

## Конспект занятия для старших групп «Рассказ воспитателя о чистке зубов»

### Программное содержание:

- закрепить знание детей о том, для чего и когда появилась зубная Щётка, довести до сознания детей о необходимости чистки зубов;
- развивать речь у детей, умение составлять связные предложения из двух слов, выделяем последовательность слов;
- воспитывать у детей интерес к чистке зубов, желание содержать их в чистоте.

**Словестная работа:** щетина, жевательная часть.

**Материал:** зубные щётки разной величины, обувная щётка, паста или порошок, мыло, полотенце, салфетка, стакан, мел, иллюстрация о последовательности чистки зубов, рисунок с изображением последних зубов и передних зубов, указка.

**Индивидуальная работа:** оптимизировать детей с целью развития полной речи, желание мыслить на занятии.

### Ход занятия и приёмы:

**1 часть:** составление предложений из трёх слов о щётках, про пасту, полотенце и мыло. Выделить последовательность слов в предложениях.

- Дети сегодня мы с Вами послушаем рассказ о чистке зубов. Посмотрите на стол, у меня здесь предметы ухода за зубами. Вы должны придумать предложение из двух слов, используя название этих предметов.

- «Мыло душистое» - назови, Женя первое слово.

- Мыло.

- «Полотенце пушистое» - хлопни Вика, столько раз, сколько слов в твоём предложении.

- «Паста ароматная» - назови Лена, второе слово.

- Ароматное.

**2 часть:** рассказ воспитателя о чистке зубов.

- Ребята, зубная щётка появилась давно. Все люди хотят быть здоровыми, а здоровье наше зависит от здоровья наших зубов. Поэтому всем детям необходимо чистить зубы, и после приёма пищи полоскать рот. Зубные щётки бывают разные по величине, цвету, у всех зубных щёток есть ручка, щетина.

(показ зубной щётки).

- Прежде чем начать чистить зубы, нужно приготовить стакан с кипяченой водой, пасту и щётку. Сначала полоскать рот водой, очистить рот от остатков пищи, потом набираем на щётку пасту и начинаем чистить зубы. Передние зубы чистят, направляя щётку сверху вниз и снизу вверх, справа налево слева направо. Заднюю, жевательную часть, чистят круговыми движениями. Щётку держим в правой руке и когда чистим зубы с правой стороны, ручка щётки направлена в левую сторону, а когда чистим с левой стороны, ручка

щётки направлена в правую сторону. Далее полощем рот водой, споласкиваем щётку ставим всё на своё место.

(показ на рисунке с изображением передних и задних зубов).

### **Физкультминутка.**

Льется чистая водица  
Мы умеем сами мыться.  
Порошок зубной берем,  
Крепко щеткой зубы трем.  
Моем шею, моем уши,  
После вытремся, посуши.  
Поверни головку вправо,  
Поверни головку влево.  
Опусти головку вниз  
И тихонечко садись.

(Слова текста сопровождаем действиями)

### **3 часть: Дидактическая игра: «Найди ошибку».**

На мольберте рисунки на тему: «Мишка чистит зубы». Наставлены беспорядочно предметы. Дети должны расставить их последовательно.

- Молодцы, дети, хорошо все запомнили.
- Дети для чего нужно чистить зубы? (ответ детей)
- Чем отличается зубная щётка от обувной? (ответ детей)
- Как последовательно чистим передние-задние зубы? (показ и ответ детей).
- Чем мы сегодня занимались на занятиях, что нового Вы узнали? (ответы детей).

### **Поощрения и анализ занятия.**

## Конспект занятия в старшей группе «Витамины укрепляют организм»

### Программное содержание:

- Продолжать знакомить детей с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.
- Продолжать учить детей использовать ранее полученные знания при решении познавательных и практических задач.
- Воспитывать у детей культуру питания, чувство меры, привычку к здоровому образу жизни.
- Воспитывать аккуратность при работе с клеем.

**Материал к занятию:** кукла Незнайка, картинки с изображением фруктов и овощей, витаминки разных цветов, сделанных из воздушных шариков, витамины: «Витрум», «Аскорбиновая кислота», «Ревит», «Рыбий жир», оливковое масло, вода, картина с изображением страны «Витаминии», картинки с изображением продуктов питания, клей, салфетки.

**Предварительная работа:** беседы о витаминах, рассматривание иллюстраций на тему: «Витамины», чтение книги Д.Родари «Чипполино», дидактическая игра «Витаминный калейдоскоп», рисование «Витамины на грядке», «Витамины в саду», поиск картинок с изображением продуктов питания.

### Ход занятия.

- Ребята, сегодня к нам в гости пришёл Незнайка. Давайте с ним поздороваемся. Что же с тобой случилось? Почему ты не завтракал?

- Незнайка:        Не хочу я есть салат,  
                              Дайте лучше мармелад!  
                              Не хочу я винегрет,  
                              Дайте булок и конфет!

                              Принесите в детский сад  
                              Фанту, спрайт и пепси- колу,  
                              А из фруктов разных соки  
                              Доведут вас до мороки.

- Ай – яй – яй! Посмотрите – ка на него? Что за внешний вид? Что же здесь не так? Как вы думаете дети?

(Бледность, вялость, возможно он заболел)

- Неужели Незнайка, тебе нравится болеть? Ребята, а вы любите болеть?

- Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хотите быть здоровыми, запомните один секрет.

- Если хочешь быть весёлым, работоспособным, если хочешь бороться с заразными микробами- каждый день принимай витамины.

Незнайка: А что такое витамины?

- Вот мы сейчас тебе и расскажем. Дети, а как вы думаете, что такое витамины? (Ответы детей.)

- Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи.

Они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

- Какие витамины вы знаете?

- А теперь, я хочу рассказать про то, как выглядят витаминки!

Если взять витамин и увеличить его в несколько сотен раз, то мы увидим много шариков связанных между собой, а теперь, чтобы было более наглядно я раздаю вам шарики, которые похожи на витаминки после увеличения.

### **Раздача шариков.**

- А теперь давайте поиграем.

- **ЗЕЛЁНЫЕ ШАРИКИ** - это витамин А

- Напомните в каких продуктах есть витамин А?

(Зелёные и жёлтые овощи, морковь, тыква, сладкий перец, зелёный лук, зелень петрушки), горох, персики, абрикосы, яблоки, виноград, арбуз, дыня, шиповник, печень, сливочное масло.)

- Издавна известно благотворное влияние витамина А на зрение, кожу человека.

**КРАСНЫЕ ШАРИКИ** – это витамины группы В.

- В каких продуктах есть витамины группы В.

В1 –Хлеб, крупы (необработанный рис, овсянка), орехи, смородина чёрная, апельсины, изюм, слива, чернослив, плоды шиповника, ягоды(земляника, голубика). Мясо, печень, птица, яичный желток, рыба.

**Действие:** Улучшает познавательную активность и функции мозга. Он оказывает положительное действие на уровень энергии, рост, нормальный аппетит, способность к обучению и необходим для тонуса мышц пищеварительного тракта, желудка и сердца.

В6 – Неочищенные зёрна злаковых, зелёные листовые овощи, дрожжи, гречневая и пшеничная крупы, рис, бобовые, морковь, авокадо, бананы, грецкие орехи, капуста, кукуруза, картофель. Мясо, рыба, молоко, печень, почки, сердце.

**Действие:** Играет важную роль в обмене веществ, необходимым для нормального функционирования нервной системы.

В12 – Морская капуста, печень, почки, говядина, птица, рыба, яйца, молоко, сыр, сельдь.

**Действие:** Усиливает иммунитет.

## **ЖЁЛТЫЕ ШАРИКИ** – витамин С.

Значительное количество аскорбиновой кислоты содержится в продуктах растительного происхождения (цитрусовые, овощи листовые зелёные, дыня, брокколи, брюссельская капуста, цветная и кочанная капуста, чёрная смородина, болгарский перец, земляника, помидоры, яблоки, персики, шиповник, рябина ). В продуктах животного происхождения – печень, почки.

**Действие:** Защищает организм от микробов и вирусов.

## **РОЗОВЫЕ ШАРИКИ** – витамин Е.

**Действие:** заключается в поддержании работы мышц и кожи, обогащает кровь кислородом.

## **СИНИЕ ШАРИКИ** – витамин Д.

Яичный желток, сливочное масло, сыр, рыбий жир, икра, молочные продукты.

**Действие:** обеспечивает нормальный рост и развитие костей.

- А теперь давайте мы сложим все шарики в одну тарелку и сделаем как бы одну таблеточку, содержащую все витамины, которые необходимы нам для здоровья.

## **ЭКСПЕРИМЕНТ.**

Раздать детям витамины «Витрум» и рассмотреть. (Они разноцветные.

Вывод: в них содержится целый комплекс витаминов.)

Рассмотреть аскорбинку. (Она белого цвета – значит в ней содержится только один витамин С).

Витамины бывают водорастворимые и жирорастворимые.

В воду положить аскорбинку – что произошло? (она растворилась).

В масло положить рыбий жир (Витамин Д) – что произошло? (растворилось)

Значит: одни витамины можно запивать водой для лучшего усвоения, а другие принимать только после еды.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

- На нашей планете появилась новая страна «Витаминия» но пока в ней никто не живёт. Как вы думаете, кто может там жить? (Витамины)

- Давайте сейчас мы сделаем домики для витаминов и разместим их на нашей планете.

(Самостоятельная работа детей)

Итог: Что нового узнали на занятии?

Какие бывают витамины?

Доброго вам всем здоровья.

**Тема: «Наши верные помощники»**  
**Конспект нод по валеологии в старшей группе.**

---

**Цели:**

- Продолжать формировать интерес к человеку и элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека;
- Обсудить вопросы гигиены органов слуха, зрения, дыхания;
- Работать над совершенствованием навыков постановки опытов и экспериментирования;
- Продолжать формировать способность анализировать результаты наблюдений и экспериментов, опираясь на данные, полученные с помощью сенсорного восприятия;
- Развивать быстроту мышления, творческое воображение;
- Способствовать формированию интереса к познанию своего тела;
- Активизировать речь детей: осязание, обаяние, глазница, веко.
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму; чувство сострадания к незрячим и глухим людям, желание оказать им помощь;

**Предварительная работа:**

Беседа об органах чувств у животных и человека;

Беседа по теме «Зрение»

Чтение художественной литературы К.И.Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», А. Барто «Очки»;

Сюжетно-ролевая игра «Больница»;

Разучивание комплекса упражнений для глаз;

Разучивание дидактических и подвижных игр;

Рассматривание познавательных рисунков;

Оборудование и материал: Платок для завязывания глаз, ширма, поднос с ароматизированными предметами, салфетка, 2 стакана воды, бумага, ножницы, картинки животных, рожицы – веселая и грустная, картинки с правилами.

---

**Ход:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня я предлагаю вам посетить город. Он необычный. В нем живет «Умные помощники». Но чтобы попасть в этот город, нужно открыть замок на дери.

Дидактическая игра «Подбери замок»

*Дети берут по одному конверту, достают половинки ключей, находят свою пару по цвету, форме и составляют ключ. Затем прикладывают ключи к замочной скважине, находят нужный ключ, открывают дверь и заходят в город. Дети проходят и...*

**Воспитатель:** Никого не видно?

**Дети:** Нет. Здесь нет никого.

**В:** А что это лежит?

Д: Какой-то конверт.

В: Интересно, что в этом конверте лежит? Давайте посмотрим.

*Зачитывает письмо.*

«Уважаемые гости! Если вы отгадаете загадку, то вы узнаете, какие помощники живут в этом городе. Удачи!».

В: Попробуем отгадать, ребята?

Живёт мой братец за горой,  
Не может видеться со мной. (глаза)

Правильно. Ведь не зря говорят:

Видеть маму, видеть папу  
Видеть небо и леса  
Помогают нам ...

Д: Глаза

В: Ребята, а зачем человеку глаза?

Д: Чтобы видеть предметы, их цвет, форму, перемещение предметов. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении.

В: Правильно, ребята. Благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем нас мире. По глазам можно определить, какой человек, добрый или злой. А как наши глаза могут передавать наше настроение, мы сейчас покажем.

### **Психогимнастика**

В: Если нас что-то удивило – раскрываем широко глаза и делаем удивленный вид. А если нам грустно, печально – опускаем глаза вниз. Ну, а если нам хорошо, весело и мы радуемся – глаза поднимаем вверх и улыбаемся.

Посмотрите друг на друга, какие красивые у вас глаза! А какого цвета глаза у Никиты? Посмотрите на Алинины глаза?

Вот какие разные у нас у всех глаза!

В: Ребята, а как бы мы жили, если бы у человека не было глаз?

Д: Было бы тяжело.

В: На земле есть люди, которые лишены зрения, они ничего не видят. Как называется такой человек?

Д: Слепой.

В: наше государство заботится о таких людях. Для слепых детей построены школы, где их учат читать с помощью пальцев. А как можно помочь такому человеку?

Д: Можно помочь перейти дорогу, подняться по ступенькам, зайти в транспорт, купить продукты в магазине, лекарства т т.д.

В:

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице две пары глаз?

1 ребенок:

Для чего нужны глаза?  
Чтоб текла из них слеза.

2 ребенок:

Ты закрой глаза ладошкой.  
Посиди совсем немножко.

3 ребенок:

Сразу сделалось темно:  
Где кровать, где окно?  
Странно, скучно и обидно.  
Ничего вокруг не видно.

4 ребенок:

Нужно помнить каждый час,  
Как важны глаза для нас!

*Воспитатель предлагает с помощью эксперимента выяснить, зачем глаза человеку. Вызывает одного ребенка и завязывает ему глаза.*

**В:** Скажи, что у меня в руках?

**В:** А что я сейчас делаю? (2-3 бесшумных действия)

*Затем воспитатель снимает платок и спрашивает, так зачем же глаза человеку. Ответы детей, дополняют друг друга.*

**В:** Природа заботливо оберегает наши глаза. Они расположены в специальных углублениях – глазницах (домик). Закрывает этот «домик» специальная дверка под названием – веко.

Как называются домики? Повтори..., повтори...

А как называется дверца? повтори..., повтори...

Только тогда, когда глаза прикрыты веками, они находятся в покое. Когда же глаза открыты, человек постоянно рассматривает то, что находится перед его глазами. Они движутся то влево, вправо, то вверх, то вниз.

Ребята потрогайте тихонько пальчиками глазницы, веко брови, ресницы.

**Физкультурная минутка:**

1. Приступили. Для начала  
Только глазками вращаем.  
А теперь покрутим шеей,  
Это мы легко умеем.

2. Мы к плечам прижали руки,  
Начинаем их вращать,  
Прочь усталость, лень и скука,  
Будем мышцы разминать.

3. Поворот за поворотом,  
То к окну, то к стене.



Выполняем упражнение.  
Чтобы отдых дать спине.

4. Напоследок пошагаем,  
Выше ноги поднимаем.  
5. Отдохнули мы чудесно,  
А теперь пора на место.

В: Глаза способны защитить себя, но если о них плохо заботиться, с ними могут случиться разные неприятности. Нам необходимо самим заботиться о своем зрении, и беречь глаза.

#### **Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для глаз»**

*Воспитатель предлагает детям взять по одной карточке внимательно рассмотреть, подумать и решить, что для глаз вредно – положить к грустной рожице, а полезное – к смешной рожице. Объясняют свой выбор.*

В: Правильно разложили карточки. Теперь я думаю, что вы будете самостоятельно заботиться о своем зрении.

В: Ну, что идем дальше. Ой, что это? Вы слышите? (*запись шумов*) Ребята, чем мы слышим эти звуки?

Д: Ушами

В: Сколько ушей у человека?

Д: Два

В: У всех людей по два уха расположены по обе стороны нашей головы. В отличие от глаз, наши уши постоянно открыты, а значит они постоянно слышат, улавливают какие-то звуки, даже когда мы с вами спим. Поэтому уши одни из первых сообщают нам об опасности.

Ребята, как называется человек, который не слышит?

Д: Глухой

В: Как ему можно помочь?

Д: Написать на листочках, подарить слуховой аппарат.

В: Ребята в народе говорят «В одно ухо влетело, в другое вылетело». Объясните, как вы понимаете эту поговорку.

*Рассуждения детей.*

#### **Дидактическая игра «Услышь меня»**

*Выбирается ребенок, которому предлагается различить слова сначала двумя ушами, затем одним, потом закрыв руками уши. 2 раза*

В: А теперь послушаем тишину. Кто больше услышит в ней звуков?

*Ответы детей.*

В: Чтобы уши были здоровы и хорошо слышали, есть правила, которые нужно выполнять.

Кто знает, что нельзя делать:

Ковырять в ушах

Не допускать попадания воды

Не использовать для чистки ушей неподходящие предметы

### **Физкультурная минутка:**

Есть в большом лесу избушка – *наклоны с поворотом вокруг себя*

Стоит задом наперед

В той избушке есть старушка – *приседания с хлопками*

Бабушка Яга живет.

Нос крючком – *показ руками вперед себя*

Глаза большие – *круговые вращения руками в стороны*

Словно искорки горят – *сжимать и разжимать пальцы в кулак*

Уши старые, глухие, - *наклоны вправо влево с выставлением ладоней возле ушей*

Но подслушать всё хотят.

А под печкою кузнечики куют-куют-куют – *удары кулачками по кругу перед собой*

Словно песенку веселую поют-поют-поют

Хлоп – туда, хлоп – сюда - *хлопки вправо, влево*

Нет особого труда. - *прыжки на месте*

### **Дидактическая игра «Чьи это уши?»**

В: А сейчас, я предлагаю вам разобраться вот в этих картинках. Что-то художник не дорисовал. Посмотрите внимательно, я что-то не пойму?

Д: Не хватает ушей у зверей.

В: Найдите их и присоедините. Будьте внимательны, не перепутайте!

В: Вы молодцы! Правильно справились с заданием.

В: Посмотрите-ка ребята, здесь лежит ещё один конверт. Посмотрим, что там? Нас просят отгадать ещё одну загадку:

Вот гора, а у горы –

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит:

То заходит, то выходит. (нос)

Д: Нос

В: Для чего человеку нос?

Д: Чтобы дышать, нюхать запахи...

В: Давайте послушаем, пожалуйста, стихотворение.

«Зачем носик малышам?»

*Ю.Прокопович.*

Есть прямые носики

Есть носики - курносики...

Очень нужен всякий нос

Раз уж он к лицу прирос.

Жарким летом на лужочке

Носик нюхает цветочки

На полянке – землянику

В огороде чует нос

Где чеснок и лук подрос  
В доме может так случится  
Носик тоже пригодится  
Он найдет в шкафу варенье  
Где конфеты и печенье  
Где в буфете шоколадки  
Или сок, в бутылке сладкий  
Апельсины кто принес?  
Все пронюхает наш нос.  
Даже помнит он каков  
Запах маминых духов  
Нос не должен быть простужен  
Нос здоровый всем нам нужен.  
Чтобы сон когда придет  
Тихо спать, закрывши рот  
Ещё можно пожелать  
Пальцем в нос не залезать  
Днем на солнце не сидеть-  
Носик может обгореть.  
А зимой, в большой мороз  
Не высовывать свой нос!  
Ну, теперь понятно вам,  
Зачем носик малышам?

В: Некоторые люди считают, что нос – это только украшение лица. Самый маленький нос – весьма важная часть лица. Носом мы дышим, а ещё нос помогает почувствовать и различать запахи. Вот это мы сейчас и проверим.

### **Дидактическая игра «Определи по запаху»**

*На небольшом подносе на тарелочках лежат ароматизированные предметы (овоци, фрукты). Воспитатель завязывает одному ребенку глаза и подносит к носу тарелочки. Ребенок должен определить по запаху, что лежит в тарелочке.*

В: Молодцы, ребята! Хорошие у вас носики! Все отгадали!

В: Ну, что ребята, вот и подошло наше путешествие по городу « Умные помощники» к завершению. Вам оно понравилось? А кто напомним мне, какие же помощники здесь живут? Что необходимо знать, чтобы помощники эти нам всегда помогали?

*Ответы детей.*

В: Я надеюсь, что вы приятно провели время, спасибо вам! Берегите зрение, слух и нос! Посмотрите на гостей, улыбнитесь им, подарите свою улыбку друг другу. Пожелайте всем, крепкого здоровья и чтобы настроение у всех всегда было бодрое и веселое. А на память о путешествии по этому городу я хочу вам подарить витамины.

## «ЧЕЛОВЕК»

Программное содержание:

-Дать первоначальные представления о строении человеческого организма и функциях его органов, учить прислушиваться к работе своего организма, закреплять знания о том, как нужно заботиться о своём теле и своём здоровье. Упражнения в употреблении в речи сложноподчинённых предложений. Развитие логического мышления и долговременной памяти. Закрепление образования существительных с уменьшительно-ласкательным значением. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей. Способствовать развитию координации слова с движением. Продолжить тему рисования человека. Развивать творчество, воображение детей. Закреплять умение рисовать фигуру человека, передавать относительно величину взрослого человека. Учить располагать предметы на листе соответственно содержанию. Определять место и величину изображений. Легко рисовать контур простым карандашом и закрашивать красками.

Словарь:

Скелет, позвоночник, части тела, кости, сердце, лёгкие, внутренние органы.

Предварительная работа:

Рассматривание иллюстраций, схем строения человека. Изучение макета человека. Тонировка бумаги.

Оборудование и материал:

Схематическое изображение строения человека, макет человека, карточки с изображением частей тела. Тонированная бумага, кисти, подставки для кистей, салфетки, стаканы для воды.

Структура занятия:

Сегодня я загадаю вам интересную загадку. Подумайте, кто это?  
Две ходули, два махала, два смотрела, одно кивало? Ответы детей.

Правильно это человек. У него две руки, две ноги и голова. А теперь посмотрите на эту необычную фотографию (показ схематического изображения строения человека.)

Как вы думаете, кто это? Ответы детей.

Вы помните, как в поликлинике вам делали флюорографию? Вы вставали к специальному аппарату, он делал снимок вашего тела, и получалась такая фотография. Эти фотографии обычно рассматривают врачи, чтобы определить заболевание человека, а мы с вами рассмотрим фотографию, чтобы узнать, как устроен наш организм.

Рассматривание схемы в сопровождении рассказа.

Форму телу придаёт скелет. Он состоит из множества костей, и у каждой своё место и свои «обязанности». Все кости крепятся к позвоночнику. Попробуйте найти друг у друга позвоночник. Для этого нужно провести пальцем от основания шеи вниз по спине. Это основной стержень. К нему, как детали конструктора, из которого вы делали машины, присоединяются рёбра. Потрогайте свои бока и найдите рёбра. Они защищают внутренние

органы -сердце, лёгкие. Внизу к позвоночнику присоединяются тазовые кости, они защищают кишечник. На позвоночнике держится голова. А какие ещё кости есть у человека? Ответы детей.

Потрогайте свои руки, ноги, ощутите, где расположены кости. Все эти кости и составляют скелет человека. Приложите руку к левой стороне груди. Что вы ощущаете? Ответы детей.

Это работает сердце. Оно как мотор у автомобиля, только мотор везёт, а сердце перекачивает кровь. Вспомните, что происходит, если поранить руку или ногу? Ответы детей.

Правильно, выступает кровь. Что же такое «кровь»? Про это есть сказка.

### **Сказка про кровь**

В одной сказочной стране жили весёлые человечки. Были они разного цвета и занимались разной работой. Красные человечки развозили кислород и продовольствие, фиолетовые удаляли всё ненужное, поддерживали страну в чистоте, а белые защищали государство от врагов. Эта страна - наш организм. Красные человечки -это красные частицы крови, от них кровь имеет такой цвет. Красные частички разносят кислород, питательные вещества по всему телу. Если вы поранились, в работу вступают фиолетовые частички. Они закрывают микробам вход в организм, образуют сгусток, вы называете это «болячка». Если всё-таки микробы успевают проникнуть в организм, на борьбу выходят белые частички, но если они не сразу справляются с микробами, человек заболевает.

Из этой сказки мы узнали, почему у нас кровь красная. А теперь подумайте, что нужно делать, чтобы наше тело было здоровым, сильным, крепким, красивым. Ответы детей.

Правильно. Нужно заниматься спортом, и поэтому, сейчас мы проведём физкультминутку.

### **Физкультминутка.**

Для начала мы с тобой.  
Крутим только головой.  
Корпусом вращаем тоже,  
это мы, конечно, сможем.  
А теперь мы приседаем.  
Мы прекрасно понимаем :  
Нужно ноги укреплять,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Напоследок потянулись  
Вверх и в стороны. Прогнулись.  
От разминки покраснелись,  
Отдышались и присели.

Какое условие ещё нужно соблюдать для того, чтобы быть здоровым, сильным. Ответы детей.

Да, это правильное питание, богатое витаминами. Вот мы с вами вспомним два условия для содержания в порядке нашего тела. А про какое условие мы ещё с вами не говорили? Ответы детей.

Молодцы! Своё тело надо держать в чистоте. А почему? Ответы детей. Чтобы на коже не было микробов. Есть сказка у К. Чуковского «Мойдодыр». Давайте с вами вспомним слова: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а не чистым трубочистам стыд и срам».

Молодцы! Ещё раз давайте с вами вспомним три условия для содержания в порядке нашего тела. Ответы детей.

Хорошо. А теперь давайте поиграем.

### **Первая игра: «Назови части головы, туловища, руки, ноги».**

Ответы детей по порядку: Части головы: волосы, лицо, брови, ресницы, нос, щёки, рот, губы, зубы, подбородок.

Части туловища: шея, плечи, грудь, живот, спина.

Части руки: плечо, локоть, предплечье, запястье, ладонь, пальцы, ногти.

Части ноги: бедро, колено, голень, щиколотка, ступня, пальцы, ногти, подошва.

### **Следующая игра называется «Назови ласково».**

Я буду вам называть части тела, а вы будете давать ответ в ласковой форме. Например, волосы-волосики.

Слова для игры: голова, лоб, ресницы, глаза, щёки, нос, рот, язык, горло, зубы, губы, руки, локти, пальцы, ногти, плечи, шея, уши, грудь, спина, живот, ноги, колени, пятки.

Молодцы!

### **Ещё одна игра называется «Назови чего у человека по два».**

Что это значит? Вы должны называть парные части тела. Например, брови. Ответы детей.

Слова для игры: глаза, щёки, уши, плечи, руки, локти, ладони, ноги, колени, пятки, ступни.

Правильно. С этим заданием тоже справились хорошо.

И давайте ещё в одну игру поиграем.

### **Она называется «Что для чего человеку нужно?»**

Подумайте и скажите для чего человеку нужен рот. Ответы давайте полными предложениями. Ответы детей.

Слова для игры: нос, руки, ноги, уши, зубы, голова, губы.

Молодцы! Ответы давали правильно. Старались.

Мы сегодня на занятии изучали своё тело. Давайте ещё раз вспомним, что придаёт нашему телу форму. Ответы детей.

Из чего состоит скелет? Ответы детей.

К чему крепятся кости? Ответы детей.

Молодцы, но на этом наше занятие не заканчивается. Сейчас мы с вами возьмём кисточки и будем рисовать человека. Располагать мы будем человека на всём листе, во весь рост. Вспомним о пропорциях фигуры взрослого. Воспитатель показывает это на себе.

Дети, расскажите о последовательности работы. Ответы детей. Фигуру надо сначала нарисовать простым карандашом, а затем аккуратно закрасить красками. В конце занятия проведём анализ работ.  
Молодцы! Все справились.

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 - 6 ЛЕТ "ЧТО ЖЕ БЬЁТСЯ ТАМ В ГРУДИ?"

### ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

- закрепить представления детей о том, что является опорой нашего организма и о необходимости выполнять физические упражнения для укрепления мышц;
- познакомить детей с внешним видом человеческого сердца и его значением для человека в доступной для дошкольников форме;
- обучить правилам, при которых сердце сохраняется здоровым;
- формировать интерес и осознанное отношение к выполнению физических упражнений;
- воспитывать в детях потребность к здоровому образу жизни.

### МАТЕРИАЛ И ОБОРУДОВАНИЕ:

- иллюстрации: схема скелета и мышц человека, сердце человека;
- обручи;
- гимнастические скамейки;
- ориентиры;
- мольберт;
- вырезанные из картона "улыбающиеся сердечки";
- магнитофон.

### ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

- рассматривание с детьми иллюстраций с изображением строения тела человека в детской энциклопедии;
- беседы с детьми о строении человека в доступной для дошкольников форме;
- чтение книг о спорте и спортсменах;
- рассматривание иллюстраций с изображением спортсменов;
- беседы с детьми о пользе физ. упражнений и занятий спортом;
- беседы с детьми о пользе здорового образа жизни.

**АКТИВНЫЙ СЛОВАРЬ:** физическая культура, спортивный зал, гимнастика, эстафета, скелет.

**ПАССИВНЫЙ СЛОВАРЬ:** сердечная мышца.

### ХОД:

Дети заходят в спортивный зал и садятся на гимнастические скамейки.

В-ль. Ребята, сегодня мы с вами познакомимся с органом тела человека - с сердцем, а сначала давайте вспомним занятие, на котором мы знакомились со строением своего тела.

В-ль. Что является опорой нашего организма?

Ответы детей. Опорой нашего организма является скелет, кости.

Показываю детям схему скелета человека.

В-ль. Что приводит в движение скелет и все наше тело?



Дети. Скелет и все наше тело в движение приводят мышцы.

В-ль. К чему прикреплены мышцы?

Дети. Мышцы прикреплены к скелету, костям.

Показываю иллюстрацию. Схема строения человека с мышцами.

В-ль. Что необходимо делать для укрепления наших мышц?

Дети. Для укрепления мышц нужно заниматься физкультурой и спортом.

В-ль. Ребята, покажите мышцы рук, ног.

Дети показывают.

В-ль. А вы, ребята, занимаетесь физкультурой?

Ответы детей.

В-ль. Ребята, где вы занимаетесь физкультурой?

Ответы детей.

В-ль. Молодцы ребята! А теперь послушайте песенку, которая состоит из двух слов: "тук - тук".

Прослушивание фонограммы биение сердца человека.

В-ль. Ребята, так бьется сердце человека. Такую же песенку исполняет и сердце каждого из вас. Вы ее можете услышать в любую минуту. Сердце находится в грудной клетке с левой стороны.

Показываю детям.

В-ль. Ребята приложите ладошку к груди с левой стороны. Чувствуете, как оно бьется?

Ответы детей.

В-ль. Показываю иллюстрацию с изображением сердца человека.

В-ль. Это сердце человека. Размером сердце с апельсин или с ваш кулачок. Сожмите ладошку в кулачок.

Дети выполняют задание за воспитателем.

В-ль. Вот такого размера ваше сердце. Несмотря на свой небольшой размер сердце каждый день делает очень много ударов - 12 тысяч - это очень много. И когда вы двигаетесь, и когда вы спите сердце работает - "тук - тук" - поет свою песенку. Поэтому мы должны его беречь, заботиться о его состоянии.

Ребята, какую песенку поет наше сердце?

Ответы детей.

В-ль. Много ли ударов делает наше сердце за день?

Ответы детей.

В-ль. Какого размера ваше сердце?

Дети показывают.

В-ль. Ребята, вы уже знаете, что физические упражнения укрепляют мышцы рук, ног, туловища, делают их сильнее. А ведь сердце тоже мышца. Вот и выходит, что регулярные занятия физкультурой и подвижные игры укрепляют сердечную мышцу. А если сидеть целыми днями без движений, например, смотреть телевизор, или играть в компьютерные игры, то сердце может перестать хорошо работать. Давайте назовем полезные упражнения для укрепления мышц и подвижные игры.

Ответы детей.

В-ль. А сейчас мы выполним несколько упражнений, которые вы назвали.

Дети строятся в колонны и несколько детей по одному показывают упражнения, а остальные выполняют.

В-ль. Молодцы, дети, вы много знаете полезных упражнений для укрепления мышц, садитесь. Дети, как вы думаете, какие виды спорта наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы?

Ответы детей.

В-ль. Молодцы, ребята, правильно, а сейчас мы будем соревноваться. Разделимся на две команды.

Дети перестраиваются в две колонны, встают возле ориентиров.

В-ль. Первая эстафета "Кто быстрее?" Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

В-ль. Вторая эстафета "Догони обруч?" Прокатывание обруча одной рукой вперед.

В-ль. Молодцы, ребята. Вы побегали, попрыгали и сердце стало биться сильнее и быстрее. Чувствуете, как стучит сердце, и как вы учащенно дышите, положите ладошку на грудь с левой стороны.

Дети прикладывают ладошку к сердцу.

В-ль. Выполним дыхательные упражнения, чтобы восстановить спокойное дыхание и чтобы ваше сердце отдохнуло.

Дети выполняют дыхательные упражнения.

В-ль. Скажите, ребята, чем отличается биение сердца, которое вы чувствовали в начале занятия и биение вашего сердца сейчас?

Ответы детей.

В-ль. Правильно, ребята, садитесь на скамейки. Ребята, после быстрого бега ваше сердце бьется сильнее, быстрее. Это очень полезно, потому что такая тренировка укрепляет сердечную мышцу. Сердце может сильно биться и от волнения, например, когда вы переживаете на соревнованиях за свою команду. Как только соревнования заканчиваются, сердце успокаивается и возвращается к своему нормальному ритму. Но и в этом случае необходимо помогать своему сердцу, вспомните, какое оно маленькое. За день вы много двигаетесь, испытываете множество впечатлений, поэтому необходимо вовремя отдыхать. Именно поэтому вы ложитесь днем спать, а вечером ваши мамы и папы укладывают вас спать на ночь. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее. Ребята, когда сердце бьется медленнее?

Ответы детей.

В-ль. Когда сердце бьется быстрее?

Ответы детей.

В-ль. Почему детям нужно днем спать?

Ответы детей.

В-ль. Ребята, послушайте правила, соблюдая которые вы сохраните свое сердце здоровым.

1. Регулярно занимайтесь физкультурой, играйте в подвижные игры.
  2. Обязательно спите днем, вовремя ложитесь спать на ночь.
  3. Кушайте полезные продукты: овощи, фрукты, каши, молоко, рыбу, мясо, творог.
  4. Если вы больны, лежите в постели столько времени, сколько скажет врач.
- На каждое правило показываю иллюстрацию.

В-ль. Ребята, какие правила вы запомнили?

Ответы детей.

В-ль. Молодцы, правильно.

В-ль. Итак, ребята, с каким органом тела человека вы сегодня познакомились?

Ответы детей.

В-ль. Какого размера сердце человека?

Ответы детей.

В-ль. Еще что вы узнали о сердце человека?

Ответы детей.

В-ль. Нужно ли тренировать сердце?

Ответы детей.

В-ль. Как бьется сердце, когда вы находитесь в спокойном состоянии: ходите, сидите или спите?

Ответы детей.

В-ль. Как бьется сердце, когда вы бегаєте, прыгаете, играете в подвижные игры или волнуетесь?

Ответы детей.

В-ль. Что нужно делать после быстрого бега или прыжков?

Ответы детей.

В-ль. Какие вы узнали правила, соблюдая которые ваше сердце сохранится здоровым?

Ответы детей.

В-ль. Для чего нужно спать днем и ночью?

Ответы детей.

В-ль. Какие полезные продукты нужно кушать?

Ответы детей.

В-ль. Молодцы, ребята, я очень рада, что вы все запомнили. Вы у меня сегодня такие молодцы: активно участвовали в эстафетах., переживали за свою команду, внимательно меня слушали, отвечали на вопросы и поэтому вас ждет награда, каждому из вас я подарю "улыбающееся сердечко".  
Раздаю детям "улыбающиеся сердечки".

В-ль. На этом наше занятие закончено.

## КОНСПЕКТ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВАЛЕОЛОГИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ПО ТЕМЕ «ЗОРКИЕ ГЛАЗКИ»

Цели:

- Дать детям доступные для понимания знания о глазах, их назначение и роли в жизни человека.
- Упражнять детей в умении правильно согласовывать числительное с существительным, грамматически правильно строить предложения, использовать в речи предлоги по назначению.
- Развивать умение легко и чётко излагать своё мнение, не перебивать товарищей.
- Развивать логическое мышление, воображение, зрительное внимание.
- Обогащать словарь детей за счёт новых слов: глазное яблоко, радужная оболочка.
- Доставить детям радость, вызвать желание к познанию.

О.Б.Ж.

- Приобрести гигиенические навыки, как беречь глаза.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ход занятия:

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

С добрым утром, глазки! Вы проснулись?	Вы	(Указательными пальцами поглаживать глаза ,сделать из пальцев "бинокль", посмотреть в него)
С добрым утром, ушки! Вы проснулись?	Вы	(Ладонями поглаживать уши, приложить ладони к ушам - "Чебурашка")
С добрым утром, ручки! Вы проснулись?	Вы	(Поглаживать то одну, то другую ручки, хлопки в ладоши)
С добрым утром, ножки! Вы проснулись?	Вы	Поглаживание коленок, топать ногами)
С добрым утром, солнце! Я проснулся!	Я -	(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 экран (изображены 5 знаков вопроса). Давайте откроем первую кнопочку.

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

Открываем вторую кнопочку.

Дети: Это - руки. Они нужны, чтобы брать...

Открываем третью кнопочку. Дети: Это – уши. Они нужны, чтобы слышать.

Открываем четвёртую кнопочку.

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

Воспитатель: Ребята, а вот что это за кнопочка, мы узнаем, если отгадаем загадку.

### **Загадка про глаза**

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются. (глаза)

Воспитатель: Открываем пятую кнопочку. Правильно, это глаза.

Вопросы разминки:

(согласование сущ. с числительным)

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.

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...

### **Работа с зеркалами**

Правильно, наш глаз круглой формы (показываю на компьютере картинку (круг голубого цвета). Снаружи наш глаз покрыт белой оболочкой. Она защищает наш глаз (показываю следующий кадр). А кто знает, что ещё защищает наш глаз?

Дети: Веки, брови, ресницы.

В центре глаза есть радужная оболочка, она у всех людей разного цвета (показываю следующий кадр).

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 (показываю кадр ,как реагирует зрачок на свет).

### **Опыт по рассматриванию себя в зеркало**

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

### **Подвижная игра**

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

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.

### **Дидактическая игра «Подбери правильно»**

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

О.Б.Ж.

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 вытираем 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.

## **КОНСПЕКТ НОД ПО ВАЛЕОЛОГИИ «НОСЫ НУЖНЫ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КРАСЫ»**

**Цель:** Познакомить детей с устройством органа обоняния, дать представление о большой его значимости в жизни человека. Закреплять культурно-гигиенические навыки. Воспитывать внимание и милосердие к людям, умение и желание помочь.

**Методические приемы:** Рассказ воспитателя, чтение стихов, загадывание загадки, рассматривание таблицы с изображением носа; дидактические игры «Узнай по голосу», «Узнай по запаху», знакомство с поговорками о носе.

**Словарная работа:** Носоглотка, обоняние, нерв.

**Оборудование:** Таблица с изображением носа, различные сильно пахнущие предметы и продукты (по возможности), картинки с носами различных животных.

Ход занятия.

**Воспитатель:** Сегодня нашу встречу мы начнем с загадки:

«Посреди двух озер — горушка». (нос)

У всех людей у всех зверей имеются носы.

Носы важны, носы нужны не только для красоты.

**Дидактическая игра «Где чей нос».**

Воспитатель показывает картинки с носами различных животных. Дети их угадывают. (Последним показать нос человека).

**Воспитатель:** А это чей нос? Правильно, человека. Посмотрите все друг на друга - одинаковые ли у вас носы?

Похожие, но все-таки у всех разные. Ученые подсчитали, что бывает 15 разновидностей носов. Носы бывают длинные, курносые, широкие, узкие, плоские, прямые.

Как вы думаете, для чего нужен нам нос? (Ответы детей)

Конечно, в первую очередь - для дыхания. Можно дышать и ртом, но это неудобно и не件лезно. А вот нос замечательно для этого приспособлен.

Воспитатель показывает схему носа (в разрезе).

— Воздух, который мы вдыхаем, прежде чем попасть в наш организм, путешествует по длинным коридорам в носу. Все стенки этих коридоров покрыты очень маленькими ресничками, которые все время колыхнутся, как трава на ветру. К ним прилипают пылинки, попавшие в нос вместе с воздухом. А при выдохе пылинки вылетают наружу. Если же в нос попадает что-то слишком тяжелое - мы чихаем. Пройдя через 3 носовые раковины, очищенный и увлажненный воздух, плавно опускается «готовеньким» в носоглотку.

Какой бы трескучий мороз не стоял на улице, прежде чем попасть в легкие, воздух всего за секунду непременно согреется до температуры тела. А если человек находится в сауне или в знойной Африке, какой воздух поступает внутрь? Горячий и сухой? Нет! Нос умеет не только нагревать, но и охлаждать воздух.

Вы наверное удивитесь, но от носа зависит также и ваш голос. Нос вместе с носоглоткой позволяет сделать ваш голос неповторимым (мягким и тихим,

или громким, звонким). Зажмите свой нос рукой и скажите что-нибудь. Видите, как сразу изменился ваш голос. Он стал низким и неприятным.

### **Проводится игра «Узнай по голосу».**

Несколько детей по очереди зовут по имени водящего. Водящий с закрытыми глазами по голосу угадывает, кто его позвал. (Игра может повторяться в свободное время вне занятий.)

**Воспитатель:** Послушайте еще стихотворение про нос:

Я ничего не знал и вдруг  
Мой нос мне говорит,  
Что где-то и у кого-то  
Что-то сейчас подгорит.  
Я ничего не знаю,  
Это нос доложил:  
Кто-то купил апельсин  
И во-о-он туда положил!

- Как мы узнаем, что чем-то пахнет? Часть воздуха, которая проходит через носовую раковину, обязательно «провалится» в обонятельную ямку. В ней более 10 миллионов специальных обонятельных клеток своими длинными волосками вылавливают из воздушного потока пахучие частички и «допросив» их, немедленно передают информацию по обонятельному нерву в головной мозг. А там память хранит все известные нам запахи. Сейчас мы узнаем, много ли запахов хранится в вашей памяти.

### **Дидактическая игра: «Узнай по запаху».**

Детям предлагается с закрытыми глазами определить, что им дали понюхать (можно предложить мыло, духи, апельсин, хлеб, яблоко, лук, чеснок, лекарство и т.п.)

**Воспитатель:** Что еще вы можете узнать по запаху? (елка, мандарины, еда — суп, компот,..).

А что нам может мешать чувствовать запахи и дышать носом?

Насморк! Кто лечит нас больной нос?

ЛОР! Что еще лечит ЛОР?

Уши и горло.

**ВЫВОД:** Видите, какой чудесный орган есть у человека. Он нужен нам, чтобы мы могли дышать чистым воздухом, чтобы могли ощущать разные запахи, он помогает нам говорить.

Мы растем, и он растет вместе с нами. Как же мы можем беречь наш носик? Очень просто:

Дышать надо носом, а не ртом. Читать и говорить чаще вслух для укрепления мышц носа и рта.

Делать дыхательную гимнастику: 5-6 медленных вдохов и выдохов через нос (Дети встают и делают).

Регулярно проветривать комнату, вытирать пыль, мыть пол (чтобы меньше пыли попадало в нос)

Нос нужно чаще мыть и не ковырять носу пальцем. (Объяснить, почему)



Вы знаете, что нужно делать, если пойдет кровь из носа?

Предложить детям помочь «больному»; вспомнить, что делали взрослые:

- а) промыть лицо;
- б) не сморкаться!
- в) вставить ватные тампончики в ноздри;
- г) на лоб и на переносицу положить холодное мокрое полотенце;
- д) подбородок приподнять;
- е) усадить или уложить человека;
- ж) успокоить его и поговорить с ним.

Если у вашего друга пошла из носа кровь, и вы не можете ему помочь, не бойтесь и быстро позовите кого-нибудь из взрослых. Запомнили?

- А слышали ли вы выражение: *«Не суй нос не в свое дело»*? Как вы его понимаете? Какой другой поговоркой можно заменить? (*«Любопытной Варваре нос на базаре оторвали»*)

Можно ли по настоящему оторвать нос?

Да.

А сломать? Очень просто — при ударе, в драке, при падении. Но наши врачи научились пришивать оторванные носы и «складывать» сломанные. Есть еще поговорка: *«Берегите нос в большой мороз»*. Почему так говорят? Что делать, если нос замерз? (Ответы детей)

Молодцы!

Итак, нос нам нужен для красоты? А зачем? Что он для нас делает? (Ответы детей) Как мы должны ухаживать за ним? Молодцы!

## ТЕМА: «РЕЖИМ ДНЯ»

Программное содержание:

- Формировать представление о режиме дня и его значении в жизни человека;
- Учить устанавливать взаимосвязь между временем суток и деятельностью людей (обращая особое внимание на проведение в определенное время гигиенических и закаливающих процедур, зарядки, сна) объяснив, какое влияние они оказывают на здоровье и настроение людей;
- Закрепить знания о частях суток;
- Продолжать учить правильно выполнять дыхательные упражнения, обращая внимание на длительность выдоха;
- Расширять знания о назначении и оборудовании комнат внутри дома, пополняя словарный запас (прихожая);
- Закрепить название цветов;
- Закреплять технику самомассажа кистей рук;
- Воспитывать положительное отношение к соблюдению режима дня.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

### 1. Организационный момент.

- Посмотрите, ребята, мой знакомый гном прислал нам посылку. Давайте посмотрим, что в ней.

Ой, ребятки, гном хотел нам рассказать о своем доме, и прислал картинки, но они в посылке перепутались. Давайте разложим их по порядку и посмотрим, что у нас получится.

Как вы думаете, что это? – правильно, прихожая, ванная, и т д.

Рома и Лера подберут предметы для прихожей. Настя и Виталик – для кухни. Настя и Дима расскажут, что находится в ванной, а Геля и Алена подберут мебель для спальни (работа у стола).

А теперь расскажите, что у вас получилось. - Все правильно? (да)

### 2. Режим дня

Видите, какой уютный дом у гнома. А еще гном хочет рассказать нам о том, как он проводит свой день, а заодно узнать у вас, что вы делаете и чем занимаетесь.

Итак, наступило утро.

– Что поможет проснуться и почувствовать себя бодрыми? (умывание и зарядка)

В какой комнате нужно умываться? (в ванной)

А зачем нам нужно умываться? (ответы детей)

Давайте вместе с гномом умоемся (идем на ковер)

### 3. Самомассаж рук.

Молодцы, умылись, а теперь сделаем зарядку (физминутка)

#### **4. Физминутка.**

#### **5. Развитие функционального дыхания.**

Посмотрите, у гнома в посылке лежат карточки, на них изображены движения, которые вы будете выполнять. Смотрите внимательно, я говорить ничего не буду (зарядка по схемам).

Ну вот наш гном проснулся, сделал зарядку. А что еще нужно сделать утром, чтобы набраться сил? – правильно, позавтракать.

А где мы завтракаем?

В столовой.

На завтрак у гнома каша, но она очень горячая. – Давайте на нее подуем, пусть каша немного остынет.

Положите одну руку на грудь. Другую на живот. Носом делаю вдох, а ртом выдыхаем ф-ф-ф (3-4 раза) Ну вот, каша и остыла.

Вот и солнышко проснулось....

#### **6. Развитие мышления.**

И теперь гном приглашает нас поиграть – смотрите, в посылке лежат разноцветные колпачки. Какую геометрическую фигуру они вам напоминают? (треугольник)

Сейчас я высыплю их на ковер. А вы разложите их в обручи по цветам, но будьте внимательны. Какие фигуры оказались во всех обручах?

#### **7. Гигиенические навыки.**

Ну вот, мы наигрались и проголодались. Какое время суток наступает после утра? – день. Днем наш гном обедает, чтобы набраться сил для игр и работы. А что нужно сделать перед едой? – вымыть руки.

А как вы думаете, что у гнома на обед? (ответы детей)

Ну вот, наш гном напрыгался, набегался, пообедал, и ему нужно отдохнуть.

Давайте уложим его в кроватку – стихотворение: « Где-то в небе голубом...»

А пока гном спит, давайте посмотрим, что еще он нам прислал. – Смотрите, ребята, здесь лежат часы, которые показывают части суток. А какие мы с вами знаем части суток? (дети называют).

Такой порядок, когда все происходит по очереди, называется режим дня. А как вы думаете, почему режим дня не должен нарушаться?

Потому, что можно заболеть, если все время играть.

– Смотрите, здесь лежат картинки с изображением режима дня. Давайте, мы с вами разберем картинки и разложим их по порядку – утро, день, вечер, ночь. Читаю стихотворение «Утро»

#### **8. Чтение стихов.**

Рома, прочитай нам свое стихотворение (5)  
Про какое время суток рассказал нам Рома? А Геля? (4)

Читаю стихотворение и показываю на часах:

Утром нужно умываться, на зарядку выбегать.  
Днем обедать и играть, и еще немножко спать.  
А как вечер наступает, ужинает гном, порисует и в кровать готов.  
Ночью нужно крепко спать,  
Чтобы утром рано встать.

### **Игра «Поставь часы правильно».**

Какое сейчас время суток? (утро)

Чем мы будем заниматься? (пойдем гулять) и т.д.

Спасибо гному за посылку. Я думаю, в следующий раз он сам к нам в гости придет, и расскажет еще много интересного.

А что вам понравилось сегодня на занятии? (ответы детей)

#### *Стих 1.*

Гномик наш хороший мальчик, моет мылом каждый пальчик  
Вымыл пальчик он большой, сполоснул его водой  
Палец указательный мылил мылом тщательно  
Средний палец мыл умело ароматной мыльной пеной  
Безымянному от щетки досталось - вовсе грязи на нем не осталось.  
А мизинчик быстро мыл, очень маленьким он был.

#### *Стих 2.*

Вот и солнышко проснулось, всем нам мило улыбнулось.  
Вышел гномик погулять, будем вместе мы играть.

#### *Стих 3.*

Где-то в небе голубом звезды засыпают  
На подушке дремлет гном, головой качает.  
Мы укроем одеялом, и взобьем подушку.  
Засыпай наш милый гном, похожий на игрушку.

#### *Стих 4.*

Если звонко за окном защебечут птицы,  
Если так светло кругом, что совсем не спится.  
Если радио у нас вдруг заговорило, это значит, что сейчас...  
Утро наступило.

#### *Стих 5.*

Светлый день, светлый день весело таращится,  
Лупоглазый, как тюлень, озорной как ящерица,  
Светлый день, светлый день, скачет и дурачится.

## ТЕМА: «ЧУДО – НОС»

### Образовательные задачи:

Познакомить с ролью воздуха и органов дыхания в жизни человека;

Показать необходимость выполнения упражнений увеличивающих объем легких;

Показать отличие застоявшегося комнатного воздуха от свежего в хорошо проветриваемом помещении;

Учить различать запахи, узнавать знакомые, наслаждаться ароматом.

### Воспитательные задачи:

Воспитывать привычку к опрятности;

Создать определенный эмоциональный настрой во время занятия.

### **ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:**

Рассматривание картинок с изображением строения носа, бронхов, легких, беседа о функциях этих органов;

Обучение самомассажу, упражнениям на дыхание.

Беседа о правилах безопасности, охране своего организма от травм, простуд.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** полиэтиленовые пакеты, шарики из бумаги, яблоко, апельсин, ваниль, эвкалипт, туалетное мыло.

### **ХОД:**

#### Организационный момент.

Ребята, отгадайте **загадку**:

«Между двух глаз я в середине один?» - правильно, это нос.

А вы знаете, некоторые люди считают, что нос – это просто украшение на лице.

А вы как думаете, для чего нам нужен нос? –

Правильно, чтобы дышать. И хотя носы у всех разные – у птиц – у журавля и аиста длинные, у слона гибкий хобот, у свиньи маленький пяточок, но на самом деле, даже самый маленький нос очень важная часть тела – носом мы дышим.

#### Строение носа.

Давайте рассмотрим с вами схему носа, и вспомним его строение.

Мы вдыхаем через две дырочки – как они называются? – правильно, ноздри.

А что это за извилины?

Это носовые ходы.

Для чего они нужны?

– Они как печка, проходя через них воздух согревается.

А что же это за волоски в носу?

Они задерживают пыль и микробы, чтобы они не попали в легкие.

- Совершенно верно. А что же еще есть у нас в носу?

– слизь или липучки.

Для чего они нужны?

– К ним пыль и микробы приклеиваются и погибают.

- Молодцы, вы замечательно знаете, что у вас находится в носу.  
А что же мы нашими замечательными носами вдыхаем? - воздух-  
А в нашей группе воздух есть? (да, он есть везде)  
Давайте с вами вдохнем – куда попал воздух? (в нос)  
А затем куда он опустился? (в горло)  
– Да, а дальше? (в легкие)

### **Как мы дышим.**

Положите себе руки на грудь и подышите – чувствуете, как она поднимается на вдохе и опускается на выдохе? Вдыхаем мы хороший воздух – скажите мне, как он называется? (кислород), а выдыхаем плохой. Кто знает, как он называется? (углекислый газ)

Так мы с вами дышим всю жизнь. Воздух нужен нам для жизни.  
А хотите узнать, много ли воздуха в ваших легких? (раздаю пакетики)  
– давайте представим, что это наши легкие, и посмотрим, как они работают. –  
Делаем вдох носом, а выдох ртом в пакет.

Наш нос, как насос, он сначала набирает воздух в легкие, а потом выдувает.  
Итак – вдохнули носом, ртом выдули воздух в пакет – зажали пакет в руках, и посмотрим сколько воздуха в пакете у каждого из вас (вот сколько!).

А теперь попробуйте закрыть нос и рот, и не дышать - что вы почувствовали?  
(трудно дышать, чуть не задохнулись)

Вызываю ребенка, прошу задержать дыхание (все остальные дети считают) -  
всего два - три ребенка. Кто сможет дольше задержать дыхание. Так может ли  
человек прожить без дыхания? (нет)

Ребята, сейчас мы узнаем, у кого из вас сильные легкие(раздаю комочки бумаги)  
– положите их к себе на ладонки. Давайте подуем на них, и посмотрим, чей  
улетит дальше (дуем).

Вот такие у вас сильные легкие! Молодцы.

### **Воздух для человека.**

- А теперь давайте порассуждаем с вами: какой воздух нужен человеку, как вы  
думаете? (чистый, свежий как на улице).

Да, в помещении где находится много людей долгое время, скапливается  
плохой воздух - как он называется? (углекислый газ)  
и людям становится трудно дышать. Как мы тогда говорим? (стало душно).

А что нужно сделать, чтобы воздух в помещении стал снова свежим – как ты  
думаешь, Геля? (нужно проветривать, открыть окно)

Сравните воздух в группе и в спальне - он отличается? – чем? (более свежий)  
Почему? (в спальне мы только спим, а в группе занимаемся, играем, дольше  
находимся)

А каким воздухом приятнее дышать? (свежим)

Вы совершенно правы, ребята. Для жизни человеку нужен чистый свежий воздух, в нем приятней находиться – спать, играть, им приятно дышать.

### **Физминутка.**

Идите ко мне – мы с вами сейчас и подышим и поиграем – становитесь в круг: (физминутка)

Чтобы сильным стать и ловким приступаем к тренировке  
Носом вдох, а выдох ртом – дышим глубже, а потом  
Шаг на месте не спеша – как погода хороша!  
Не боимся мы пороши, ловим снег – хлопок в ладоши  
Руки в стороны, по швам – хватит снега нам и вам  
Мы теперь метатели бьем по неприятелю  
Размахнись рукой – бросок! Прямо в цель летит снежок!

### **Обоняние.**

- Ребята, а как вы думаете, для чего еще нужен нос? (различать запахи, нюхать). А как наш нос чувствует запахи? (воздух, который мы вдыхаем носом раздражает нервные окончания. И если воздух имеет какой – либо запах, мы его чувствуем).

-Есть запахи которые нам нравятся, а есть которые не нравятся. Назовите мне запахи которые вам нравятся (называем).

А теперь те, которые не нравятся (называем, в том числе – дым).

Да, ребята, дым особенно вреден для здоровья, поэтому нужно избегать помещений, где курят. Опасен и дым от пожара. Люди, которые не успели выбраться из горящего помещения, могут задохнуться от его едкого запаха.

-А ртом можно почувствовать запахи? Как ты, думаешь, Виталик? (нет). Правильно, запахи чувствует наш нос. Вот сейчас мы с вами и проверим, хорошо ли ваши носы работают.

- Давайте с вами поиграем в интересную игру. Вот здесь я разложу предметы, буду завязывать вам глаза, а вы должны будете угадать по запаху, что это такое (на столе апельсин, чеснок, яблоко, эвкалипт, туалетное мыло, укроп, ваниль).

Дети с завязанными глазами угадывают по запаху, что перед ними. Вот видите, какие у вас замечательные носы, даже с завязанными глазами угадали, что у меня в руках.

### **Правила ухода за носом.**

А вы знаете, вместе с воздухом мы можем вдохнуть и микробы. Что же тогда с нами может произойти? (мы можем заболеть).

А чтобы этого не произошло, мы должны дышать носом, особенно на улице. А как вы думаете, почему? (нос задерживает микробы, не пускает их дальше, зимой воздух в носу согревается).

Скажите, а мы сами можем помочь нашему носу? (можем).

А чем? (можно сделать массаж).

Давайте сделаем с вами сейчас такой массаж (провожу точечный массаж носа). Если мы будем делать это постоянно, то не будем болеть, Но кроме этого нужно закалять свой организм. Что мы еще с вами делаем? (пьем витамины, полощем горло, ходим по тропе здоровья, купаемся в бассейне и т. д.). Молодцы, я надеюсь, что вы вырастаете сильными и здоровыми.

### **Организация окончания занятия.**

А теперь давайте вспомним, о чем мы с вами говорили сегодня на занятии. Я вам помогу – я приготовила вам маленькие подсказки-схемы, и сейчас буду их выставлять. А вы будете рассказывать, что умеет делать наш нос (дышать, различать запахи приятные и неприятные, не пускает микробы в наш организм). А чего делать нельзя? (совать в нос посторонние предметы).

Все правильно, вы сегодня молодцы, очень хорошо поработали. Я дарю вам стихотворение про наши замечательные носы:

Нос не должен быть простужен  
Нос здоровый всем нам нужен,  
чтобы сон, когда придет  
Тихо спать, закрывши рот.  
Еще можно пожелать:  
Пальцем в нос не залезать,  
День на солнце не сидеть –  
Носик может обгореть!  
А зимой в большой мороз  
Не высовывать свой нос!



## ТЕМА: «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЯЧКОВ»

### ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

Формировать у детей представление о здоровом образе жизни;  
Дать знания о лекарственных растениях;  
Закрепить знания о необходимости витаминов в организме человека, о полезных продуктах в которых содержатся витамины;  
Прививать любовь к спорту и физическим упражнениям;  
Закрепить умение образовывать относительные прилагательные;  
Развивать навыки связной речи;  
Воспитывать навыки заботы о своем организме, повышать его защитные силы;

### ХОД:

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. – Кто хочет быть здоровым?  
Дети – Все.

А какого человека можно назвать здоровым, как вы думаете? (веселого, подвижного, не болеющего, занимающегося спортом, того, кто много гуляет, занимается спортом.)

СТУК В ДВЕРЬ. Приходит Ваня Заболейкин. Здравствуй, мальчик, ты кто?  
«Заболейкин Ваня я, только болен я, друзья.

У меня усталый вид, очень голова болит.

Ломит спину, колет бок.

Нужен врач, он мне б помог.

Ваня, а мы только – что как раз говорили с ребятами о здоровье. И я предлагаю нам всем отправиться в страну здоровячков, в которой и доктора живут. Я думаю, они и тебе, Ваня помогут. А поедем мы на лошадках. Сейчас каждый из вас превратится в лошадку. (дети поют песенку лошадки –и –и – и, постукивая себя ладошкой по груди, потряхивая головой вперед – назад, стучат копытцами, изображая бег на месте.

А теперь поскакали вперед. (подскоками с продвижением вперед)

Ой, ребята, смотрите, впереди луг с высокой травой и совсем не видно тропинки – давайте ее протопчем. Положите друг другу руки на плечи и дружно протопчем тропинку. (двигаемся, часто ступая ногами)

Ну вот, луг закончился. Смотрите, впереди страна здоровячков. А мы снова стали детьми. Ребята, а нас здесь встречают. Это – же доктор Айболит. Он лечит своих пациентов травами, и приглашает нас в зеленую аптеку. Давайте, посмотрим, что в его аптеке есть. (три коробочки)

Откроем первую? Как вы думаете, что это за трава? Давайте понюхаем. (это малина)

А что у нас на картинке? – правильно, это малина. А кто мне скажет, для чего она нужна? (ягоды, ветки этого растения можно использовать для снятия высокой температуры)

– Вот, Ваня, когда ты болен, можно заваривать и пить отвар из малины от высокой температуры. Давайте, откроем другую баночку – как вы думаете, что это за трава? (шиповник)

Давайте проверим – посмотрим картинку. Правильно – это шиповник. Кто мне ответит, для чего нужен шиповник? (из шиповника готовят сиропы, витаминные чаи, и пьют как успокаивающее средство, чтобы наш организм был крепким и здоровым.)

Понял, Ваня, - шиповник укрепляет наш организм. У нас осталась последняя коробочка – посмотрим, что-же у доктора в ней спрятано. (это ромашка)

Проверяем, правильно – ли мы отгадали. Совершенно верно – на картинке ромашка. Кто из вас знает, как можно лечиться ромашкой? (из ромашки готовят чай. Он помогает при болезнях желудка. А отваром ромашки полощут рот и горло при простудах)

Доктору Айболиту понравились ваши ответы, и он на память дарит нам всем лепесток, чтобы мы не забывали о лекарственных травах. А мы продолжаем наше путешествие по стране здоровячков.

Здесь живет другой доктор – Витамин. Он приглашает нас сесть и рассказать все, что мы знаем о витаминах. (витамины – это полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они находятся в овощах, фруктах, соках. А соки нужно пить разные)

Доктор приготовил для вас соки. Давайте с вами расскажем Ване, как они называются. Сок из яблок? – яблочный.

Сок из груш? – грушевый.

Из абрикос – абрикосовый и т.д.

Ваня, ты все запомнил? (Ваня – да)

Ой, ребята, смотрите, кто-то шагает по дорожке к нам навстречу. Давайте, послушаем, о чем они говорят. (диалог витаминов)

1 – я – витамин А, живу в морковке, и во многих овощах и фруктах красного и оранжевого цвета. Меня называют витамином роста и зрения.

2 – я витамин С, живу в смородине, яблоках, луке, лимоне, в капусте. Меня нужно есть, чтобы не устать, быть сильным и не болеть)

Ваня, а ты понял, для чего нужны витамины? Да, я очень хочу вырасти большим и сильным. Ребята, а давайте подарим Ване волшебные карточки, в которых живут витамины А и С.

Возьмите каждый по карточке, и расскажите какой витамин в ней спрятался.

Ваня, в один твой карман мы положим карточки с витамином А, в другой- с витамином С.

Ребята, доктор Витамин дарит нам еще один лепесток, чтобы мы не забывали – витамины полезны для нашего здоровья! Отправляемся дальше.

Вот здесь живет третий доктор. Его зовут – Спорт. «доктор Спорт нам помогает – он здоровье укрепляет». Он для нас приготовил разминку:

Держим прямо спинку. Голову назад, голову вперед.

Вправо, влево поворот. Руки вверх поднять прямые –

Вот высокие какие! Еще выше потянитесь.

Вправо, влево повернитесь. А теперь танцует таз –

Посмотрите – ка на нас.

Этим славным упражнением поднимаем настроенье!

Дальше будем приседать – дружно сесть, и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, словно мячик целый день!

Давайте, покажем доктору, как мы умеем правильно дышать (дыхательная гимнастика)

А теперь давайте расскажем доктору Спорту, как мы занимаемся физкультурой в нашем детском саду.

Делаем утреннюю гимнастику;  
Ходим на физкультурные занятия;  
Купаемся в бассейне;  
Ходим по «тропе здоровья»;  
Делаем зарядку после сна;  
Играем в подвижные игры;

А по картинкам – подсказкам расскажем, как мы занимаемся спортом зимой (рассказывают) и летом (рассказывают)

Ребята, доктор Спорт дарит нам свой лепесток, чтобы мы не забывали о занятиях спортом.

Настало время возвращаться нам в детский сад. Мы с вами снова – лошадки. Поскакали! Ну вот и приехали. Ваня, понравилось тебе путешествовать с нами? (очень)

Ребята, а вам понравилось в стране здоровячков? (да)

А сейчас мы с вами соберем все лепестки, которые нам подарили доктора – смотрите, получился цветок. Цветок здоровья. Давайте, еще раз посмотрим на его лепестки и вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым (заниматься спортом, пить витамины, закаляться, дышать свежим воздухом и т. д.).

Ваня, я смотрю тебе пошло на пользу наше путешествие – ты прекрасно выглядишь (я совсем здоров).

Мы с ребятами очень рады, что смогли тебе помочь. Ты сегодня много узнал о здоровье. Я вижу улыбку на твоём лице. А улыбка – это хорошее настроение и залог здоровья! Так давайте же подарим друг – другу свои улыбки и хорошее настроение!

## ^ ТЕМА: « ПУТЕШЕСТВИЕ НА ЛЕСНУЮ ПОЛЯНКУ»

### ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

Дать детям представление об одном из важнейших органов чувств – обонянии;  
Приучать детей беречь нос и соблюдать правила ухода за ним;  
Развивать способность по запаху определять, что находится в посуде;  
Развивать носовое дыхание, обучать элементам дыхательной гимнастики;  
Развивать активную речь детей, обогащать словарный запас (клюв, хобот, пяточок, слова – антонимы).

### ^ ХОД:

Дети, сегодня мы с вами будем говорить об очень важной части нашего организма. Находится это на лице. А о чем мы будем говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку:

«вот гора, а у горы две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит – то заходит, то выходит» (нос)

Правильно. А сейчас мы с вами поиграем – вы будете рассказывать про разные носы. У меня в руках волшебный мячик – к кому он прилетит, тот отвечает на вопрос (дети встают полукругом).

Носы бывают разные:

у ребенка носик (кидаю мяч) – маленький.

У взрослых людей – большой.

У воробья – короткий.

У цапли – длинный.

У всех птиц как называется нос – клюв.

У поросенка – пяточок.

У слона – хобот.

Вот видите, носы у всех разные – большие и маленькие, длинные и короткие. И даже по – разному называются: нос, пяточок, клюв, хобот. Но они очень важны, как для людей, так и для птиц и животных. Давайте с вами сядем и побеседуем.

Как вы думаете, для чего нужен нос? (чтобы дышать)

Скажите мне, что мы вдыхаем? (воздух) Мы вдыхаем хороший воздух, в котором много кислорода. А выдыхаем плохой, в котором много углекислого газа. А вы знаете, ребята, что превратить плохой воздух в хороший нам помогают растения. Назовите мне растения, которые вы знаете (деревья, кусты, цветы, трава).

А как вы думаете, как мы должны относиться к растениям? (ответы детей).

Правильно, молодцы. Скажите, а что помогает нам очистить воздух в группе? (комнатные растения)

Расскажите, как нужно ухаживать за нашими цветами (их нужно поливать, мыть, рыхлить землю, протирать листья.)

Ребята, как вы думаете, где легче и приятнее дышать – в группе или на улице? (на улице)

А почему? (там воздух чистый, свежий)

А сейчас я приглашаю вас на прогулку в лес. (физминутка)

Гуляет по лесочку семейство медвежат,  
Под лапами листочки и веточки шуршат.  
Гулять устали мишки, решили отдохнуть.  
Под елочкой присели, им хочется вздремнуть.  
Проснулись наши мишки, веселья не унять.  
Под елочкой зеленой решили поплясать.

Вот мы с вами и очутились на лесной полянке. Как вы думаете, чем пахнет воздух в лесу? (елкой, сосной, грибами, ягодами, травами.)

А какой здесь воздух чистый! Давайте, мы потренируем наши носики, наши легкие, чтобы мы были сильными и не болели. Возьмите каждый красивую веточку с листочками.

1. Вдох носом – длинный выдох на листок;
2. Вдох носом – выдох резкий;
3. Вдох носом – выдох с поддуванием;

Ребята, я слышу, что кто-то за кустиками шевелится – наверное зверек какой-то прячется. Ой, убежал зверек, только рыжий хвост мелькнул за деревьями. Смотрите, он для нас подарок оставил. Что-же это за зверек такой к нам прибежал? (лиса)

Давайте посмотрим, что находится в этой красивой коробке. Смотрите, здесь письмо – прочитаем?

«Здравствуйте, дети, я живу здесь, неподалеку. Услыхала, как вы про носы говорили. Вы сказали, что нос нужен для того, чтобы дышать. А я знаю, что нос нужен не только для этого – скажите, для чего еще? (нюхать, различать запахи) А еще я хочу знать, а можно запахи чувствовать ртом? (нет)

За правильные ответы в посылке мой сюрприз для вас. Я хочу посмотреть справитесь-ли вы с моим заданием: отгадайте по запаху что спрятано в бутылочках.

(игра «отгадай по запаху» лук, чеснок, апельсин, шоколад)

Молодцы, ребята. А какой орган помог вам справиться с лисичкиным заданием? (нос)

А вы знаете, что нос у животных более чувствительный, чем у людей? Они могут почуять даже самый легкий запах. Это им помогает находить еду, спасаться от врагов. Хорошо в лесу гулять, но нам пора возвращаться. «По тропинке мы пошли, прямо к садику пришли. Эта ровная тропинка привела нас всех к картинке» (на доске коллаж «нос и уход за ним») Ребята, посмотрите внимательно, о чем эта таблица может нам рассказать? (о носе)

Послушайте сначала мой рассказ: у людей есть замечательный помощник - это нос. Он у человека один. Этот помощник очень важный. Он помогает почувствовать, как пахнут цветочки, узнать, что мама готовит на кухне. Нос помогает нам дышать. Зимой он согревает воздух, а летом, как пылесос, не пускает внутрь пылинки. За носом нужно ухаживать. У каждого в кармане должен быть носовой платок. Носик любит чистоту, свежий воздух, поэтому нужно чаще гулять. Очень опасно и вредно для носика когда дети делают

глупости: засовывают в нос посторонние предметы. (дети составляют свои рассказы по таблице.)

А сейчас, без промедленья, мы разучим упражненья.  
Их, друзья не забывайте, и почаще повторяйте!

Поглаживание от крыльев носа к переносице и обратно - 5 раз;

Вдох одной ноздрей – выдох другой – 5 раз;

Вдох и выдох одной ноздрей (вторая закрыта) - 3- 5 раз;

Вдох, на выдохе «мычание», рот закрыт. Пальцами постучать по крыльям носа.

Сделать это, закрывая то одну, то другую ноздрю.

Теперь я уверена, что ваши носики будут в порядке и вы будете расти крепкими и здоровыми. А наше занятие окончено.

^

## ТЕМА: « ОРГАНЫ ЧУВСТВ»

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

Раскрыть значение органов чувств;  
Подвести детей к пониманию роли органов чувств в жизни людей;  
Закрепить знания детей о строении глаза и уха человека;  
Продолжать знакомить детей с условиями охраны органов чувств;  
Развивать зрительное внимание и память.

### ^ РЕЧЕВЫЕ ЗАДАЧИ:

Активизировать в речи детей описательные прилагательные;  
Расширять словарный запас за счет существительных, обозначающих части глаза и уха;  
Добиваться ответов детей полным предложением.

### ^ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье;  
Прививать интерес к занятиям валеологией.

### ХОД:

Ребята, вы любите путешествовать? А как вы думаете, куда можно отправиться в путешествие? (ответы детей)

Я предлагаю вам отправиться в очень необычное путешествие – по своему собственному организму.

Скажите, ребята, а как вы думаете, для чего нам нужно знать устройство своего организма? (ответы детей)

Сегодня наше путешествие – это органы чувств. В каждом пункте назначения вас ждут загадки, задания, игры.

Идти мы с вами будем по следам. Но прежде чем отправиться в путь, мы должны ответить на три главных вопроса, и тогда нам поможет «план – карта»

Что такое мозг?

Как вы понимаете, что такое органы чувств?

Зачем нам нужны органы чувств?

Раскрываем «план – карту» и идем по следам к первому пункту назначения.

Здесь вас ждет **загадка**:

«Я круглый, хрупкий и очень нежный.

Живу в дупле. Люблю все рассматривать, и все всегда фотографирую.

Угадайте, кто я?» (глаз)

Правильно, это глаз. А к какому органу чувств относится глаз? (орган зрения)

На этом плакате изображено строение глаза. Расскажите мне, пожалуйста, из каких частей он состоит (ответы детей).

А теперь поиграем – **игра называется «глаза – фотоаппараты»**

Посмотрите внимательно на карточку – образец, запомните последовательность. Я убираю карточку, а вы выкладываете свои карточки в той же последовательности (дети выполняют задание). Давайте вложим карту – отгадку в план, и пойдем дальше.

Смотрите, здесь тоже загадка:

«Я гибкий, розовый и мягкий.

Люблю подслушивать, ко всему прислушиваться. Кто я?» (ухо)

Скажите, к какому органу чувств относится ухо? (это орган слуха)

Ребята, а теперь вы должны расшифровать этот коллаж и рассказать о нем. (коллаж «орган слуха») – ответы детей.

Скажите, пожалуйста, что нужно делать, чтобы уши были здоровыми? (ответы детей)

Молодцы! И с этим заданием вы справились. Вложим и эту отгадку в план. Идем дальше.

У нас на пути третья загадка:

«Я маленький, толстенький и всегда мокрый. Живу в пещере. Люблю, когда ко мне приходят гости. Гостей я пробую на вкус. Угадайте, кто я?» (язык)

К какому органу чувств у нас относится язык? (орган вкуса)

Следующее задание – для языка. В этой мнемотаблице спряталось слово «язык» разгадайте ее. Молодцы! И это задание оказалось вам по плечу. И эту карту – отгадку вложим в нашу «план – карту» Можем двигаться дальше.

А дальше у нас **физминутка. (как живешь?)**

Отдохнули? Можем идти дальше. У нас на пути четвертая загадка:

«Я удлиненный, утонченный, могу быть курносый, задиристым. Живу в домике – вместо дверей две норки. Люблю все нюхать, обо всем знать. Угадайте, кто я?» (нос)

К какому органу чувств относится нос? (это орган обоняния)

У меня и для носа есть задание, но прежде чем его выполнить, нужно ответить на вопрос – у какого животного лучше развито чувство обоняния? Это животное и будет нашим экспертом.

Кто из вас правильно ответит на вопрос, получит звезду. Тот, кто соберет больше звезд, станет победителем нашей викторины.



## Вопросы викторины:

Для чего нам нужен нос?  
Зачем в носу маленькие волоски?  
Почему нос называют пылесосом  
Как нос нагревает холодный воздух?  
Как следить за чистотой носа?  
Что опасно для носа?  
Чем опасен насморк?  
Как беречь свой нос?

Награждаем победителя викторины. Карту – отгадку вкладываем в план – карту.  
У нас с вами на пути последняя пятая загадка:

«Я защитница всей страны, под названием – организм. Я очень нежная, бархатистая, чувствительная. Люблю чистоту и заботу. Люблю загорать, боюсь холода. Угадайте, кто я?» (кожа)

К какому органу чувств относится кожа? (орган осязания)

Мы сейчас поиграем в игру «пальчики – узнавальчики»

(игроку завязывают глаза, и предлагают угадать из чего сделан, и какой по ощущению предмет) – даю 8 заданий.

Молодцы, и с этим непростым заданием вы справились отлично. Все карты – отгадки у нас с вами собраны. Давайте подведем итоги нашего путешествия:

Сколько всего у нас органов чувств? (пять)

Назовите их все (ответы)

Какие задания и игры вам больше всего понравились? (ответы)

Наше путешествие закончено.

# **Конспект познавательно-речевого занятия в подготовительной логопедической группе «Для чего руки нужны?»**

## **Программные задачи:**

1. Формировать речевую и познавательную активность детей посредством ознакомления с художественным произведением.
2. Активизировать словарь прилагательных и глаголов.
3. Развивать умение вести диалог по прочитанному.
4. Формировать знания детей о строении, жизнедеятельности и возможностях человеческого организма.
5. Развивать у детей языковое чутье на основе пословиц.
6. Развивать логическое мышление, тактильное восприятие, мелкую моторику.

**Оборудование:** материал для тактильных исследований, цветные карандаши, бумага.

**Предварительная работа:** чтение рассказа Е. Пермяка «Для чего руки нужны? », знакомство с пословицами и поговорками о труде и добре.

## **Ход занятия:**

- Ребята, мы читали рассказ Е. Пермяка «Для чего руки нужны? » Про кого этот рассказ? (ответы детей)
- О чем спросил дедушка Петю? (ответы детей)
- Что ответил Петя? (ответы детей)
- Как вы думаете, Петя правильно ответил на вопросы бабушки? (ответы детей)
- Поможем разобраться Пете, зачем человеку руки нужны. Представьте, что могло бы быть, если бы у человека не было рук? (человек не мог бы одеваться, держать ложку, рисовать и т. д.)

## **Физминутка:**

Две сестрицы – две руки, рубят, строят, роют.

Рвут на грядке сорняки

И друг - друга моют.

Месят тесто две руки-

Левая и правая.

Воду моря и река

Загрывают, плавая.

-Мы выяснили, что без рук человеку было бы трудно. А у животных нет рук, как они выживают? (у птиц есть клюв, у слона-хобот и т. д.)

-Некоторые части тела животных помогают им чувствовать, даже если будут закрыты глаза.

Опытная деятельность: дети с закрытыми глазами ощупывают предмет и называют его.

-Вы убедились, как важны для нас руки. А знаете ли вы, как их беречь? (содержать в чистоте, быть осторожным с острыми и горячими предметами)  
Мы говорили о важности наших рук, а могут они делать недобрые дела? (деремся, ломаем игрушки, рвем книги ит. д.)

-Я надеюсь, что ваши руки добрые и умелые.

-Как вы понимаете выражение «Золотые руки»? (это руки, которые умеют все хорошо делать: лечить, мастерить и т. д.)

-Объясните пословицу «Ленивые руки – не родня умной голове». (Ответы детей)

-А еще про руки говорят – «ласковые». У кого ласковые руки? Что они делают? (ласкают, гладят, обнимают, жалеют и т. д.)

-Какими еще бывают руки? (сильными, быстрыми, дружными, ловкими и т. д.)

-А у кого руки волшебные? (у волшебников, магов, фокусников)

-Хотите сами стать волшебниками?

-Обведите свои ладошки и превратите их во что-то необычное. (дети обводят ладошки и дорисовывают, «превращая» их в птичек, деревья, цветы, рыбок и т. д.)

Выставка работ.

Итог занятия.

## ЛЕКСИЧЕСКАЯ ТЕМА "ЧАСТИ ТЕЛА. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ"

Тема: Части тела. Гигиенические принадлежности.

Цели и задачи: Активизация словаря по теме. Развитие понимания обращённой речи. Развитие памяти, внимания, мелкой моторики. Воспитание культурно-гигиенических качеств.

Оборудование: картинка мальчика, предметные картинки частей тела и гигиенических принадлежностей, картинка ванной комнаты. Картинки (фотографии) сказочных героев с различной мимикой.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Речевая подвижная игра.

Левой ручкой по – плечу,  
Правой ручкой покручу,  
На носочки и на пятки,  
Вот и кончилась зарядка.  
Правой ручкой по – плечу,  
Левой ручкой покручу,  
На носочки и на пятки,  
Вот и кончилась зарядка.

Сегодня мы с вами поговорим о том, какие бывают части тела. Рассмотрим этого мальчика, его зовут Вася. Назовите, какие части тела у него есть. (ответы детей, ответ должен быть полным: У Васи есть голова, руки, ноги, уши.) .

Сейчас вспомним названия наших пальчиков, ведь у каждого из них есть имена, так же как и у вас. (ответы детей). Чтобы закрепить названия проведем **пальчиковую гимнастику «В гости»**.

(Дети на каждый называемый палец делают массажные движения от ногтя к основанию пальца)

В гости к пальчику большому,  
Приходили прямо к дому  
Указательный и средний,  
Безымянный и последний.  
Сам мизинчик- малышок,  
Постучался на порог,  
Вместе пальчики друзья,  
Друг без друга им нельзя.

Д/игры: «Один- много».

«Назови ласково».

«Что, для чего? ».

«Расскажи-ка»- упражнение с мнемо таблицами.

## **2. Физминутка «Подуем на плечо».**

Педагог читает рассказ «Для чего руки нужны? ». Е. Пермяк.

Беседа по содержанию рассказа.

«Калейдоскоп эмоций» - работа с картинками-фотографиями с различными изображением эмоций.

Сейчас я предлагаю вам подумать, какое настроение сейчас у вас и выполнить работу по ИЗО «Смайлики настроений».

## **КОНСПЕКТ – ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕОЛОГИИ «ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СЕРДЦЕ ЧЕЛОВЕКА?»**

Конспект – занятия по волеологии  
«Что представляет собой сердце человека? »

Программное содержание: познакомить детей с самым важным органом человека – сердцем. Сформировать первоначальное представление об этом органе, его значении. Развивать речевую активность детей, мышление. Воспитание положительного отношения к своему здоровью.

Материал: магнитофон, видеоаппаратура, макет сердца, музыка для релаксации, мандарин, апельсин, картинка для точечного массажа, схема человека, фонендоскоп

Ход:

### **Пальчиковая гимнастика**

Начинаем колдовать  
Двери в сказку открывать  
(Силой сжимать и разжимать пальцы рук)  
Хоть замочек очень крепкий  
(сложить ладони в замок)  
Металлический и цепкий  
(развести ладони и вращать замок влево и вправо)  
А потом три раза дунем  
(вдох через нос и 3 коротких вдоха)  
Покачаем 1, 2, 3-  
Дверь замочек отомкни!  
(повороты замочка от себя к себе)  
Двери открываются-  
Сказка начинается.  
(развести руки в стороны)

(Педагог открывает сказочные двери)

(На экране появляется Дровосек, из мультфильма «Волшебник изумрудного города»)

Голос – Здравствуйте ребята! Вы меня узнали? Правильно я Дровосек из сказки. Я ищу очень добрых друзей, которые смогли бы мне помочь. У меня одна беда, я ищу сердце. Я очень хочу, чтобы у меня было сердце. Помогите мне ребята!

Педагог: Как быть ребята в этой ситуации (ответ)

Тогда нам нужно отправиться в путь. Путь долгий нам нужно много сил, чтобы преодолеть это расстояние, поэтому нам нужно укрепить свою мускулатуру. Вот «полоса препятствий».

(дети под музыку из мультфильма «Волшебник изумрудного города» идут по полосе препятствий)

(Сели)

Педагог: Ребята как вы думаете, а что такое сердце (ответы)

(Ребенок читает стихотворение)

Сердце самый главный орган  
Есть у каждого у нас  
Как насос качает воду  
Каждый день и каждый час.

Педагог: А может ли человек жить без сердца? Почему? (ответы)

-Хорошо ребята посмотрите сюда, это макет сердца, т. е. не настоящее, макет нужен для того, чтобы мы смогли посмотреть, рассмотреть сердце, вот так выглядит сердце человека.

У каждого человека посередине грудной клетки, находится вот такой очень важный орган, который нам помогает жить – это сердце. Его размер зависит от размера тела человека. У маленьких детей, сердце какого размера как вы думаете? (ответы)

Правильно размером с мандарин (показываю мандарин)

-А у взрослого (Ответ)

-Да у взрослого размером с апельсин (показываю)

-А еще размер своего сердца можно узнать вот так: сожмите кулак - ваше сердце равно его величине, мое сердце будет таким размером как мой кулак.

-А размер сердца Дровосека будет какого размера. Как мой кулак или ваш?

- Давайте послушаем как сердце работает, положите ладошку на грудную клетку с левой стороны, слышите (слушают)

-Хорошо прослушать работу сердца поможет вот такой предмет Что это? (ответ)

-Это фонендоскоп, а кто им пользуется в своей работе? (ответ)

(Слушают через фонендоскоп)

-Сердце можно назвать «неутомимый мотор», почему его так называют? (ответ)

Правильно, оно работает без отдыха всю жизнь человека, другие органы, например глаза- спят, Ноги, руки- отдыхают, а сердцу некогда отдыхать, оно всегда стучит.

(Запись работы звука)

Педагог:- А как вы думаете, сердце стучит просто так или выполняет какую – то работу (ответ)

-Правильно, сердце выполняет очень важную работу, оно как могучий насос перегоняет кровь по кровеносным сосудам. Посмотрите на тыльную сторону руки, вы видите голубоватые линии, как реки и ручейки, где – то шире, где – то ужи.

-А что это? (ответ) (показ схемы)

-Да это такие трубочки называются кровеносные сосуды, которые отходят от сердца по всему организму человека и по которым непрерывно бежит кровь.

-Когда сердце делает, один стук при этом сжимается и выталкивает из себя кровь, а кровь начинает бежать по нашему организму, питая его кислородом, питательными веществами. Покажите, как сердце сжимается и разжимается, выталкивая при этом кровь (показывают)

Педагог: – Мы сейчас с вами что делаем?

Правильно сидим, а как мы сидим? Давайте послушаем еще раз, как стучит наше сердце когда мы с вами спокойно сидим (слушают) Ну и как?

-Да, когда мы сидим, лежим, спим наше сердце работает спокойно, ровно, медленно.

-А если мы играем, бегаем, прыгаем, делаем физические упражнения. Как будет работать сердце? Вот сейчас мы сделаем упражнения

### **Физкультминутка «Синичка»**

Педагог: –Ну, а как теперь стучит сердце? Почему? (ответ)

При физической нагрузке сердце начинает работать быстрее, сильнее и кровь в это время гонит быстрее.

-А как вы думаете, сердце устает? Мы его сейчас успокоим, чтобы оно успокоилось и снова билось ровно, спокойно.

### **Релаксация**

Все умеют танцевать  
Прыгать, бегать, рисовать  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая –  
Очень легкая, простая,  
Замедляется движение  
Исчезает напряжение  
И становится понятно-  
Расслабление приятно!

Педагог :Как вы думаете, сердце устает (ответ)

Как можно помогать нашему сердцу, чтобы оно хорошо работало (ответ)

Самый главный помощник это кислород, а где его больше всего? (ответ)

Значит нужно больше гулять. А еще у нас на теле точки есть, столько много что не счесть. Можно делать специальный массаж для сердца.

### **Точечный массаж**

Точку красную найдем  
Пальчик кругом поведем  
Точку красную оставим  
Пальчик к синенькой приставим  
Покрутили точку эту,  
передали эстафету.  
Точку желтую находим  
Пальчиком водим по кругу мы снова  
Сердечко у деток будет здорово!

Педагог: Ребята а как вы понимаете выражения «У этого человека золотое сердце»(ответ)

У вас тоже золотые сердца, потому что вы откликнулись на беду Дровосека. Давайте станцуем «танец сердец»

### **«Танец сердец»**

Педагог: Давайте подарим частичку своего сердца Дровосеку (дети отправляют сердце Дровосека)



(стук сердца и голос слышится, появляется на экране Дровосек)

Голос : Спасибо вам ребята, вы добрые дети благодаря вам, у меня тоже есть сердце.

Педагог:-А что произойдет с Дровосеком, мы узнаем, посмотрев мультфильм до конца.

## "СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ!"

Цель: Дать представление о работе сердца. Где находится, какие основные функции выполняет. Развивать логическое мышление, умение пользоваться моделями. Закрепить знание о здоровом образе жизни. Воспитывать чуткость и бережное отношение к родным и друзьям.

Словарная работа: фонендоскоп, кардиолог.

Оборудование: кукла Айболит, схема кровеносных сосудов, модели, «Панорама добрых дел».

Методические приемы: беседа, показ, опыты, моделирование.

Ход:

- Дети, сегодня мы будем путешествовать по необыкновенной стране. Но чтобы туда попасть, надо ответить на вопросы:

В какой сказке жил железный дровосек? («Волшебник Изумрудного города»)

Зачем шел к волшебнику дровосек? (За сердцем.)

Какое сердце хотел железный дровосек – доброе или злое? (Доброе.)

Дети, а у вас есть сердце? С какой стороны находится сердце? (С левой стороны.)

Если я закрою глаза, как определить, где у вас сердце? Как называется прибор, с помощью которого можно это сделать? (Фонендоскоп.)

Давайте с помощью фонендоскопа послушаем ваше сердце. Что вы слышите?

На что похожи удары сердца? (На удары большого барабана.)

Ребята, сердце у вас такого же размера, что и ваши кулачки. Сожмите их. У детей сердце бьется чаще (80-90 ударов в минуту, а у взрослых медленнее (50-60 ударов в минуту.) Сердце- это мышца. Оно сокращается и расслабляется без усилий с нашей стороны. Поэтому сердце надо тренировать, как и другие мышцы. Что нам поможет в этом? (Физические упражнения, подвижные игры, спорт.)

### **Физкультминутка.**

Ребята, если случилось несчастье с сердцем, кто нам поможет? (Врач.)

Врач лечащий сердце, называется кардиолог.

Выложите из палочек номер телефона, чтобы вызвать врача. (03)

Маша, позвони по этому номеру. (Раздается стук в дверь, входит Доктор Айболит.)

Айболит просит рассказать, у кого еще есть сердце. (У животных и птиц.)

Доктор покажет вам картинки, а вы скажите, что болит у животных? Чем может вылечить Айболит лесных обитателей?

(У волка болит лапа. Можно приложить подорожник. У зайца болит горло. Полоскание травой календулой.)

А что болит у лисы? Почему она держится за левую сторону? (У лисы болит сердце.)

Лисе поможет такое лекарственное растение, как валериана. Оно полезно не только для лисы, но и для людей. (Дети рассматривают растение, нюхают его.)

Выберите из карточек, что еще полезно для сердца?

**Игра «Трик-трак – это так»**

- курить полезно для сердца.
- гулять на свежем воздухе полезно.
- кушать торты, пирожное вредно для сердца.
- витамины, овощи, фрукты приносят пользу нашему сердцу.

Какие витамины вы знаете? (А В С Д Е)

**Игра «Назовите, какие фрукты и овощи содержат витамины? »**

Послушайте поговорки про сердце.

«Сердце не камень»

«Сердце сердцу весть подает»

«Сердцу не прикажешь»

«С глаз долой, из сердца вон»

«Горе с сердца – гора с плеч»

Вам больше нравятся люди с добрым сердцем или злым? (Добрым.)

У кого в вашей семье самое доброе сердце? (У мамы и бабушки.)

Чтобы у мамы сердце не болело, мы должны маме делать добрые дела.

Ваши добрые дела отметим на «Панораме добрых дел».

В конце занятия дети рисуют книжки-малышки о работе сердца.