

**Конспект комплексного занятия.  
Подготовительная к школе группа.  
Тема: «Познай себя».**

Воспитатель МАДОУ ЦРР – детский сад № 10 Витковая С. Н.

*Программные задачи:*

Познакомить с особенностями органа зрения, дать понятие о его значении в жизни человека. Формировать у детей интерес к познанию своего тела.

Учить избегать ситуаций, приносящих вред зрению, обсудить вопросы гигиены.

Продолжать формировать способность анализировать результаты наблюдений и экспериментов.

Развивать тактильное восприятие, творческое воображение.

Воспитывать бережное отношение к своему телу.

Познакомить с особенностями органа зрения, дать понятие о его значении в жизни человека. Формировать у детей интерес к познанию своего тела.

Обогащать и активизировать словарь детей, развивать познавательную активность.

*Предварительная работа:*

Беседы об органах чувств человека, чтение Г. К. Зайцев «Уроки Мойдодыра», посещение кабинета окулиста.

*Материал к занятию:*

Очки разных видов, косынки для глаз, бумага для рисования, карандаши, колокольчик, мультимедийная презентация, игрушка «ежик», сигнальные карточки, «чудесный» мешочек.

Воспитатель: Ребята, а вы любите мультфильмы? Каких героев мультфильмов вы знаете? Посмотрите на экран и скажите, какого героя из мультфильма «Смешарики» здесь нет.

**Слайд № 1. Смешарики**

Воспитатель: Что – то у Смешариков совсем печальный вид, а у Бараша в руке какая – то телеграмма. Давайте прочитаем её.

**Слайд № 2. Телеграмма**

Воспитатель: Беда случилась с Ежиком, поможем ему? Если место, где находится Ежик жаркое, то на что это похоже?

Дети: На пустыню.

Воспитатель: В пустыне очень жарко, потому, что нещадно палит солнце. Для того, чтобы добраться туда, нам нужна специальная защита. Дети, как можно защитить себя от солнца?

Дети: Взять побольше воды, надеть головной убор, очки.

Воспитатель: Правильно. А вот очки бывают разные. Посмотрите на экран.

**Слайд № 3. Разные очки**

Воспитатель: Как вы думаете, какие очки нам понадобятся? Назовите нужную цифру.

Дети: Цифра 4

Воспитатель: Правильно. Солнцезащитные очки защищают глаза от солнечного света, не надо щуриться.

Воспитатель: Давайте рассмотрим другие очки. На экране под цифрой 1 изображены очки для плавания под водой. Они защищают глаза от воды и помогают людям рассматривать подводный мир. Под цифрой 2 изображены очки для слабовидящих людей. Под цифрой 3- очки для лечения глаз. Под цифрой 5- очки для водителей. Они помогают водителям вести машину в ночное время и во время тумана. Глаза это очень тонкий и ценный орган человека. Их надо беречь.

Воспитатель: Ребята, нам надо отправляться на поиски Ежика. Нам предстоит преодолеть немало препятствий и все они будут связаны с нашими органами чувств.

Задание № 1 «Нарисуй картинку с завязанными глазами». Можно нарисовать домик, солнышко или цветы и деревья. А потом посмотреть, что получится. (Рассматривание рисунков)

Воспитатель: Легко ли было вам рисовать? (Ответы детей) Трудно и непривычно. Но у глаз есть помощники – руки.

Задание № 2 «Чудесный мешочек». Нужно с закрытыми глазами выбрать игрушку в мешочке, угадать, что ты взял и какого цвета. (Игра с 2 – 3 детьми)

Да, руки помогают нам видеть форму, но цвет видит только глаз. Слепые люди видят руками, для них есть специальные книги, буквы которых выпуклые и их можно «прочитать» на ощупь. У глаз есть и другие помощники – уши.

Задание № 3. «Ловишка с колокольчиком»

Ну как, ушки помогли вам меня поймать? Значит, можно сказать, что уши помогают нам видеть? Правильно, мы идем на звук. Современная техника помогает людям, которые не видят, но хорошо слышат, читать различные книги. Существуют целые библиотеки с записанными на дисках книгами, их можно прослушать коллективно или индивидуально, с помощью наушников.

Воспитатель: Ребята, как можно помочь людям, которые плохо видят?

Дети: Взять за руку и помочь перейти дорогу, подать нужные ему предметы.

Воспитатель: У таких людей есть преданные друзья – собаки – поводыри, которые облегчают им жизнь.

Задание № 4 «Поводырь». Возьмитесь за руки, закройте глаза, а я буду вашим поводырём. Я помогу вам пройти, не наткнувшись ни на какие предметы. Это наше последнее испытание.

Воспитатель: Вот мы и пришли. Откройте глаза.

Игра «Найди Ёжика».

Ёжик: Здравствуйте, ребята. Большое спасибо, что вы пришли мне на помощь. Я очень легкомысленно относился к зрению. Читал при плохом освещении, много смотрел телевизор. И вот во сне я увидел очень много интересного про глаза. А когда проснулся, понял, что я не дома.

Воспитатель: Ёжик, а нам ты можешь рассказать, что ты узнал интересного про глаза?

**Слайд № 4. Глаза.**

Воспитатель: Что вы видите на экране? Это глаза. Природа заботливо оберегает их от внешних факторов. Глаза находятся в специальных «домиках» - глазницах. Закрывают «домики» - «дверцы» под названием веки. А если появиться опасность, веки по приказу мозга молниеносно закрываются. Реснички оберегают глаза от пыли, ветра, ярких лучей солнца. А вы знаете, что ещё вредно и полезно для глаз? Посмотрите на экран. Вы найдёте там подсказки.

**Слайд № 5. Хорошо – плохо.**

Воспитатель: Если на экране картинка,,,,,, вы поднимаете зелёные карточки, если это плохо для зрения – красные.

Воспитатель: Ребята, кто знает, что нужно делать, если глаза устали?

Дети: Гимнастику.

Воспитатель: Есть специальная гимнастика для глаз.

Зажмурься, открой глаза.

Поглаживание век подушечками пальцев.

Вверх- вниз.

Вправо – влево.

Вытяните руку, посмотрите на кончик пальцев. Медленно приближайте их к носу.

Посмотрите в дальнюю точку.

Ёжик: Ребята, я хочу дать вам советы, которые помогут вам сохранить зрение.

**Слайд №6. Полезные советы.**

Ёжик: А ещё ребята, чаще смотрите на зелень в природе - это не только полезный для глаз цвет, но и красота, которая радует глаз.

**Слайд № 7.Пейзаж.**

Ёжик: Есть продукты, употребляя которые у вас будет всегда хорошее зрение.

**Слайд №8. Полезные продукты.**



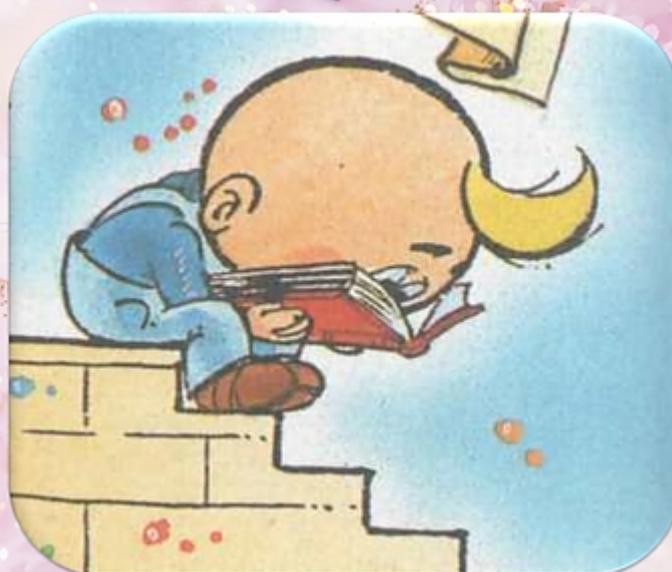
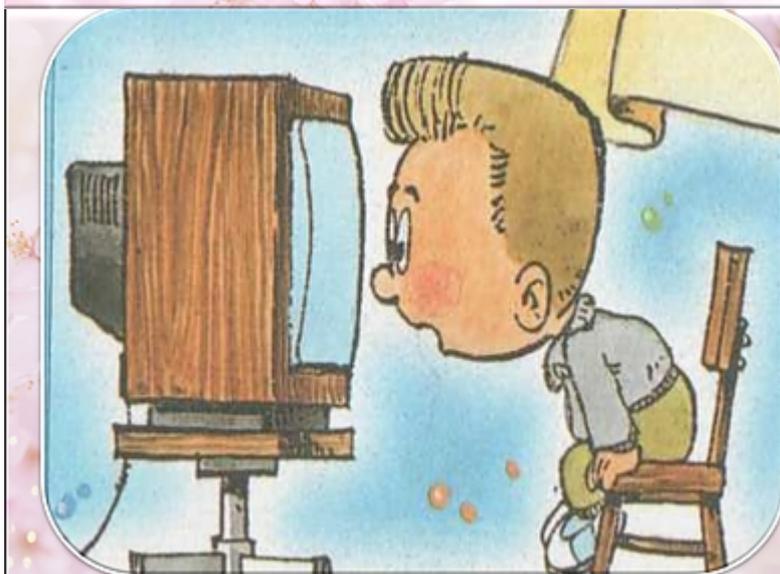
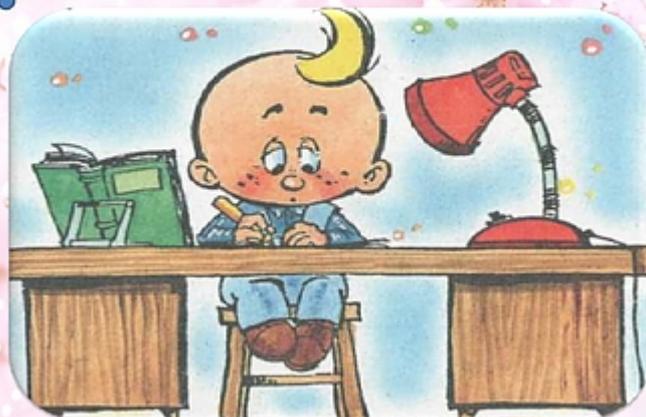
# Телеграмма.

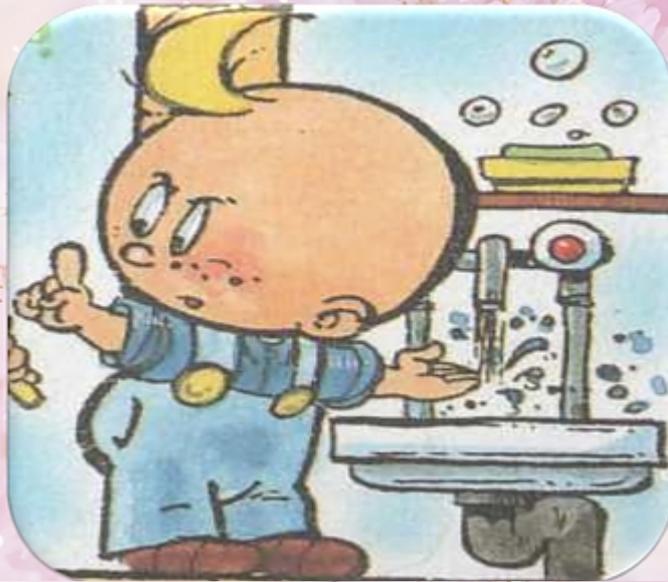
Дорогие ребята!  
Я прошу вашей помощи. Меня  
заколдовали. Я не знаю где  
нахожусь, но здесь очень жарко.  
Помогите мне вернуться в мою  
сказку. Заранее вас благодарю.

Ёжик.



Выбери, что полезно,  
а что вредно для глаз





Советы Ёжика.  
Чтобы глаза не уставали  
запомни:

- Не читай лёжа.
- Лампу ставь слева.
- Сиди за столом прямо.
- Смотри телевизор сидя и не больше 40 минут подряд.
- Делай гимнастику для глаз





**Конспекты занятий в детском саду**  
**Комплексные конспекты**  
**Конспект итогового комплексного занятия**  
**по воспитанию навыков здорового образа жизни**  
**с детьми подготовительной к школе группе**

Юсупова Гасима Касимовна, воспитатель МБДОУ  
д/с №66 «Веселые нотки» г. Набережные Челны

**Тема: Викторина «Счастливый случай»**

**Цель:** Упражнять детей в выделении первых звуков в словах и произнесении целого слова; самостоятельно читать задания (*в кроссвордах*), правильно находить ответ, соотнося его с количеством клеток. Содействовать совершенствованию умения подвергать самоанализу индивидуальный опыт поведения, связывая, привычным образом для внутреннего самочувствия своего и окружающих. Развивать логическое мышление, умение отвечать грамматически правильными по конструкции сложноподчиненными предложениями. Создать психологический комфорт, положительный эмоциональный настрой. Активизировать в речи слова и словосочетания: здоровый образ жизни, позвонки, грудная клетка, череп; понимать их смысл.

**Материал:** два ребуса для определения ключевого слова - по начальным звукам изображенных предметов отпечатанные крупным шрифтом вопросы, кроссворды, мяч, скакалка, бочонок, карточки с заданием.

**Ход занятия:**

- Дети сегодня к нам пришло много гостей. Давайте посмотрим на них, поздороваемся.
- А теперь сядем по-турецки в круг, настроимся на занятие.
- Аутотренинг (*под тихую светлую музыку*).

День наступает,  
Природа оживает  
Солнце встает  
Нам светло дает.  
Мы собираемся

В долгий путь отправляемся.

Друг на друга поглядим  
Про себя поговорим  
«Кто у нас хороший?  
Кто у нас пригожий?  
Все у нас хорошие  
Все у нас пригожие»

Вот таких детей я приглашаю сыграть в занимательную, увлекательную, познавательную игру «Счастливый случай». Это игра - соревнование и нам понадобится две команды.

Дети делятся на две команды.

- А какова же тема нашей игры? Для этого каждой команде предлагается угадать слово в ребусе.

- А Сережа и Айгуль разложат вот эти карточки в порядке возрастания от маленькой к большой и угадают что это за слово. *(получается слово здоровье)*

Правильно, мы сегодня поговорим о здоровье, о здоровом образе жизни.

Итак, начинаем нашу игру:

Пусть каждый смело вступит в бой,  
В азарт соревнования.  
Успех придет не сам собой  
Помогут наши знания.

Наш первый гейм открывает блиц вопросы. Каждой команде дается по пять вопросов, на которые нужно ответить быстро коротко и правильно.

Сколько раз в день нужно есть?

Чем покрыто наше тело?

Что защищает наше сердце и легкие?

Когда надо больше есть: в завтрак, обед, полдник, ужин?

Важный орган - насос нашего организма?

Когда полезней пить воду: до еды, во время еды, после еды?

Из чего состоит позвоночник?

Сколько раз в день нужно чистить зубы?

Как называются кости, защищающие головной мозг от внешних воздействий?

С какой стороны должен падать свет при чтении, рисовании?

- Молодцы ребята. Гимнастику для ума мы провели, а теперь, проведем гимнастику для тела, чтобы не болеть и поддерживать себя в хорошей спортивной форме.

Ритмическая гимнастика под музыку «Чунга-Чанго» в исполнении Дианы.

Продолжаем нашу игру, следующий гейм называется «Заморочки из бочки». Как бы вы поступили, если бы вы почувствовали, что вам стало плохо?

Вы играете на песочнице, около вас курит человек. Как вы поступите? Дети дают аргументированные ответы.

- Молодцы. Следующий гейм - интеллектуальный - будем разгадывать кроссворды.

Кроссворд «Чем ты слышишь, видишь, дышишь»

- 1) Ими ты целуешь маму.
- 2) Им ты нюхаешь.
- 3) Ты его иногда морщишь, когда задумываешься.
- 4) Им ты слышишь.
- 5) Их у тебя больше всего на голове.
- 6) Ими ты смотришь.

Где это все находится, узнаете, прочтя слово в выделенных клетках, если решите кроссворд правильно.

Кроссворд «В ванной»

- 1) Им ты вытираешь лицо, руки.
- 2) В него ты смотришься.
- 3) Ею ты причесываешься.
- 4) Ею ты чистишь зубы.
- 5) В ней ты моешься.

Если вы решите кроссворд правильно, то в выделенных клетках прочтаете, что выдавливают из тюбика и кладут на зубную щетку.

Игра с передачей мяча «Переводчики».

Воспитатель называет слово (*часть тела*) по-русски, ребенок, отвечая, называет это слово по-татарски.

А сейчас самый таинственный, удивительный гейм - «Темная лошадка».

Угадайте, кто наш гость? (*звучит отрывок из песни, смешной человек*).

- Это Карлсон!

Влетает Карлсон.

- Здравствуйте, здравствуйте! Да, да, да это я - великий, знаменитый Карлсон! Как принято, когда все тебя узнают! Ой, как у вас тут красиво, как много гостей! Что у вас тут?

- Праздник здоровья!

- Здоровье, здоровье Я открываю школу вредных наук. Урок первый. Будем учиться простывать, болеть. Знаете, как здорово пройтись по луже в валенках. Идешь, а холодная вода, в валенках хлюпает - хлюп, хлюп! Вот здорово! А еще берешь сосульку и сосешь вкуснее всякой конфетки!

- Нет, Карлсон, вы не правы. Сосулька холодная, грязная, в ней много микробов. Если последуешь вашим советам можно надолго и очень сильно заболеть.

- А я что говорю. Когда болеешь, все вокруг тебя бегают, покупают все, что захочешь.

- Нет, это не так. Здоровье - это большое богатство. Когда мы не бодем, мы играем, бегаем, веселимся. Здоровый человек - ловкий, быстрый. Вот давайте проверим это.

Приглашаю поиграть в игру «Перепрыгни лужу».

- Я не буду играть. Мне не нравится эта игра, надо высоко подпрыгивать, а я не могу.

- Для того чтобы прыгать высоко, надо быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

- Здоровый образ жизни? А что это такое? А с чем его едят?

Ответы детей:

- Здоровый образ жизни - соблюдение режима дня, правильное питание, закаливания, занятия спортом.

- Ребята, научите меня быть такими же, как вы ловкими, быстрыми, а я вам подарю маленькие витамины солнышки апельсины.

- Мы вас Карлсон, приглашаем в нашу группу на занятия, прогулки и споем вам песню «Физкульт-Ура!».

Дети с Карлсоном «улетают» в группу.

## «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 вставляли 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 НОД ПО ВАЛЕОЛОГИИ  
(ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)  
ТЕМА: «БЕРЕГИ ГЛАЗА»**

Цель: Дать детям знание о функциях органов зрения и их внешнем строении (глаза видят, их форма, цвет). Показать детям, что полезно, а что вредно для глаз. Воспитывать у детей бережное отношение к своему зрению и к зрению других людей. Развивать речь детей.

Методические приемы: загадывание загадки, беседа с детьми, самонаблюдение, дидактические игры «Силуэты», «Назови, что запомнил», использование художественной литературы, разучивание гимнастики для глаз, физкультминутка.

Словарная работа: Зрачок, радужная оболочка, зрачок.

Предшествующая работа: Занятие «Сколько глаз у стрекозы» (о глазах животных), рассматривание своих глаз в зеркале.

Оборудование: сундучок с очками, иллюстрации с изображением глаза и его строения, дидактические игры «Силуэты» (карточки с силуэтами деревьев, посуды, игрушек и др. предметов) и «Назови, что запомнил» (сюжетная картинка со многими предметами), карточки с моделями для закрепления правил ухода и безопасного обращения с глазами.

Ход:

Воспитатель: Смотрите, что я принесла сегодня на занятие - сундучок! Там что-то есть. Не открывается. Может, надо сказать волшебные слова? Какие вы знаете? (Ответы детей). Давайте хором скажем: «Ну-ка, ключ волшебный мой, сундучок скорей открой! Раз, два, три, отопр!» Вот и открылся. Что там? Отгадайте загадку, узнаете.

Что такое перед нами:

Две оглобли за ушами,

На глазах по колесу

И седелка на носу?

Дети: Очки!

Воспитатель достает очки: Вы знаете, кто носит очки? Зачем они нужны людям? (Ответы детей).

А кто из сотрудников нашего детского сада носит очки? А у кого из вас дома родные ходят в очках? (Ответы детей).

Хорошо это или плохо - ходить в очках? Почему? А вот послушайте, как один мальчик очень хотел ходить в очках. (Читает стихотворение А. Барто «Очки»).

Да, очки людям помогают видеть. А как устроен наш глаз, как он видит, хотите узнать? Рассматривают рисунок глаза.

- Что это за черный кружок в глазу?

Это зрачок. Зрачок - это маленькое окошко, через которое свет попадает в глаз, дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит. Зрачок очень «умный» - если на улице яркий свет, если снег

сверкает так, что глазам больно, то зрачок сужается, делается очень маленьким (показывается картинка). Много света для глаз вредно. Поэтому летом все носят темные очки. А когда наступает вечер, на улице темнеет, зрачок расширяется - делается большим, широким. Ведь через большое окно проходит больше света (показывается другая картинка – глаз с широким зрачком). А вот это цветное колечко вокруг глаза называется радужная оболочка. Посмотрите друг на друга, какого цвета она у вас? (Ответы детей). Вокруг глаза расположены реснички. Потрогайте их, только осторожно, чтобы не сломать. Кто знает, зачем они нужны? (Ответы детей).

Да, реснички защищают глаза от пыли, соринки. Если на улице пыльный ветер в лицо дует, что все делают? Прищуриваются. Как? Посмотрите друг на друга, какими стали ваши глазки? Как щелочки. Пушистые реснички закрыли глаза и никакой соринке не попасть. А если все-таки попадет? Мы начинаем часто-часто моргать, соринки сдвигаются верхним веком вниз, а слезинки смывают их к носу. Можно промыть глаз водой или использовать чистый платочек. Брови нужны тоже не для красоты, они не дают стекающему со лба поту заливать глаза.

### **Проводится физкультминутка:**

Вы сидеть-то не устали?  
Ну-ка встали! Сели, встали!  
Вместе руки поднимите!  
Превосходно! Опустите!  
Наклонитесь, разогнитесь!  
Потянитесь, улыбнитесь! И садитесь!

- А теперь **гимнастика для глаз (проводится игра «Силуэты»)**.  
Я быстро (1 -2 сек.) показываю вам картинки, а вы называете то, что видели.

- Молодцы! А теперь задание на внимательность (**дидактическая игра «Назови, что запомнил»**).

1 минуту дети рассматривают картинку, которая затем убирается. Отвечают на вопросы по памяти: какие предметы они запомнили. Ответы затем сравнивают с образцом-картинкой.

Воспитатель: Вы хорошо поработали, молодцы! Я похвалила вас, и ваши глазки стали радостными. Посмотрите друг на друга с радостью. А какие еще бывают глаза? Грустными, печальными. Покажите мне такие глазки. Будьте внимательны и по глазам вы определите, какое у человека настроение. Вы хотите, чтобы ваши глазки не болели, всегда улыбались, и вам не пришлось бы идти к главному врачу-окулисту? Тогда запоминайте, за мною повторяйте, и пальчики загибайте: (воспитатель читает правила и показывает карточки-модели).

Чтобы глазки не болели,  
Веселей всегда смотрели,  
Надо глазки утром мыть, (это раз)  
Вымыть на ночь, не забыть! (это два)  
Меньше мультиков смотреть! (это три)

Кулаками не тереть, (четыре)  
Палкой длинной не махать! (это пять)

Дети рассматривают картинки, повторяя каждое правило, объясняя, почему это можно или нельзя делать.

Воспитатель: Мы с вами много работы даём для глаз. Они устают. Поэтому люди специально для глаз придумали гимнастику. Сейчас мы ее разучим. Как только почувствуете, что глаза устали, сразу начинайте делать такие упражнения:

### **Гимнастика для глаз.**

Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори это 4-6 раз.

Поглаживай в течение 1 минуты веки подушечками пальцев.

Делай круговые движения глазами. Повтори 10 раз.

Вытяни вперед руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом также медленно отодвигая обратно. Повтори 5 раз.

Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и удержи на ней взгляд в течение 1 минуты.

Быстро моргай в течение 1 -2 мин.

Воспитатель: Итак, о чём вы с нами сегодня говорили? О глазах, о том, как нужно их беречь. Мы познакомились с гимнастикой для глаз. Я думаю, вы всегда будете помнить об этих правилах, и вам никогда не придется носить очки. Берегите свои глаза и глаза окружающих людей!

**КОНСПЕКТ НОД ПО ВАЛЕОЛОГИИ  
(ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)  
ТЕМА: «ДЕРЖИ УШКИ НА МАКУШКЕ»**

**Цель:**

Дать детям представление о строении уха, закреплять правила личной гигиены, учить бережному отношению к органу слуха.

**Методические приемы:**

Рассказ воспитателя, рассматривание схем с изображением уха, загадывание загадки, дидактическая игра «Узнай, что это за звук», игра «Ухо».

**Словарная работа:** Барабанная перепонка, наковальня, стремечко.

**Оборудование:** Схемы с изображением внутреннего строения уха, с изображением точек на ухе, соответствующих определенному органу, барабан, магнитофон, записи различных звуков,

**Предшествующая работа:** Игра «Больница - на приеме у ЛОРа», игры «Глухой телефон», «Узнай, кто позвал», «Сосчитай удары на слух».

**Ход:**

Воспитатель: Давайте вспомним, как мы играли в «больницу»: ходили на прием к разным врачам. Каких вы помните врачей?

ЛОР, окулист, хирург, терапевт.

Что лечит ЛОР? Как его еще называют?

Ухо - горло - нос.

Молодцы. Про нас мы с вами узнали много интересного. Отгадайте загадку, и вам станет ясно, о чем мы поговорим сегодня.

**Загадка:**

В дырочку, неказистую на вид,  
входит целый мир - все, что звучит. (УХО)

Воспитатель: Вы можете мне сказать: «Что интересного может быть в ухе? Ничего!»

И ошибетесь. Во-первых, то, что мы видим - это не ухо, а ушная раковина. Правда, она похожа на ракушку? А ухо находится внутри и его не видно. Может ли кто-нибудь из вас подвигать ушами?

Не получается? Подумайте и скажите, есть ли такие животные, которые могут двигать ушами и зачем они это делают? (Заяц, корова, лошадь, кошки, собаки и др.).

Вы видели, как спит кошка? Глаза закрыты, а уши поворачиваются в ту сторону, откуда слышится шум. Уши у животного - это ночной сторож. Когда в темноте опасность разглядеть нельзя - глаза бесполезны. Тогда вся надежда только на чуткие уши. В давние-давние времена, когда люди жили в пещерах, не умели строить дома и только охотились на диких зверей, им нужны были чуткие уши, хороший слух, и они умели тоже поворачивать уши в разные стороны.

С тех пор, даже когда мы спим, у нас всегда ушки на макушке, то есть все слышат и передают в мозг. Закрывать их, как глаза мы не можем. Уши ушной раковиной, как сеткой, ловят звук. Только поворачиваться они разучились. Посмотрите на этот рисунок: (воспитатель показывает схему строения уха) это - ушная раковина, она ловит звук и передает его внутрь. Там ушное отверстие туго затянуто тонкой кожицей, как на барабане. Так что, когда вы купаетесь в бассейне, не бойтесь - вода внутрь головы не попадет.

Вопрос: как же тогда звук проходит?

А он и не проходит, а отскакивает, как барабанные палочки от барабана. От ударов звуковой волны перепонка начинает дрожать: от тихой волны тихонько, а от сильной - сильнее (продемонстрировать на барабане) Позади этой перегородки есть еще одно ухо - среднее. В нем, как в маленькой кузнице, есть крохотный костяной молоточек, наковальня и стремечко. Барабанная перепонка «держит за ручку» молоточек и, как только ручка начинает дрожать, потихоньку постукивает молоточком по наковальне. Та нажимает на стремечко, а оно - на следующую тоненькую дверцу в третье ухо - внутреннее. Все это нужно, чтобы усилить звуки в 50 раз! Благодаря этому мы слышим очень тихие звуки: писк комара, плеск набегающей волны, шорох листьев, тихие шаги, шепот и многое другое.

Впереди нас ожидает еще одна встреча - во внутреннем ухе сидит улитка. Не бойтесь, не та, которая ползает по траве, а только похожая на нее своими завитками. Она ловит сигналы из «кузницы». Например, улитка отправила в мозг сигнал: «Слышу стук в дверь». Мозг сразу приказал ногам идти к двери, а рукам открыть ее. Интересное у нас ухо?

Давайте поиграем в «Ухо» (игра - физминутка).

ИГРА: Дети встают в ряд, берутся за руки. Воспитатель - звуковая волна.

- 1-й ребенок - ушная раковина;
- 2-й ребенок - барабанная перепонка;
- 3-й ребенок - молоточек;
- 4-й ребенок - наковальня;
- 5-й ребенок - стремечко;
- 6-й ребенок - «дверца» внутреннего уха;
- 7-й ребенок - улитка,
- 8-й ребенок - мозг;

По сигналу воспитателя и с его комментариями дети изображают поступление сигнала в мозг.

Воспитатель: Молодцы вы все хорошо показали. А еще я хочу, чтобы вы все знали, что наши уши умеют не только слышать, но и говорить. (Пауза). Да - да, говорить! Без звука, правда. Они могут рассказать, у кого что болит. В это трудно поверить, но это так (педагог показывает изображение уха с точками, соответствующими какому - либо органу). Смотрите. Если у человека заболело горло, то на ухе, в точке горла, появляется крохотное, с маковое зернышко, уплотнение. Если спина заболит, то зернышко вырастает на точке спины. Есть такой врач - иглоукалыватель. Он втыкает в больную точку тоненькую иголку и оставляет на несколько минут или даже дней. Иногда этого бывает достаточно, чтобы вылечится без всяких лекарств. А те

люди, которые не умеют втыкать иголки, просто по несколько раз в день массируют ушные раковины. Вот так (показывает) Интересно? А знаете ли вы о том, что если бы не уши, мы с вами не могли бы сейчас разговаривать? Для того чтобы научиться говорить, новорожденный малыш сначала долго слушает, что и как говорят окружающие его люди, и только потом пытается говорить сам. Если же человек родился глухим, он, как правило, говорить не может. Такие люди разговаривают мимикой на лице, губами и жестами рук (дикторы на ТВ - сурдопереводчики). Но мы с вами слышим хорошо и должны свой орган слуха беречь. Давайте подумаем и скажем, что вредно для слуха и ушей.

Дети совместно с воспитателем составляют **правила**:

Нельзя ковырять в ушах острыми предметами.

Нельзя кричать громко в ухо.

Нельзя слушать громкую музыку.

Уши нужно сухо вытирать после купания и чистить ватными палочками.

Уши нужно закрывать от ветра платком или шапкой.

Если ухо заболело - сразу обратиться к врачу.

В конце занятия воспитатель предлагает поиграть в **игру «Узнай, что за звук»**.

Включается аудиокассета с записью различных звуков. Дети определяют и называют, что это за звук.

**Упражнение на развитие слуха:**

все дети встают, воспитатель тихо называет имя ребенка, если он услышал – садится на место. Воспитатель благодарит детей и выражает надежду, что теперь дети бережнее будут относиться к ушам.

^

## ТЕМА: ИГРА « ЧТО, ГДЕ, КОГДА»

### **Образовательные задачи:**

- а) Закрепить знания детей о правилах гигиены;
- б) Закрепить знания детей о глазах, как об органе зрения и правилах, как его сохранить;
- в) Уточнить знание детей о зубах, о правилах ухода за ними;
- г) Закрепить знания детей об ушах, как об органе слуха и правилах сохранения слуха;
- д) Уточнить знания детей о здоровом образе жизни;
- е) Продолжать учить детей расслабляться;
- ж) Совершенствовать двигательные навыки и чувство ритма.

### **Речевые задачи:**

- а) Продолжать учить детей отвечать полными предложениями;
- б) Активизировать в речи детей валеологические термины: обоняние, осязание, вкус, 5 органов чувств.

### **3. Воспитательные задачи:**

- а) Воспитывать умение работать в команде;
- б) Воспитывать желание быть здоровым.

### **ОБОРУДОВАНИЕ:**

Волчок со стрелкой;  
Конверты;  
Задания;  
Видеозапись;  
Аудиозаписи;  
Поднос;  
Цветок здоровья;  
Мольберт;  
Цифры от нуля до шести;  
Песочные часы.

### **^ ХОД:**

- Здравствуйте, господа зрители. Сегодня мы приглашаем вас на заключительную игру сезона 2012 года «Что, где, когда.» Предлагаем вам быть не только зрителями, но и участниками нашей игры. Я буду исполнять роль ведущей. Счет нашей игры будет фиксироваться вот на этом табло, по этим песочным часам, мы будем определять время, отпущенное знатокам на ответ. А теперь разрешите представить вам команду «знатоков» Дети входят под музыку.  
– Знатоки, займите, пожалуйста, свои места. (представляю команду) Дети приветствуют зрителей.

Против команды знатоков сегодня играют сказочные герои. Счет идет до 6 очков. Прежде, чем мы начнем игру, я хочу задать вопрос «знатокам» - как вы думаете, что на свете всего дороже? (здоровье)

Совершенно верно. Дороже всего – здоровье. И вопросы наших сказочных героев сегодня будут о том, что нужно делать, чтобы сберечь свое здоровье.

На каждый ответ у вас будет ровно одна минута.

– капитан команды – крутите волчок.

Вопрос от Незнайки. – Внимание – стихи.

- Никогда не мойте руки, шею, уши и лицо,  
Это глупое занятие не приводит ни к чему,  
Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо  
Так зачем – же тратить силы, время попусту терять!  
Стричься тоже бесполезно, никакого смысла нет.  
К старости сама собою облысеет голова!

Как вы, считаете, Незнайка прав? Попробуйте за одну минуту его переубедить.  
(дети совещаются)

Минута закончилась, кто будет отвечать? (Виталик, Настя, Кристина читают отрывки из Мойдодыра)

Надо – надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам стыд и срам, стыд и срам...

Да здравствует мыло душистое, и полотенце пушистое, и зубной порошок, и густой гребешок...

Давайте-же мыться, купаться, плескаться, нырять, кувыркаться, в корыте в лохани, и в бане, и в ванне – всегда и везде – вечная слава воде.

А каким правилам гигиены вы можете научить Незнайку? (мыть руки, причесываться, не есть невымытые фрукты, чистить зубы, не есть на улице)

Господа, зрители. Как вы считаете, «знатоки» ответили на вопрос? Счет становится 1:0 в пользу «знатоков»

Вы зарабатываете первое очко. Виталик, крути волчок.

– Это вопрос от Знайки. Вопрос не простой. Посмотрите внимательно – о чем вас спрашивает Знайка. Капитан – ответьте, «что нужно делать, чтобы не носить очки?» - пожалуйста, через минуту дайте ответ на этот вопрос. (ответы детей – не смотреть близко телевизор, есть чернику, морковь, быть аккуратными в обращении с острыми предметами, не читать лежа, при плохом свете и т.д.)

Я присуждаю «знатокам» еще одно очко. Счет становится 2:0. Настя, крути, пожалуйста, волчок.

Вопрос от Бармалея. Посмотрите, в конверте – зуб. Помните, в сказке у Бармалея разболелся зуб? – он хочет знать, что нужно делать, чтобы зубы были всегда здоровыми – ответьте через минуту. (нужно чистить их два раза в день, меньше есть сладкого, полоскать рот после еды и т.д.)

Какой совет вы дадите Бармалею? – Настя:

Как поел – почисти зубки – делай так два раза в сутки,  
Предпочти конфетам фрукты – очень важные продукты,  
И тогда улыбки свет, сохранишь на много лет.

Безусловная победа «знатоков»! - счет 3:0. Геля, крути волчок. Конверт с буквой Р – в конверте – звездочка. Это значит, что у нас расслабляющее упражнение.

Отодвиньте стулья от стола, сядьте на краешек стула, обопритесь о спинку, опустите руки вдоль туловища, вытяните ноги, закройте глаза. (включается музыка)

- В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте, сотворим солнце в себе. Представьте, в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь – звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир, звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром – звездочка стала еще больше, я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем-всем. Возьмите его в руки, откройте глаза, улыбнитесь и подарите его нашим гостям – подули.

Игорь, крути волчок. Вопрос от доктора Айболита. Это звуковое видеописьмо – внимание на экран (показ видеоролика)

- Здравствуй, баба Катерина!
- У меня яиц корзина.
- Как поживают домашние?
- Яйца свежие, вчерашние.
- Ничего себе вышла беседа!
- Авось распродам до обеда.

Уважаемые «знатоки», вы догадались, о чем вас спрашивает доктор Айболит? (как беречь уши, чтобы все время хорошо слышать)  
Дайте ответ через минуту. (чистить ватной палочкой, не слушать громко музыку, не кричать в ухо, не совать предметы в ухо и т.д.)

Ответ правильный. А теперь покажите зрителям, как можно сделать самомассаж ушей. (капитан командует) И счет становится 4:0 в пользу «знатоков».

Молодцы, «знатоки»! Маша, крути волчок.

– Вопрос от Дюймовочки. – Внимание! Внесите зеленый поднос. – Дюймовочка прислала нам цветок здоровья. Возьмите каждый по одному лепестку. По схеме на нем скажите, что нужно делать, чтобы не болеть. (нужно делать зарядку и т.д.)

Я присуждаю вам еще одно очко! Счет становится 5:0. «знатоки» уверенно выигрывают. Напоминаю, игра идет до 6 очков. Кто – же победит сегодня? Алена, крути волчок. Скажите мне, пожалуйста, что это за фигура? (скрипичный ключ) У нас – музыкальная пауза!  
И так, господа – танец Буги-вуги. (**физминутка**)

Продолжим нашу игру, Кристина, крути волчок. Конверт со знаком вопроса – это вопрос от ведущего. Геля, ответь мне, пожалуйста, сколько органов чувств есть у человека? (пять)

Назовите мне их через минуту. Капитан команды – поясните, пожалуйста, что такое вкус, осязание и обоняние.

Я с удовольствием присуждаю вам победное шестое очко. («знатоки» совещаются) Господа зрители – «знатоки» посовещались и решили дать возможность сказочным героям отыграть хотя-бы одно очко. Просим вас помочь сказочным героям. «знатоки» просят вас ответить на вопрос. Согласны? Какого человека можно назвать здоровым? (ответы зрителей)

«знатоки» хотят дополнить ваш ответ. Итак, одно очко присуждается зрителям. Общий счет игры 6:1 в пользу «знатоков» Я поздравляю «знатоков» с победой. Благодарю зрителей за помощь и поддержку. На прощание хочу дать вам один небольшой совет:

- Все, кто хочет быть здоров, закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых – настоящий.

На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный

Вас во век не одолеет! Наша игра окончена, спасибо всем!

## 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.

## **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 – сердце. 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- спятЮноги, 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 уже.

-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 движенье  
Исчезает напряженье  
И становится понятно-  
Расслабление приятно!

Педагог :Как вы думаете, сердце устает (ответ)

Как можно помочь 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.

## 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 сохраниться 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.

