да тонки,

Держатся вместе,

А пятый в сторонке.

Но чуть за работу

Приходится браться,

Четверо кличут

Пятого братца.

(Пальцы на руке.)

2. Беседа «Мы все похожие, но разные».

- Представьте чудесный день! Давайте посмотрим, кто гуляет в парке. В траве играют двое детей: девочка и мальчик. На скамье сидят три женщины средних лет. По дорожке идет старик. Его обгоняет подросток на велосипеде. Молодая мама гуляет с коляской. Мама, понятно, женщина, а вот ребенок в коляске... Мальчик или девочка? Это наверняка знает его мама, но мы не будем ее беспокоить. Скажем просто: в коляске едет маленький человечек. А там, подальше, бежит девочка с собакой.

Мальчик, девочка, подросток, мужчина, старик, младенец – кто они? (Ответы детей.)

- Они люди. Все они разные: блондины и брюнеты, высокие и низкие, тонкие и толстые, белокожие, чернокожие и желтокожие... На Земле около 6 миллиардов жителей, но вы не найдете среди них даже двух совершенно одинаковых людей! Мы все разные и все же очень похожие между собой. А чем похожи друг на друга? (Ответы детей.)

3. Игра «Сколько?».

Цели игры: повторить названия основных частей тела и органов человека; систематизировать знания об их количестве.

Правила игры: педагог называет часть тела или орган, а дети хлопают в ладоши столько раз, сколько у человека этих частей.

Примерные вопросы: руки – 2, ноги – 2, уши – 2, глаза – 2, голова – 1, пальцы – 10 и т.д.

4. Строение тела человека.

- Давайте посмотрим, как устроено тело человека.

Педагог вывешивает плакат «Тело человека».

- Наше тело устроено так: сверху – голова, затем шея и туловище. На туловище расположены верхние конечности – руки и нижние конечности – ноги.

- Как вы думаете, какими возможностями обладает наше тело? (Ответы детей.)

- Оно гибкое, подвижное. Человек способен управлять им.

Педагог читает отрывок из стихотворения А. Шлыгина «Две руки».

Две руки — как это мало!

Десять рук имел бы я -

Вот тогда бы не хромала

Успеваемость моя.

Вот была бы благодать:

Правых — пять и левых — пять!..

*И в пяти тетрадках сразу
Я тогда бы стал писать.*

*В той писал бы упражненье.
А в другой — решал пример.
В третьей — план для сочиненья
Составлял бы, например.*

*А в четвёртой -
Над волнами
Я бы парус рисовал...
Еле-еле за руками
Я следить бы успевал!*

Анализ ситуации, описанной в стихотворении. Дети высказывают свое мнение – хорошо это или плохо.

5. Физкультминутка.

У меня есть голова.

Направо – налево, раз, два.

(Повороты головы направо – налево, наклоны головы)

Она сидит на крепкой шее,

Повертели, повертели.

(Круговые повороты шей.)

Затем туловище идет,

Наклон назад, наклон вперед,

Поворот, поворот.

(Руки на поясе, наклоны, повороты.)

Умелые руки есть у всех

Вверх – вниз, вниз – вверх.

(Рывки руками вверх – вниз.)

Ноги нам нужны, чтоб бегать,

Прыгать, приседать, стоять.

(Бег на месте, подскоки, приседания.)

Вот такое мое тело!

С ним все сделаешь на «пять»!

6. Игра «Рисование человека по шаблону».

Педагог объясняет задание: обвести карандашом картонную фигуру человека на листе бумаги и самостоятельно нарисовать ему лицо, пальцы рук, ног и т.д. Затем раскрасить.

7. Итог (рефлексия).

- О чем вы узнали сегодня на занятии?

- Какие задания или упражнения вам не удалось выполнить?

Нам микробы не страшны:

С чистотой мы все дружны

Цель: формировать у детей элементарное представление о микробах.

Задачи: формировать представление о том, что большинство заболеваний носит инфекционный характер; дать разъяснения, что каждый человек в состоянии сам уберечь себя от болезней; воспитывать желание быть здоровыми.

Ресурсы: картинки с изображением микробов, игрушечная кошка.

Содержание образовательной деятельности

1. Организационный момент.

- Знаете ли вы, что слово «здравствуйте» не только вежливое слово-приветствие, но и слово - пожелание, пожелание здоровья. Я желаю вам здоровья! Здравствуйте! Будьте здоровы! А здоровье нам сейчас очень понадобится, ведь на улице зима. Холодно. В зимний период люди часто болеют.

2. Беседа о микробах.

Педагог берет игрушечную кошку.

Кошка. Мяу – мяу, помогите.

Со мной приключилась большая беда,

Сметану холодную ела всегда,

И вот такая картина:

Ко мне привязалась ангина.

Педагог. Кошечка, да на тебя просто напали микробы! Дети, а вы видели микроба? (Ответы детей.)

- Я вам сейчас про него расскажу, а вы слушайте и представляйте:

Не будь он так вертляв и мал,

Я бы для вас его поймал.

И вы бы увидели сами

Микроба мордочку с усами,

Шесть быстрых ног и три хвоста.

Ужас или красота?

Ответы детей.

Педагог показывает макет с изображением микробов.

Педагог. Ребята, микробы – существа могущественные. Стоит только им пробраться в тело человека, сразу же начинают безобразничать и размножаться внутри. Человеку становится плохо, он заболевает. У него начинается озноб, он кашляет и чихает. А вы случайно не знаете, микробы могут попасть к нам в организм? А как? (Если есть невымытые овощи и фрукты, человек рядом с вами кашляет и рот не прикрывает рукой и т.д.)

Кошка. Мне не нравится болеть.

Если так случилось,
Буду горло себе греть,
В носочки класть горчицу.
Врач придет ко мне домой,
Выпишет лекарства.
Не хочу болеть зимой –
Кашлять и сморкаться.

3. Физкультминутка

Массаж «Умывалочка»

Педагог. Дети, нужно обязательно помочь кошечке избавиться от микробов. Мы с вами сейчас узнаем, что нужно делать. Поможет нам синяя ленточка. Это цвет свежести и чистоты. Вставайте в круг, и ты, кошечка, с нами. Со многими микробами помогает справиться обыкновенное мыло.

Надо, надо нам помыться. (Хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица? (Ладони вверх)

Кран откроем – ш-ш-ш. (Показывают, как открывают кран)

Ручки моем – ш-ш-ш. (Имитируют мытье рук)

Щечки, шейку мы потрем, (Сверху вниз поглаживают щеки и шею)

Их водичкой обольем (Показывают обливание)

И на стульчики пойдём.

Педагог (пока дети проходят на стульчики). Не зря в народе говорят: «Чистота – залог здоровья». А еще, кошечка, мы с ребятами можем научить тебя делать специальный оздоровительный массаж для профилактики простудных заболеваний. Ты будешь его выполнять и перестанешь болеть. Это еще один путь к спасению от микробов.

Оздоровительный массаж.

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

(Гладят.)
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать.
(Растирают крылья носа.)
Лоб мы тоже разотрем,
Ладошку ставим козырьком.
(Рука ладонкой вниз приставляется ко лбу.)
«Вилку» пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.
(Растирают пальцами мочки ушей.)
Знаем, знаем, да-да-да!
Нам простуда не страшна.
(Хлопают в ладоши.)

4. Беседа о значении витаминов.

Кто такие витамины?
Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В черный хлеб, в морковь, в урюк?
Рассмотрю- ка их в крошке,
Через дедовы очки-
Кто они? Соринки? Мошки?
Человечки? Паучки?
Может, в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палят?!
Если так, то витамины
Мне нужны наверняка.-
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!

Педагог. От простуды и ангины нам помогут витамины. И к ним нас приведет зеленая ленточка, лента цвета сочной зелени.

Педагог вместе с детьми подходит к столу, на котором стоит закрытая корзина с овощами и фруктами.

- Чтобы наши органы хорошо работали, кости, и мышцы нормально росли и развивались, необходимы витамины. Эти витамины находятся... как вы думаете, в каких продуктах? (Ответы детей.)

Педагог открывает корзину и по очереди достает фрукт или овощ. Дети называют его.

- Это вам подарок от доктора Айболита, чтобы вы не болели! Мы возьмем корзину и вернемся на стульчики. Сейчас проверим, хорошо ли вы, ребята, и ты, кошечка, запомнили, что же помогает нам бороться с микробами? Если то, что я скажу, правильно, вы отвечаете: «Правда!» А если я скажу что-то неверно, говорите: «Неправда!»

5. Игра «Правда или нет».

- Чтоб с микробами не знаться, надо, дети, закаляться.
- И от гриппа и ангины нас спасают витамины.
- Никогда чтоб не хворать, нужно целый день проспять.
- Будешь кушать лук, чеснок-тебя простуда не найдет.

Педагог. Ну что ж, пора прощаться!

Кошка. А горлышко мое уже почт не болит. Оно разогрелось!

6. Итог (рефлексия).

Чтение и анализ стихотворения.

Чтоб сильным быть, ловким, здоровым, веселым,

Не стоит есть чипсы и пить кока-колу.

Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсин-

Во фруктах и в ягодах есть витамины.

Нам справиться с насморком, гриппом, ангиной

Помогут не чипсы, а те витамины,

Что в ягодах, фруктах живут, в овощах,

В сырах, творогах, в молоке и борщах.

Всем нравится сочную, спелую грушу,

Клубнику, чернику, смородину кушать.

В различных продуктах-от рыб до малины-

Для жизни важнейшие есть витамины.

Зовутся они: К, Е, Д, А, В, С,

Содержатся в зелени, злаках, в яйце.

Так важно, что пьем мы и что едим.

Нам солнечный свет также необходим.

Чтоб были хорошими зубы и зрение,

*Чтоб волосы, кожа была заглядение,
Должна быть еда наша разнообразной.
По цвету-зеленой, и желтой, и красной.
От горького лука - до сладкой малины.
И с пищей получим мы все витамины.*

*Их только безмерно нельзя увеличивать,
Поэтому надо себя ограничивать.
Коль съешь не один апельсин – двадцать пять,
Возможно, придется врача вызывать.*

Чистота и здоровье нашей кожи

Цель: уточнить и обобщить знания детей о функциях органов чувств.

Задачи: формировать у детей представление об органах чувств (глаза, уши, нос, язык, кожа) и их значении для жизни человека; стимулировать познавательные мотивы ребенка, активное отношение к окружающей действительности и способам ее изучения; воспитывать бережное отношение к своему организму; уточнить знания о предметах гигиены.

Ресурсы: предметы гигиены.

Содержание организованной деятельности

1. Организационный момент.

Загадки:

Ускользает, как живое, ноне выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится.

(Мыло)

Вытирало я, старалось после баньки паренька.

Все помялось, все промокло, нет сухого уголка.

(Полотенце)

Хвостик из кости, а на спинке – щетинки.

(Зубная щетка)

Кто нам самый лучший друг, смочет грязь с лица и рук.

(Вода)

Целых двадцать пять зубков для вихров и хохолков

(Расческа)

2. Беседа о частях тела и органах чувств человека.

Педагог. Закройте глаза и не открывайте их, пока я не скажу. Откройте глаза и ответьте, что я достала? (Мыло) С помощью чего вы смогли определить, что у меня в руках мыло? (С помощью глаз) Что еще вы увидели? Какое мыло по цвету, форме, размеру? (розовое, овальное, маленькое.) Зачем нужны глаза? (Чтобы видеть.) Что мы определяем с помощью глаз? (Цвет, форму, размер.) А сейчас возьмите мыло в руки и понюхайте. Что вы почувствовали? (Запах.) А какой помощник помог нам это определить? (Нос.) Правильно, нос умеет различать запахи. Попробуйте зажать его

Педагог наблюдает за попытками детей не дышать. Вскоре все делают вдох.

- Для чего еще нужен помощник нос? (Чтобы дышать.) А какое мыло на ощупь – шершавое или гладкое? (Гладкое) Как вы догадались? Какой помощник вам помог? (Руки.) Чем руки покрыты сверху? (Кожей) Для чего нужно мыло? (Ответы детей) А теперь давайте намочим мыло под струей воды. Что вы почувствовали? Какая вода? (Ответы детей) Что случилось с мылом? (Ответы детей) Как вы узнали, что мыло мокрое и пенится? Какие помощники нам помогли? (Кожа, глаза.) Что можно почувствовать кожей? (Тепло, холод, боль, прикосновение.)

- Чтобы быть здоровыми и веселыми, нужно не только чистить зубы, мыться, расчесываться, а что еще? (Делать зарядку)

3. Динамическая пауза.

Льется чистая водица.

(Руки вперед, наклон, потянуться за руками.)

Мы умеем сами мыться.

(Выпрямиться, круговые движения ладонями у лица.)

Пасту белую берем,

(Наклон в правую сторону с вытянутой рукой.)

Крепко щеткой зубы трем.

(Движения, имитирующие чистку зубов.)

Моем шею,

(Руки за шею.)

Моем уши.

(Ладони к ушам.)

4. Игра «Топ-хлоп».

Правила: если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если «Нет», то вы топаете ногами. Будьте внимательны.

Полотенцем вытирают лицо.
Мылом чистят зубы.
Зубной щеткой расчесываются.
Мочалкой моют тело.

5. Игра «Что с чем дружит?»

Правила: поделиться на две команды. На столе в коробке лежат предметы личной гигиены, которые нужно распределить по группам в соответствии с их назначением.

- С чем дружит нос, туфли, ногти, волосы и т.д. ?

6. Итог (рефлексия).

Педагог. Еще раз посмотрите на все предметы, которые лежат у меня на столе, и ответьте на вопросы:

- Какие предметы нужны, чтоб умыться?

- Какие предметы нужны, чтобы почистить зубы?

- Какой предмет нужен, чтоб привести волосы в порядок?

Зоркие глазки

Цель: Познакомить детей с правилами гигиены глаз.

Задачи: формировать представления о назначении глаз, их роли в жизни человека; развивать умение четко излагать свое мнение, не перебивая сверстников; развивать логическое мышление, воображение, зрительное внимание.

Ресурсы: иллюстрации правил гигиены глаз, кукла.

Содержание организованной деятельности

1. Организационный момент.

Педагог вместе с детьми подходит к столу, на котором сидит кукла.

- Ребята, кто это? (Кукла) Правильно, а кто мне скажет, чем отличается кукла от человека? (Ответы детей)

Загадка:

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются.

(Глаза)

- Может ли человек родиться без глаз?

- Сколько у человека глаз?

- Каких частей тела у человека по две?

- А каких частей по одной?

- А чего у человека много?

Педагог предлагает детям сесть на ковер.

- Как вы думаете, легко ли жить людям, которые плохо видят? Давайте попробуем закрыть глаза и по очереди 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. И запахи, и вкус они чувствуют тоже лучше. Сможете ли вы, не видя, узнать предмет по запаху?

2. Дидактическая игра «Копилка запахов» .

Задание: определить с завязанными глазами по запаху название предмета, который педагог достает из коробки (лимон, кофе, мята, духи и т.д.)

3. Строение глаза.

- Давайте посмотрим, как устроен наш глаз. Как вы думаете, какой он формы? (Круглый)

- Какие предметы вы знаете круглой формы?

Педагог раздает каждому ребенку зеркало и предлагает внимательно рассмотреть свой глаз.

- Наш глаз круглой формы. Снаружи покрыт белой оболочкой. Она защищает наш глаз. А кто знает, что еще защищает глаза? (Веки, ресницы.) В центре глаза есть радужная оболочка, она у всех людей разного цвета.

Дети смотрят в зеркало и по очереди рассказывают, какого цвета у них глаза.

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

4. Физкультминутка.

Дана одна мне голова,

(Наклоны головы)

А уха два, и глаза два,

(Оттягивание мочек ушей, движение пальцами перед глазами.)

И две брови, и две щеки,

(Поглаживание бровей и щек.)

И две руки, и две ноги.

(Поднятие рук и разведение их в стороны, затем прыжки.)

5. Дидактическая игра «Выбери правильно».

Задание: из предложенных картинок выбрать только те , на которых изображено, как надо ухаживать за глазами.

6. Итог (Рефлексия).

На стульчике сидит кукла и «плачет»

- Дети , как вы думаете, что случилось? Почему она плачет?

- Ей что- то попало в глаз. Давайте поможем кукле расскажем правила ухода за глазами.

1. Надо хорошо промывать веки.
2. Читать и рисовать надо при хорошем освещении.
3. Нельзя смотреть на яркий свет.
4. Нельзя близко смотреть телевизор.
5. Нельзя долго играть в компьютер.

Чтобы зубы не болели

Цель: формировать представления о значении зубов для здоровья человека.

Задачи: формировать элементарные знания о здоровом и правильном питании; дать представление о том, что продукты бывают полезными и вредными для зубов; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Ресурсы: плюшевый заяц и медведь, 2 корзинки, картинки с изображением продуктов (морковь, яблоко, капуста, творог, сметана, масло, кефир, шоколад, конфеты, печенье, зефир, пирожное, мороженое), карточки с изображением «веселого» и «грустного» зуба.

Содержание организованной деятельности

1. Организационный момент.

Педагог показывает детям игрушечного зайца с корзинкой.

Заяц. Здравствуйте, ребята! Ка я рад вас видеть! Я сегодня проснулся, почистил зубы, умылся и сразу прибежал к вам! А вы не забыли почистить свои зубки? (Нет!)

- Правильно, об этом нельзя забывать. Я к вам торопился, даже позавтракать не успел. Моя мама Зайчиха положила в мою корзинку продукты для завтрака. Ого, как вкусно пахнет! Давайте посмотрим, что там?

Выкладывает на стол яблоко, морковь, капусту, творог, сметану, масло, кефир. Дети называют продукты.

- Моя мама заботиться обо мне, говорит, что я должен быть здоров! И еще она кормит меня продуктами не только вкусными, но и полезными. Все, что я принес, помогает моим зубам быть белыми, здоровыми, поэтому я всегда улыбаюсь и у меня хорошее настроение!

2. Инсценировка.

Слышится плач. Педагог показывает игрушечного медведя с перевязанной щекой, в лапе – корзинка.

Заяц. Здравствуй, Мишутка, что с тобой случилось?

Медведь. Ой-ой-ой, зубы болят!

Заяц. А ты не забывал их чистить?

Медведь. Я всегда чищу зубы. Только забыл, когда нужно это делать? Помогите, ребята! (Ответы детей) Правильно, я так и делал. Но они почему-то заболели!

Заяц. Может, ты вредные для зубов продукты ешь?

Медведь. Я всегда ем мед, варенье, оно очень сладкое. Здорово! А сегодня я взял банку малинового варенья, только крышка не открывалась, и я ее зубами грыз. Банку я открыл, все варенье съел, да только вот зубы чего-то разболелись. Ой, как больно!

Заяц. Ребята, правильно поступил Мишутка? (Ответы детей.) Ты поступил неправильно. Когда ты грыз крышку, то повредил свои зубы, да и кушаешь не полезные для зубов продукты. А что ты в корзинке принес?

Медведь. Я шел к ребятам в гости и принес угощение (достаёт из корзинки шоколад, конфеты, печенье, зефир, пирожное, мороженое.)

Заяц. Ой, да это же все сладости! Но ведь от сладкого очень портятся зубы, и от холодного мороженого зубы будут болеть.

Медведь. А я не знал! А что я не так делал, ребята? (Ответы детей.) Значит, у меня болят зубы, потому что я много сладостей ем?

Заяц. И еще потому, что ты грызешь твердые предметы- вот, например, крышку от банки.

Медведь. Что же мне делать? Я совсем запутался, что полезно кушать, а что нет.

Заяц. Давайте, ребята, поможем Мишке разобраться. Здесь на картинке зубик улыбается- сюда сложим все полезные для него продукты. А на этой картинке зубик плачет-здесь будут лежать вредные продукты (дети раскладывают).

Медведь. Теперь я все понял! Но только я совсем не люблю капусту, морковь. Что мне делать?

Заяц. А ты, Мишенька, ешь свежую малину, а не варенье сладкое. Тогда не будут твои зубки болеть. Правда, ребята?

3. Игровое упражнение «Что полезно для зубов?»

Педагог произносит четверостишия и вместе с детьми повторяет еще раз.

1. Если пища витаминами богата,
Если твердая еда у вас в чести,
В этом случае запомните, ребята,
Ваши зубы будут правильно расти.

2. Тебе советуют всегда врачи:
Больные зубы своевременно лечи.
3. Чтобы сверкали зубы перламутром,
Чтоб к врачам дорогу не искать,
Надо зубы щеткой чистить утором
И водою чистой полоскать.

4. Практическое упражнение «Как правильно чистить зубы?»

Медведь. Ой, а зубы- то болят, ой-ой-ой!

Заяц. Что ж, придется отвести тебя к доктору Айболиту, он поможет.

Давайте напомним Мишке, что нужно делать, чтобы зубы не болели.

(Ответы детей.) Моя мама сказала, чтобы я всех угостил вкусной морковкой. Вы кушайте на здоровье, а мы с Мишкой к доктору побежим.
До свидания!

5. Итог (рефлексия).

Игра «Да-нет»

Я хочу вам дать совет, вам решать, где да, где нет.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет говорите дружно: нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? (Нет!)

Говорила маме Люба:

- Я не буду чистить зубы!

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, в каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба? (Нет!)

Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет? (Нет!)
Навсегда запомните, милые друзья,
Не почистив зубы, спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Зубы вы почистили
И идите спать,
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет? (Нет!)
Запомните совет полезный:
Нельзя грызть предмет железный,
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет? (Нет!)
Молодцы, не оплошали,
Правильно советы дали.
Запомнить надо на 100 лет,
Что зубам полезно, а что нет.

Мое сердце

Цель: формировать представления детей о внутренних органах.

Задачи: формировать представления в внешнем виде, функциях и роли сердца для жизни и здоровья человека; уточнить знания правил ухода за сердцем; воспитывать умение проявлять заботу о родных и близких, не огорчать и не расстраивать их.

Ресурсы: иллюстрации к занятию, материалы для игры «Больница».

Содержание организованной деятельности

1. Организационный момент.

- Отвечайте дружно хором: «Это я, это я, это все мои друзья!», если вы со мной согласны.

Если это не про вас, то молчите не шумите:

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?

Ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет?

Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?

Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?

Кто, хочу у вас узнать, любит петь и танцевать?

Загадка: Оно всегда внутри тебя.

«Тук-тук» - оно стучит.

Без отдыха работает.

Здоровьем дорожит.

(Сердце)

2. Беседа с показом демонстрационного материала.

- Давайте найдем у себя место, где стучит сердце.

- С какой стороны оно стучит?

- А как выглядит сердце?

- Как вы думаете какой оно величины? (Ответы детей)

- Правильно сердце размером с кулачок.

Педагог показывает изображение сердца.

- Сердце еще называют насосом для перекачивания крови.

- Сердце словно небольшая квартирка, которая состоит из 2 комнат, через которые проходит, протекает кровь. Сердце работает, как насос (сжимается и разжимается), выталкивает кровь.

Педагог показывает отделы сердца – «комнатки» на изображении.

3. Физкультминутка.

Музыку слышишь? Пора на зарядку.

Встань в шеренгу по порядку!

Движения делай! Не ленись!

Три – четыре! Потянемся ввысь.

Ну-ка. Быстро приседай!

И считать не забывай.

Раз, два, три, четыре.

Все прекрасно в этом мире!

А теперь растяжка рук!

Раз, два, три, четыре, пять –

Повторяй за мной опять!

Влево – вправо. Хорошо!

Вот открыли мы окно.

И вздохнули глубоко!

Вот зарядке и конец.

Ну какой ты молодец!

4. Беседа с выполнением практических заданий.

- Как вы думаете, как ведет себя человек, у которого здоровое сердце?

(Ответы детей)

- А если сердце больное? (Ответы детей.)

- Как стучит здоровое сердце?

- Давайте постучим в ладоши: «тук-тук».

- А как стучит больное сердце? (плохо прослушивается, неритмично)

- Послушайте, как стучит ваше сердце.

5. Дидактическая игра «Собери из частей».

Педагог предлагает детям набор разрезных картинок, из которых им предстоит собрать картину с изображением сердца.

6. Презентация «Правила здорового сердца».

- Какие основные правила нужно соблюдать, чтобы сердце было здоровое?

Демонстрация слайдов на экране.

Слайд №1. Для того чтобы иметь здоровое сердце, нужно каждый день заниматься физкультурой.

Слайд №2. Чаще бывать на свежем воздухе.

Слайд №3. Не кричать и не огорчать ни друзей, ни близких, ни себя.

Слайд №4. Чаще улыбаться.

Слайд №5. Не передавать.

Слайд №6. Вовремя отдыхать и не переутомляться.

7. Сюжетно – ролевая игра «Поликлиника».

Педагог помогает распределить роли и организовать игру.

В ходе игры дети отвечают на вопросы:

- Какой врач лечит детей?
- Каким прибором врач может прослушать сердце? Покажите его.

8. Итог (рефлексия).

Нарисовать (по желанию) свое сердце.