

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«Воспитания валеологической культуры в старшем дошкольном возрасте»

Подготовила: Тушканова Н.Н.
заместитель заведующего по ВР
МБДОУ детского сада № 136

Задачи воспитания валеологической культуры дошкольников

- Закреплять потребности в чистоте и аккуратности, формировать навыки здорового образа жизни;
- Добиваться понимания детьми смысла предъявляемых к ним требований, знакомить с факторами, влияющими на их здоровье;
- Формирование осознанного отношения к здоровью как в ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни;
- Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье;
- Становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской, психологической помощи.

Перспективное планирование физкультурно - валеологического занятия

№ п/п	Месяц	Тема	Цель
1	Сентябрь	«Моё здоровье»	<ol style="list-style-type: none">1. Формировать правильное отношение детей к физкультурным занятиям2. Воспитывать интерес к движениям и здоровому образу жизни;3. Познакомить с правилами игры «Веретено».4. Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием колен;5. Упражнять в правильном дыхании.
2	Октябрь	«Осанка»	<ol style="list-style-type: none">1. Прививать интерес к упражнениям.2. Учить использовать карточки в самостоятельной деятельности;3. Познакомить с правилами игры «Аисты и лягушки».4. Развивать силу мышц спины;5. Формировать красивую осанку;6. Развивать умение стоять на одной ноге с закрытыми глазами;7. Упражнять в правильном дыхании.
3	Ноябрь	«Опора и двигатели нашего организма»	<ol style="list-style-type: none">1. Выбатывать осознанное отношение к своему здоровью;2. Познакомить дошкольников с функцией скелета и мышечной системы в организме.3. Развивать самостоятельность и активность в подвижных играх;4. Обучить правилам первой помощи при повреждении кости или мышцы.5. Обучить правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на

			основе уже накопленного детьми опыта; 6. Упражнять в правильном дыхании.
4	Декабрь	«Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу»	1. Формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы; 2. Познакомить дошкольников с работой человеческого сердца. 3. Развивать самостоятельность и активность в эстафетах; 4. Обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым. 5. Совершенствовать навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений; 6. Упражнять в правильном дыхании.
5	Январь	«Зачем нам нос»	1. Формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений. 2. Развивать самостоятельность и активность в подвижных играх; 3. Познакомить дошкольников с правилами для укрепления здоровья, защиты легких. 4. Совершенствовать навыки самостоятельного выполнения физических упражнений; 5. Упражнять в правильном дыхании во время физических упражнений.
6	Февраль	«Что мы делаем, когда едим»	1. Выбатывать осознанное отношение к своему здоровью; 2. Познакомить дошкольников с работой желудка, кишечника. 3. Развивать самостоятельность и активность при прохождении дорожки препятствий; 4. Обучить правилам приема пищи. 5. Обучить детей корригирующим упражнениям; 6. Упражнять в правильном дыхании.
7	Март	«Витамины и полезные продукты»	1. Выбатывать осознанное отношение к продуктам питания; 2. Закрепить с дошкольниками витамины А, В, С. 3. Развивать соревновательные отношения между командами; 4. Закреплять знания детей о полезных продуктах. 5. Обучить детей корригирующим упражнениям; 6. Упражнять в правильном дыхании.
8	Апрель	«Как себя вести, когда что-то болит»	1. Учить внимательно относиться к своему здоровью. 2. Развивать самостоятельность и активность в подвижных играх; 3. Познакомить с правилами игры «Белочки». 4. Укреплять мышцы спины, ног, живота; 5. Учить прыгать из обруча в обруч, подпрыгивать на месте; 6. Упражнять в правильном дыхании.

9	Май	Развлечение Путешествие по королевству «Будь здоров»	1. Формировать осознанное отношение детей о заботе за своим организмом. 2. Закреплять знания детей о гигиене тела. 3. Повторить правила ухода за зубами. 4. Воспитывать интерес к движениям и здоровому образу жизни.

Беседы по валеологии для детей старшей группы

Беседа «Наш лучший друг - вода»

- Как умывается кошка? *(Она вылизывает себя языком.)*

- Зачем она это делает?

- А как другие животные ухаживают за собой? *(Картинки: слон из хобота обливает себя водой, обезьяны чистят друг друга и др.)*

Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома. Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются. Вспомним сказку «Мойдодыр».

Чтение отрывка стихотворения: «Рано утром на рассвете умываются утята...»

- Зачем, для чего животные купаются и чистят свое тело?

- А зачем моется человек?

- Почему плохо быть грязнулей? *(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - организм плохо дышит. Грязные руки - появляются гельминты и т. д.)*

- В каких местах на теле человека больше всего скапливается грязь?

- Как вы заботитесь о чистоте тела?

Советы

- Раз в неделю мойся основательно.
- Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
- Каждый день мой ноги и руки перед сном.
- Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте и, конечно же, перед едой.

Анализ ситуации.

Я под краном руки мыла,

А лицо помыть забыла.

Увидал меня Трезор,

Зарычал: «Какой... *(позор)*».

- Как же не быть грязнулей?

Вывод. Нужно самому научиться умываться, купаться, чтобы получать от этого удовольствие.

Беседа «Гигиена тела. Правила личной гигиены»

Послушайте «Сказку о микробах».

Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов,

особенно, если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе, на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи, вот микробам раздолье: и на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!»

- Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел?

- Что помогает нам победить микробов? (*Вода.*) С водой надо дружить. Вода - доктор. Без воды не может жить человек.

- Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

- Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (*Мыло, вода и чистое полотенце.*)

- Да, вода и мыло - настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

- Когда следует мыть руки?

- Как надо правильно мыть руки? (*При обсуждении этого вопроса прикрепите большой лист бумаги и отметьте фломастером каждый шаг.*)

- Сильно намочите руки.

- Пользуйтесь мылом.

- Намыливайте руки с обеих сторон.

- Намыливайте руки между пальцев.

- Полощите руки чистой водой.

- Вытирайте руки насухо полотенцем.

(*Попросите некоторых детей, а потом и всех продемонстрировать все стадии мытья и вытирания рук.*) Полотенце расправить и положить на одну руку; тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. То же повторить с другой рукой.

Заучивание слов:

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда, им говорят: «Умойся!» - они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» - они лезут. Для таких детей писатель Григорий Остер придумал «Вредные советы»:

Никогда не мойте руки,	Так зачем же тратить силы,
Шею, уши и лицо.	Время попусту терять?
Это глупое занятие	Стричься тоже бесполезно,
Не приводит ни к чему.	Никакого смысла нет.
Вновь испачкаются руки,	К старости сама собою
Шея, уши и лицо,	Облысеет голова.

Выскажите свое мнение об этих советах.

- Нарисуйте портрет человека, который выполнил эти вредные советы.
Это красивый человек?

Беседа «Глаза – главные помощники человека»

- Как человек общается с окружающей средой? (*С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания - 5 органов чувств.*)

- Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир? Для того чтобы быть здоровыми, вы должны знать свое тело и любить его, потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

Два братца через дорогу живут, друг друга не видят. (*Глаза.*)

- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?

Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышь в темноте. Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

- Почему? (*Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.*)

- Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (*Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые и т. д.*)

- Каким бывает цвет глаз?

- Какие по размеру бывают глаза?

- Как глаза расположены?

Можно показать схему строения глаза.

- Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его?

Видите цветное колечко. Это радужная оболочка, или *радужка*. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка - *роговица*. В центре глаза мы видим черную точку. Она то расширяется, то сжимается. Это *зрачок*. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через *зрачок* и *хрусталик* и собираются на *сетчатке* глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

Скажите, что для глаз полезно, что вредно: читать лежа; смотреть на яркий свет; смотреть близко телевизор; оберегать глаза от ударов; промывать по утрам глаза; тереть глаза грязными руками; читать при хорошем освещении.

Правила бережного отношения к зрению:

- Умываться по утрам.
- Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
- Не читать лежа.
- Не читать в транспорте.
- Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.
- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
- Делать гимнастику для глаз.
- Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

Беседа «Чтобы уши слышали»

Прослушайте диалог (*можно подготовить двух детей*):

- Здравствуй, тетя Катерина!

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

- Что произошло? Почему два человека не поняли друг друга? Речь, звуки помогают нам слышать органы слуха - *уши*. Органы слуха есть у всех животных. Они помогают животным поймать добычу, спастись от врагов, найти друг друга. У кого из животных слух «самый-самый» - трудно сказать. Но известно, что лучше слышат звери, у которых большие уши. Слух - большая ценность для человека.

Проведение опыта

- Заткните уши ватой. Что произошло?

Сразу исчезли все звуки. Вы перестали слышать. С помощью органов слуха нам подвластен целый мир звуков: шум дождя, музыка, речь окружающих людей.

Далее молено показать рисунок с изображением строения уха.

Ухо состоит как бы из трех частей. Ушная раковина вместе с наружным слуховым аппаратом образует наружное ухо. Наружный слуховой проход заканчивается барабанной перепонкой. За ней, в глубине черепа, расположено среднее ухо. Когда ушная раковина улавливает какой-то звук и по наружному слуховому проходу передает его в ухо, барабанная перепонка под действием этого звука начинает вибрировать и передает его дальше во внутреннее ухо. Внутреннее ухо сложное устройство. Через него звук передается мозгу. Там превращается в слова. От среднего уха проходит тонкий канал в носоглотку. Он называется евстахиевой трубой, по имени итальянского ученого Бартоломео Евстахия, который открыл этот канал. Через евстахиеву трубу полость среднего уха соединяется с наружным воздухом. При сильном насморке, ангине инфекция проникает по евстахиевой трубе из носоглотки в среднее ухо. Воспаление нужно лечить.

Чтобы сберечь органы слуха, необходимо:

- Защищать уши от сильного шума.
- Защищать уши от ветра.
- Не ковырять в ушах.
- Не сморкаться сильно.
- Не допускать попадания воды в уши.
- Если уши заболели, обратиться к врачу.
- Правильно чистить уши (намыленным пальцем).
- Мыть уши каждый день.
- Каждое утро разминать ушную раковину.

Беседа «Уход за зубами»

Загадка.

Полон хлевец белых овец. (*Зубы.*)

- Что помогает переваривать пищу?

Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10—11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если потеряет человек постоянный зуб, новый на его месте уже не вырастет.

Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются дырочки (кариес).

Можно использовать схему строения зуба.

Зуб - это живой орган. Каждый зуб состоит из трех основных частей:

коронка - часть зуба, которая видна в полости рта;

корень - часть зуба, которая располагается в челюсти;

шейка - часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной.

Дырка в зубе - всегда больно. А еще больные зубы вредят другим органам - сердцу, почкам...

- Что вредно для зубов?

- Грызть орехи.

- Есть очень холодную и очень горячую пищу.

- Есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).

Зачем человеку зубная щетка.

- Как надо ухаживать за зубами? (*После каждой еды, а также утром и вечером полоскать рот или чистить зубы.*)

- Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? (*Зубная щетка, паста.*) Щетку надо выбирать с ровной, мягкой щетиной. Регулярно ее мыть. Менять раз в 3-4 месяца.

- Как правильно чистить зубы?

Все дети выполняют порядок чистки зубов.

1. Зубная щетка располагается вдоль линий десен. Движения зубной щетки - сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.

2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки - снизу вверх.

3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки - вперед назад.

4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.

5. Не забудьте почистить язык.

Беседа Внутренняя «кухня» человека

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

- Чем питаются животные?

Одни из них едят только растительную пищу, и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это

хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

- Чем питается человек? Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? (*Органы пищеварения. Рисунок.*)

Пища попадает в рот, во рту смачивается *слюной*, мы жуем ее *зубами*. Дальше по *пищеводу* она попадает в *желудок*. Здесь начинается ее переработка. Из желудка попадает в *тонкий кишечник*, там окончательно переваривается с помощью *желчи* и *пищеварительных соков*. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

Не все Продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что означает умеренность?

Древним людям принадлежат мудрые слова: *«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»*. Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит «разнообразие»?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (*мед, гречка, геркулес, изюм, масло*). Другие помогают строить организм и сделать его более *сильным* (*творог, рыба, мясо, яйца, орехи*). А третьи - фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (*ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы*).

советы

- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и соленого.
- Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
- Овощи и фрукты - полезные продукты

Золотые правила питания:

- Главное — не переешьте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Беседа «Сон – лучшее лекарство»

- Без чего, по вашему мнению, не может жить человек? (*Без воды, пищи, сна.*)
- Сон нужен и животным, и человеку. Как спят животные?
- Медведи, барсуки, ежи спят всю зиму. Летучие мыши спят днем, причем так, как никто не спит: вниз головой.
- А как спят кошки, лошади, рыбки? Почему?

- Сон необходим человеку. Во сне отдыхает мозг, а мозг для человека — самое главное. Он всем организмом управляет.

- Как спит человек? (*Приучайтесь спать на жесткой постели лежа на спине.*)

- Кому сколько надо спать?

Анализ стихотворения С. Михалкова «Не спать».

(отрывок) Я ненавижу слово «спать»!
Я ежусь каждый раз,
Когда я слышу: «Марш в кровать!
Уже десятый час!»

- Кто из вас ложится спать, как герой этого стихотворения?

- Почему он заснул сидя?

- Действительно ли иногда можно совсем не спать и это не повредит здоровью?

- Что чувствует человек, когда плохо спал? (*Он вялый, рассеянный, раздражительный.*)

Потребность в сне у людей различная в разном возрасте. Детям 6-8 лет рекомендуется спать 11-11,5 часов, ложиться спать в 20-21 час. Но главное- самочувствие: если человек встает после сна бодрым, не испытывает сонливости, значит, продолжительность сна достаточная. Человек спит треть жизни, около 25 лет.

Игра «Плохо - хорошо» (по гигиене сна).

Хорошо:

- мыть ноги, руки, принимать душ;
- чистить зубы;
- проветривать комнату;
- гулять на свежем воздухе;
- спать на жесткой постели, на спине.

- Снятся ли вам неприятные сны?

- Как вы думаете, почему?

Плохо:

- перед сном много пить, есть;
- смотреть страшные фильмы;
- слушать громкую музыку;
- физически напрягаться;
- играть в шумные игры,

Беседа «Главная опора моего тела»

- Как вы думаете, может ли быть такое, чтобы брюки или платье могли сами стоять вертикально? (*Нет.*)

Чтобы они не лежали на полу, как тряпка, их надо на что-нибудь или на кого-нибудь надеть.

Так и человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было *скелета*. Скелет - это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. (*Демонстрация рисунка скелета.*)

- Посмотрите на рисунок. Череп похож на шлем. Что он защищает? (*Мозг.*)

- Что защищает *грудная клетка!* (*Сердце, легкие.*)

- Назовите части скелета, покажите, где они находятся. (*Череп, скелет верхних конечностей, грудная клетка, скелет нижних конечностей, позвоночник.*)

- О худых людях иногда говорят: «У него только кожа да кости». Может ли такое быть на самом деле?

Если бы это было так, то человек не смог бы двигаться. Чтобы бегать, ходить, поднимать грузы и даже моргать, человеку нужны *мышцы*. Мышцы - главные силачи. Они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться. Мышцы могут сокращаться или расслабляться. Когда мышца сокращается, она действует на кость, как на рычаг, и заставляет кость двигаться.

Упражнение 1.

Попробуйте согнуть руку: при этом мышца, которая сгибает руку (сгибатель), сокращается, и кость движется. В это время мышца-разгибатель расслабляется. Мышц очень много, они разные.

- Какое значение имеют мышцы?

- Как они помогают человеку? (*Мышцы позволяют прыгать, поворачиваться, размахивать руками, жмуриться, говорить, улыбаться, петь и т. д.*) Скелет и мышцы растут и развиваются, поэтому движения человека становятся совершеннее и разнообразнее. Чтобы стать красивым, сильным, здоровым и выносливым, нужно тренировать мышцы.

- Что поможет это сделать? (*Физкультура и спорт.*)

Упражнение 2.

Попробуйте определить силу ваших мускулов. Обхватите одной рукой, например левой, предплечье правой руки и начните разжимать и сжимать правый кулак. Прислушайтесь к себе.

- Что вы чувствуете?

Мы напрягаемся, производим работу. На руке появилось твердое образование, оно твердеет. Расслабились, мышца снова становится мягкой. Что напоминает двигающийся мускул?

Если случилось несчастье.

- Что нужно делать, если повреждена мышца или кость? (*Важно покой, не двигаться, ждать, пока на помощь кто-то придет. Если сломана кость, на нее накладывают гипс. Необходимо полный покой, иначе кость может неправильно срастись, ее будут ломать уже специально.*)

Беседа «Главная опора моего тела» (2)

— Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека?

Конечно, приятно. Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте - у стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после восемнадцати лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась костной. Поэтому вам взрослые все время говорят: *«Не горби спину. Сиди прямо!»* Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

Нарушения осанки.

У некоторых детей возникает нарушение осанки. Это называется сколиозом. (*Рисунок.*) Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается он, как правило, в 8-10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице.

Позволяет держать осанку позвоночник - основной стержень тела. Он проходит по середине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей-позвонков (*можно показать рисунок*). К позвоночнику присоединены ребра. Их можно пересчитать. Попробуйте сделать это.

• Сколько вы насчитали у себя ребер? (*12 пар.*)

- Какую работу выполняют ребра? (*Защищают внутренние органы от повреждения.*)

VI. Правила для поддержания правильной осанки.

- Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей?

- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- Правильно сидеть за столом, на стуле, не горбиться.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.

• Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для го лопы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).

- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

Беседа «Закаливание»

- Вспомните «Сказку о микробах». Где поселяются микробы?

Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греческих слов: «микрос», что значит «малый», «биос» - «жизнь». Не все микробы вредные. Многие полезны. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные, микробы, попадая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни.

- Как попадают микробы в организм? (*Ответы детей.*)

Если человек:

- при чихании, кашле не прикрывает рот и нос (микробы разлетаются на 10 метров);
- не моет руки перед едой;
- пользуется чужими вещами;
- не моет овощи и фрукты;
- не закаляется и т. д.

- Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?

- Почему одни все время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим - все нипочём? (*Они закаляются.*)

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

- Утром, после того как помоеете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.

- Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.

- Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

Шесть признаков здорового и закаленного человека.

1. Очень редко болеет.
2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
3. Хорошо спит.
4. Живет не менее 80 лет.

5. Может без одышки пробежать пять километров.
6. Если заболел, то быстро поправляется.
- Какие признаки вы считаете главными и почему?
- Какими способами можно достигнуть этих качеств?

З а д а н и е . Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый	ловкий	статный	крепкий
сугулый	бледный	стройный	неуклюжий
сильный	румяный	толстый	подтянутый

Беседы по валеологии для детей подготовительной группы

Беседа «Как устроено тело человека»

Цель: Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека.

Педагог объясняет детям, что здоровье — это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый с детства должен помнить о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, развивать и совершенствовать, не вредить своему организму.

Наше тело устроено так, чтобы мы могли прочно держаться на ногах. Голова находится вверху — в надежном месте; на ней спереди — то, с помощью чего мы узнаем об окружающем мире, познаем его: глаза — чтобы видеть, уши — чтобы слышать, нос — чтобы ощущать запахи, язык во рту — чтобы чувствовать вкус пищи. Голова укреплена на шее так, что может поворачиваться вправо и влево, благодаря чему мы видим, что находится вокруг.

Руки находятся посередине туловища, чтобы ими было удобно пользоваться. На кистях рук — пять пальцев, ими удобно держать в руках карандаш, кисточку для красок, ложку, расческу и многое другое. Ноги — длинные и крепкие, чтобы удерживать и передвигать тело. Заканчиваются они ступнями — для лучшей опоры.

Задайте вопросы

Что можно делать ногами, в какие игры играть, какими видами спорта заниматься? Что делают руками, почему руки называют нашими первыми помощниками?

Подумайте и ответьте: наше тело хрупкое или прочное? Почему нужно его беречь? Можно ли засовывать что-нибудь в нос или ухо? От чего нужно беречь глаза?

Вспомните

Напомните детям, что когда они были маленькими, у них было маленькое тело, крошечные руки, ноги. Они многого не могли, например быстро бегать, кататься на велосипеде.

Постепенно дети росли, и тело их увеличивалось в размерах, длиннее становились руки и ноги. А как можно узнать, вырос ты или нет? Как измерить рост?

Сравните

Может быть, дети сами обратят внимание на то, какие они разные и в то же время похожие. Кто-то высокого, кто-то низкого роста, у одних волосы светлые, у других — темные, глаза тоже разного цвета. Общее у всех — две ноги, две руки, голова, шея, туловище. А на голове волосы, уши, глаза, нос. Рот, во рту зубы.

Полезно также рассказать детям более подробно о том, что находится на лице, и попросить их показать, где брови, ресницы, веки, щеки, рот, подбородок, лоб, ноздри, ушные раковины. Пусть ребята подумают и расскажут, почему, по их мнению, подбородок так называется — у кого он прячется под бородой? А на что похоже ухо, чем оно напоминает раковину?

Беседа «Как работает сердце человека»

Цель: Познакомить детей с назначением и работой сердца.

Педагог рассказывает детям, что внутри грудной клетки, защищенной ребрами, расположен замечательный механизм, который помогает нам жить, — сердце. Каждый, конечно, слышал, как оно бьется в груди. Сердце человека невелико, размером чуть больше его кулака. Оно все время сжимается и разжимается, не останавливаясь ни на минуту. Все другие органы человеческого тела работают то сильнее, то слабее, а иногда вообще отдыхают (например, глаза, уши, когда люди спят). А сердце трудится, не переставая с самого рождения, как мотор или насос, перегоняя кровь.

Наше тело пронизано густой сетью кровеносных сосудов — трубочек. Они «проложены» повсюду. Некоторые из сосудов широкие и плотные, другие — узкие и тонкие. По сосудам-трубочкам кровь разносит по всему телу полезные вещества, необходимые для питания организма, а значит, и жизни. Закончив свою работу, кровь очищается в легких, «вдыхая» немного кислорода, и вновь возвращается в сердце, чтобы начать все сначала.

Когда мы устаем, нашему телу требуется больше крови, тогда биение сердца ускоряется, чтобы подгонять кровь двигаться быстрее. А когда мы спокойны или отдыхаем — требуется меньше энергии, сердце тоже может отдохнуть и биться помедленнее.

Задайте вопросы

Какую роль играет сердце в организме человека? На что похожа его работа? Для чего необходимо, чтобы сердце постоянно сжималось и разжималось? Что разносит кровь по всему телу?

Прислушайтесь

Попросите детей нащупать у себя грудную клетку, почувствовать, какая она прочная, как надежно защищает сердце. Пусть они найдут с левой стороны груди место, где слышно, как бьется сердце, послушают, как оно стучит, и посчитают удары от одного до десяти.

Объясните детям, что определить, как работает сердце, можно также по пульсу. Пусть положат два пальца одной руки на запястье другой. Педагог показывает, как это нужно сделать. После того как все дети освоят этот прием, попросите их послушать по пульсу, как бьется сердце в разных ситуациях: после дневного сна, во время спокойной игры, после бега на занятии физкультурой.

Беседа «Что мы делаем, когда едим»

Цель: Ознакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.

Педагог объясняет детям, что все живые существа питаются. Ребенку, как и всякому человеку, необходимо определенное количество пищи, чтобы расти, развиваться, обеспечивать себя энергией.

Ты съел кашу, выпил стакан молока — и у тебя сразу прибавилось сил. Как ты думаешь, почему?

Пища, которую ты съел, проходит сложный длинный путь: сначала мы жуем, затем глотаем, посылая пищу по пищеводу в желудок. Желудок переваривает пищу, и она поступает в кишечник — длинный-предлинный шланг. Он также переваривает пищу, которая наконец превращается в вещества, полезные нашему телу. Эти полезные вещества растворяются, попадают в кровь и разносятся по всему организму, обеспечивая необходимым питанием каждую частичку нашего тела.

Задайте вопросы

Подумай и расскажи, зачем человек ест. Для чего нужны зубы? Почему говорят: здоровые зубы — здоровое тело? Как нужно ухаживать за зубами?

Для запоминания

За столом во время еды нельзя смеяться, громко разговаривать, кричать с набитым ртом. Пищу нужно тщательно пережевывать, не торопиться, не проглатывать слишком большие куски. После еды нельзя бегать, прыгать, заниматься физкультурой, иначе можно принести большой вред своему организму.

Беседа «Как мы дышим»

Цель: Ознакомить детей с органами дыхания.

Все живое дышит. Дышат растения, животные и, конечно, человек. Дышим мы постоянно, мы не можем не дышать, даже если захотим.

Предложите детям попробовать на несколько секунд задержать дыхание, а потом снова наполнить легкие воздухом — надолго задержать дыхание невозможно.

Легкие, так же как и сердце, должны постоянно работать. Сердце перегоняет кровь, а легкие — воздух. В воздухе содержится кислород, который необходим для нашего организма, как пища и вода.

Объясните детям: «Вы, конечно же, надували когда-нибудь воздушные шарики? Вот и ваши легкие похожи на два воздушных шарика, которые при вдохе наполняются воздухом, а при выдохе — уменьшаются, сжимаются, как шарик».

Какой же путь проходит воздух в организме? Расскажите детям, что при вдохе воздух попадает в нос. Нос — это важный орган тела, а не просто украшение на лице. Даже самый маленький носик, похожий на кнопку, — одновременно фильтр и печка. Внутри носа находится множество мельчайших ресничек. К этим ресничкам, как муха к липкой бумаге, прилипают пылинки, которые содержатся в воздухе. Так нос оберегает легкие, чтобы в них не попадала грязь. Нос также согревает воздух, чтобы дыхательные пути не охлаждались. Из носа через трубочку, которая называется «трахея», воздух попадает в бронхи, а потом >же в легкие. Легких два. Они состоят из бесчисленного множества крошечных пузырьков, покрытых сетью тоненьких, толщиной с волос, кровеносных сосудов. Когда легкие заполняются воздухом, они всасывают из воздуха весь кислород, чтобы отдать его крови, протекающей через них. Кровь разносит кислород по телу, чтобы оно могло дышать. Затем легкие выдыхают уже использованный воздух.

Задайте вопросы

Для чего человеку нос? Как путешествует воздух по организму? Подумай и ответь, почему важно дышать чистым воздухом?

Беседа: «Как движутся части тела»

Цель: Ознакомить детей с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также с возможностями движения различных частей тела.

Педагог рассказывает детям о том, что кости и мышцы имеют очень важное значение, определяют форму тела человека. Все движения, которые мы совершаем: бегаем, прыгаем, ходим, даже просто дышим, — возможны благодаря работе мышц.

Представьте себе множество «резиночек», которые способны укорачиваться и удлиняться, подталкивая наше тело и заставляя его двигаться. Мышцы прикреплены к костям. Место, где кости соединяются друг с другом, называются суставами. В нашем теле очень много разных костей, маленьких и больших. Самые крепкие — кости ног. Посередине спины находится позвоночник, наверху он поддерживает голову, а внизу соединяется с бедрами. На

позвоночнике укреплена грудная клетка, защищающая сердце и легкие. Руки отходят от плечей, как ветки дерева от ствола.

Предварительное задание

Попросите ребенка пощупать свою ногу, руку — пусть он почувствует внутри твердые кости. Пусть сравнит руки и ноги — что длиннее и толще. Далее можно рассмотреть руку, согнуть и разогнуть пальцы. Сколько сгибов суставов у каждого пальца? Попросите детей найти, где посередине спины расположен позвоночник.

Предложите детям встать перед зеркалом, согнуть руки, ноги, повернуть головой в разные стороны, наклониться всем туловищем вперед, вправо, влево, встать на носки, сделать ласточку.

Обратите внимание детей на то, какие части тела движутся, где они могут сгибаться и разгибаться. Где находятся суставы на руке, на ноге? Пусть ребята покажут и сосчитают их.

Для запоминания

Педагог объясняет детям, что важнейшее значение для красоты тела и здоровья имеет осанка. Неправильная осанка делает человека некрасивым, затрудняет работу сердца и легких. Некоторые люди не следят за собой, не держат спину прямо, сутулятся (например, когда сидят за столом, читают или рисуют), ходят сгорбившись, шаркая ногами, опустив голову.

Для того чтобы быть красивым и здоровым, нужно с детства следить за своей осанкой. Поддерживать правильную осанку помогают занятия физкультурой и спортом.

Беседа «Микробы и вирусы»

Цель. Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах).

На заметку воспитателю

Привлекая личный опыт детей, расскажите об инфекционных болезнях и как они передаются от человека человеку. Напомните, что следует заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих.

При чиханье, кашле человек разбрызгивает множество капелек слюны (до 40 тысяч), которые разлетаются на большое расстояние (более трех метров) и могут долго находиться в

воздухе, вместе с которым их вдыхают окружающие. Капельки опускаются также на различные предметы, пищу. Поэтому при кашле и чиханье не надо забывать прикрывать нос и рот рукой или носовым платком.

Используйте соответствующие рисунки в тетради, чтобы лучше объяснить детям, как опасные для здоровья микробы и вирусы попадают в организм человека.

Эксперимент

Если есть возможность, покажите детям под микроскопом каплю слюны или воды.

Задайте вопросы

Почему нельзя доедать что-либо за другим человеком? Чем опасна муха, садящаяся на еду? Почему нельзя есть грязными руками? Можно ли есть и одновременно играть с животными? Можно или нет пить воду из-под крана? Почему есть банан безопасно почти в любой ситуации? В каких случаях даже на улице можно пить сок?

Беседа «Личная гигиена»

Цель. Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур

Вспомните

Предложите детям вспомнить о микробах и вирусах, вызывающих инфекционные заболевания. Каким образом они попадают в организм человека?

Предварительно представив себе один типичный день из жизни в детском саду, предложите детям посчитать и назвать, сколько раз в день им приходилось мыть руки. Где больше и почему? (Дома они могут играть несколько раз в день с домашними животными, помогать маме убирать в квартире, а папе что-нибудь мастерить.) Спросите их, как поступают родители в том случае, если на улице, транспорте, в каком-то общественном месте ребятам вдруг очень захочется есть или пить. Имеют ли они на этот случай что-нибудь с собой про запас из дома? Попросят потерпеть или покупают в киоске, магазине?

Постарайтесь не комментировать и не давать оценок поведению родителей. Однако если вы узнаете от детей о случаях нарушения правил гигиены, найдите возможность тактично побеседовать с родителями на эту тему, ни в коем случае прямо не ссылаясь на «источник информации».

Беседа: «Витамины и полезные продукты»

Цель. Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

Задайте детям вопросы: что вы любите есть больше всего? В чем разница между «вкусным» и «полезным»? Расскажите им, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Спросите детей, что они знают о витаминах. Стройте беседу в форме общего диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей.

В конце обсуждения сделайте обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. В очень полезных продуктах больше всего витаминов.

Витаминов много, но самые главные — это витамины А, В, С.

Расскажите детям, что витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения.

Расскажите, что витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин D делает наши ноги и руки крепкими.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

Разучите стишок и повторите его вместе с детьми.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

(Л.Зильберг)

Беседа «Режим дня»

Цель: Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

Расскажите детям о том, что организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается.

Например, ты заигрался с друзьями во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, посасывать в желудке, урчать в кишечнике. Это твой организм дает сигнал, что пора обедать. Он

привык получать пищу в определенное время, уже готов к пищеварению и сообщает тебе об этом чувством голода. Ты понимаешь, что проголодался, и идешь домой обедать.

Вечером ты рассматриваешь интересную книжку с картинками и вдруг зеваешь, глаза начинают слипаться. В чем дело? А это твой организм опять напомнил о своем внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок — организм рассердится, поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет, все кажется невкусным. Ложишься спать, а заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть и заниматься в определенное время. Тогда организму будет легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

Задайте вопросы

Знаешь ли ты режим дня в своем детском саду?

Когда дети завтракают, гуляют, играют, обедают, отдыхают?

Какой режим дня у тебя в выходные дни?

Как ты узнаешь о том, что голоден, хочешь пить, устал, пора спать? Когда это бывает?

Беседа «Что такое здоровье и как его сохранить и преумножить?»

- Скажите мне, пожалуйста, что значит быть здоровым?
- Люди какой профессии следят за здоровьем людей?
- Какие болезни человеческого организма вам известны?
- Чем вы болели?
- Что вызвало вашу болезнь?
- Какое настроение у вас бывает, когда вы болеете?
- Что делает ваша мама и вы, чтобы выздороветь?
- Как вы сами ухаживаете за больными в вашей семье?
- Каких врачей вы боитесь больше всего? Почему?
- Как здоровье человека зависит от питания?
- Почему с колющими и режущими предметами (ножницы, иголка и др.) надо обращаться очень осторожно?
- Почему нельзя засовывать мелкие предметы в ухо?
- Что будет, если засунуть в нос какой-либо предмет? - Что будет, если проглотить какой-то предмет?
- Почему нельзя разговаривать во время еды?
- Что надо делать чтобы не болели зубы?
- Что надо делать, чтобы не выпадали волосы?
- Как уберечься от простудных заболеваний?
- Что надо делать, когда вы заболели гриппом?
- Почему летом надо есть очень много фруктов и ягод?
- Почему каждый день надо заниматься физкультурой и спортом?

Воспитатель заканчивает диалог:

- Пусть ваше здоровье всегда будет крепким. Но для этого надо много тренироваться, не лениться заниматься спортом и заботиться о себе и своих близких.

Беседа «Как правильно ухаживать за зубами»

— Как вы думаете, ребята, почему болят зубы?

— У вас когда-нибудь болел зуб? Как вы себя при этом чувствовали?

— Люди очень сильно боятся зубных врачей. Почему?

— Если не лечить зубы, что может случиться?

— Вы были с родителями в стоматологической поликлинике? Что вы там видели?

— Какое оборудование используют зубные врачи-стоматологи, чтобы лечить зубы?

— Давайте поговорим о том, что надо делать, чтобы сохранять и укреплять свои зубы.

— Вы знаете, сколько раз в день нужно чистить зубы? Почему?

— Чем чистят зубы? Какой формы бывают зубные щетки? Как вы дома отличаете свою зубную щетку? Щетка — это предмет личной гигиены, поэтому чистить зубы чужой щеткой нельзя. Как вы думаете, зубы можно чистить этой щеткой (показывает обувную или платяную)! Почему нет?

— Что вы наносите на зубную щетку? Какие зубные пасты вы знаете? Какой зубной пастой чистите вы свои зубы?

— Как узнать, что это паста для зубов (предлагает сравнить тюбик зубной пасты, гуталина, крема для бритья)?

— Как вы думаете, почему зубную щетку нужно менять регулярно?

— Что нужно делать, чтобы зубная паста не осталась во рту после чистки зубов?

— Какой водой надо споласкивать рот?

— Кто знает, как правильно чистить зубы?

— Почему зубы надо чистить из стороны в сторону, вверх-вниз, с внешней и внутренней стороны?

— Почему нужны детские зубные щетки?

Занятие «Путешествие в организм человека»

Цель: закреплять знания об организме человека; развивать воображение; формировать стремление к сохранению здоровья.

— Ребята, мы недавно беседовали с вами о том, почему и как надо беречь свое здоровье, как устроен наш организм. Мы рассматривали картинки с изображением тех органов, которые находятся в теле у человека.

— Скажите мне, от работы каких органов зависит наша жизнь?

— Сегодня мы с вами отправимся в самое необычное путешествие. Мы попадем в особую страну, где живут внутренние органы человека, и сами на время станем ими. Готовы?

— Самый главный орган нашего тела — сердце; это как мотор машины, и если оно не будет работать, то человек умрет. Встаньте все в круг, положите руки на плечи друг друга. Представим, что все мы — это большое сердце. Вот оно забилося, сначала медленно — тук-тук-тук ("3 шага вперед), тук-тук-тук (3 шага назад), а теперь чуть побыстрее — тук-тук-тук-тук (4 шага вперед и назад), а теперь человек заволновался, и его сердце забилося часто-часто — тук-тук-тук-тук-тук-тук-тук-тук (7 шагов вперед и назад).

— Давайте успокоимся, и наше сердце забьется ритмично (повтор в 3 шага).

— Сердце работает, если в кровь поступает кислород. Поступает он через легкие. Их у человека два. Давайте образуем два вытянутых овала, положим руки на плечи друг другу и немного наклонимся вперед. Представьте себе, что вы легкие. Все дружно вдохнули, легкие расширились, выдохнули, легкие — сжались. Подышите, послушайте дыхание друг друга. Глубокие вдох и выдох, вдох и выдох.

— А теперь мы заволновались, стали дышать часто, прерывисто, и сердце сразу забилося часто.

— А теперь встаньте цепочкой. По сосудам кровь разносит питательные вещества и кислород. Кровь бежит быстро, чтобы дойти до каждой клеточки. Сосудов много, они расположены по всему организму (бег в разных направлениях, обозначающий движение крови).

— Но вот произошел затор (бег остановлен). Сосуд закупорен сгустком крови, который задерживает движение крови. Что же будет? От этого человек может заболеть или даже

умереть. Я буду изображать сгусток, а вы попробуйте меня вытолкнуть. Вы меня выталкиваете, а я продвинулся дальше и опять мешаю крови проходить. Для устранения таких сгустков существуют специальные лекарства. Представьте себе, что вы и есть лекарство, побегайте вокруг меня, обозначая его действие, и сгусток исчезнет. Помогло! Кровь может бежать по сосудам дальше.

— Организм не может жить без пищи. Пища переваривается в желудке. Встаньте все в круг, но за руки не беритесь. Представьте, что все мы — желудок. Согнули руки в локтях перед собой. В желудок поступила пища, давайте ее переваривать. Сначала надо расщепить пищу на мелкие кусочки. Потом истереть ее очень мелко, так мелко, чтобы она могла всосаться в желудок. Помогает нам в этом желудочный сок, который смачивает и расщепляет пищу.

— Посмотрите, к нам попали очень большие куски пищи! Наверное, человек плохо ее прожевал. Как трудно работать желудку! Желудок не может переварить до конца всю пищу. Ой, как болит желудок (обхватить живот)!

— Из желудка пища поступает в кишечник. Он бывает тонкий и толстый. Давайте сначала изобразим тонкие кишки. Возьмитесь за руки и образуйте длинную тонкую колбаску. Теперь изогнитесь несколько раз, потому что кишки не расположены строго прямо. А теперь изобразим толстую кишку, она короче и толще, но тоже изгибается.

— Некоторые из нас будут изображать кишку, а другие — пищу, которая проходит по кишкам. Когда куски пищи будут проходить между стенками кишок, то вы их захватывайте и прижимайте к себе, как будто впитываете пищу.

— Интересно быть внутренними органами? В следующий раз мы будем изображать мозг, нервы и другие органы. Воспитатель заканчивает беседу.

Игры, опыты, упражнения

Игра «Полезно - вредно»

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, что вредно.

Педагог показывает рисунки.

- Читать лежа;
- смотреть на яркий свет;
- смотреть близко телевизор;
- оберегать глаза от ударов;
- промывать по утрам глаза;
- тереть глаза грязными руками;
- читать при хорошем освещении.

Опыт.

- Заткните уши ватой. Что произошло?

Сразу исчезли все звуки. Вы перестали слышать. С помощью органов слуха нам подвластен целый мир звуков: шум дождя, музыка, речь окружающих людей.

Опыт.

При проведении этого опыта глаза должны быть закрыты. Возьмите часы и медленно приближайте их к уху до момента, когда станет слышно едва заметное тиканье. Измерьте расстояние от часов до уха. Чем больше расстояние звучащего предмета до уха, тем выше слуховая чувствительность.

Опыт (*дети наблюдают*).

Яркий свет - зрачок сужается, слабый - расширяется. Ткани глаз очень нежные, поэтому глаза хорошо защищены.

Упражнение «Держи осанку»

Упражнение выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти поднимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание спокойное (20-30 с). Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

Упражнение «Спрятанный сахар»

Дети приносят этикетки от продуктов, которые часто едят дома.

- Рассмотрим этикетки, найдем слова, которые обозначают сладкое (*сахар сироп, мед, мальтоза, фруктоза*).

- Разделим этикетки на 2 части: с высоким содержанием сахара и низким.

- Как вы думаете, какие продукты питания позволяют поддерживать здоровье зубов? (*творог, молоко, каша, особенно овсяная, так как в них содержатся кальций и фосфор, укрепляющие эмаль зубов.*)

Упражнение «Гора» (для осанки)

Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок

над головой. Представьте, что ваше тело как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» - и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» - и тоже тянется вверх. «Нет! - решили они. - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

Игра «Угадай-ка»

Давайте поиграем: назовите молочный продукт, ваш друг - другой молочный продукт и т. д. Название одного и того же продукта нельзя дважды повторять. Выигрывает тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

А вспомнить некоторые продукты, приготовленные из молока, вам поможет текст на доске:

1. Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется...
2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета -
...
3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится...

4. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится...

Опыт. (Дать задание на дом, если нет возможности выполнить в группе.)

- Как определить, жирная ли пища?

Взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы и т. д. Срезанной частью положить на лист бумаги. Через 10-15 минут посмотреть. Если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно,

Упражнение «Деревце» (для осанки)

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 с.) Опустите руки и расслабьтесь.

Игра «Юный кулинар»

Приготовить карточки с рисунками или аппликациями продуктов. Дети должны «приготовить кашу» или «сварить борщ» и т. д. Можно выбрать «повара», который нашел бы среди карточек те, которые нужны для приготовления того или иного блюда.

Игра «Плохо - хорошо» (по гигиене сна)

Хорошо:	Плохо:
мыть ноги, руки, принимать душ;	перед сном много пить, есть;
чистить зубы;	смотреть страшные фильмы;
проветривать комнату;	слушать громкую музыку;
гулять на свежем воздухе;	физически напрягаться;
спать на жесткой постели,	играть в шумные игры

Задание. Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый	ловкий	статный	крепкий
сугулый	бледный	стройный	неуклюжий
сильный	румяный	толстый	подтянутый

Игра «Несколько секретов о самом себе»

Ход игры

Педагог предлагает детям определить, насколько каждый из них ловок и гибок.

- На полу при помощи мела проводится черта. Затем каждому предлагается пройти по ней шагом «носок к пятке». Побеждает тот, кому удастся дойти до конца линии, не сходя с нее.

- Дети встают в круг. Педагог называет имя любого и бросает ему мяч. Ребенок должен поймать мяч и, назвав кого-то из ребят, быстро перебросить мяч ему. Тот, кто не сумел поймать мяч, выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется 4-5 человек.

• Педагог предлагает детям встать в ряд и, не сгибая коленей, дотянуться руками до пола. Побеждает тот, кто сумел коснуться пола ладонью.

Подводя итоги, педагог сообщает, что каждый человек сможет сделать свое тело гибким, ловким и выносливым, если будет регулярно заниматься физическими упражнениями.

Игра «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»

Ход игры

Детям предлагается разучить и запомнить упражнения ежедневной утренней гимнастики. Вместе с педагогом эти упражнения выполняются под музыку.

Упражнение 1. «Потягушечки». Поставить ноги на ширину плеч. На счет «раз» поднять руки, на счет «два, три», встав на цыпочки, потянуться вверх, на счет «четыре» опуститься. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 2. «Жираф». Наклонить голову влево, коснувшись левого плеча, опустить ее вперед, достав подбородком грудь, затем перевести к правому плечу и медленно откинуть назад. Повторить 5 раз. **Упражнение 3. «Ветряная мельница».** Ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, выпрямлены и направлены в стороны. На счет «один, два, три, четыре», делать руками круговые движения вперед. На счет «пять, шесть, семь, восемь» - назад.

Упражнение 4. «Что стоишь, качаясь, тонкая рябина...».

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет «раз» склониться влево, на счет «два» - вперед, на счет «три» — вправо, на счет «четыре» - назад..

Упражнение 5. «Складной ножик». Ноги поставлены вместе, колени выпрямлены. На счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два, три» дотянуться кончиками пальцев до носочков, на счет «четыре» выпрямиться. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 6. «Ванька-встанька». Ноги поставить вместе, руки на поясе. На счет «раз» выпрямить руки вперед, на счет «два» - согнуть ноги, присесть, на счет «три» - выпрямиться, на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 8-9 раз.

Упражнение 7. «Прыжок, хлопок». Прыжок на правой ноге и хлопок, прыжок на обеих ногах - хлопок, прыжок на левой ноге - хлопок. Повторять в течение нескольких минут.

Игра-демонстрация «Питание - дело серьезное»

Педагог демонстрирует детям кубики с изображением различных продуктов питания и предлагает выбрать среди них продукты, которые можно и нужно есть каждый день.

Из выбранных кубиков строится пирамида (кубики прикрепляются друг к другу при помощи кусочков пластилина, которые должны быть незаметны для ребят). Затем педагог предлагает выбрать те продукты, которые нужно есть понемногу. Из этих кубиков также строится пирамида.

Педагог объясняет детям, что так же, как из кубиков - пирамидка, из продуктов питания строится наше тело.

Построенные пирамидки проверяются «на прочность». Вторая пирамидка при легком толчке сразу разрушается.

Вместе с детьми делается вывод о полезности различных продуктов.

Затем педагог строит рядом с первой пирамидкой пирамидку из кубиков, имеющих грани одинакового цвета.

Вопросы детям:

- Какая из пирамидок вам больше нравится — разноцветная с картинками или построенная из одинаковых кубиков?
- Можно ли использовать в пищу только какой-то один продукт, пусть даже очень вкусный и полезный для здоровья? Делается вывод о необходимости разнообразного питания.

Игра

Водящий в быстром темпе называет разные части тела и лица, а дети показывают их у себя.

Тренинг

Предложите детям встать в круг и намеренно изобразить плохую осанку: живот вперед, спина сгорблена, ноги слегка согнуты в коленях, руки висят, как плети. Здесь уместно посмеяться над собой и над другими, обсудить, как это некрасиво и неспортивно. После этого попросите всех выпрямиться и продемонстрировать красивую осанку, запомнить это положение и стараться всегда (и при ходьбе, и сидя) следить, чтобы спина была прямая, а голова гордо поднята.

Игра

Попросите детей поочередно с помощью характерных движений загадать (показать), каким видом спорта они занимаются, а остальных отгадать, кто был изображен (лыжник, пловец, хоккеист, гимнаст).

Игра «Полезно - вредно»

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, что вредно.

Педагог показывает рисунки.

- Читать лежа;
- смотреть на яркий свет;
- смотреть близко телевизор;
- оберегать глаза от ударов;
- промывать по утрам глаза;
- тереть глаза грязными руками;
- читать при хорошем освещении.

Упражнение «Спрятанный сахар».

Дети приносят этикетки от продуктов, которые часто едят дома.

- Рассмотрим этикетки, найдем слова,

которые обозначают сладкое (*сахар сироп, мед, мальтоза, фруктоза*).

- Разделим этикетки на 2 части: с высоким содержанием сахара и низким.

- Как вы думаете, какие продукты питания позволяют поддерживать здоровье зубов?

(*творог, молоко, каша, особенно овсяная, так как в них содержатся кальций и фосфор, укрепляющие эмаль зубов.*)

Игра «Угадай-ка»

Давайте поиграем: назовите молочный продукт, ваш друг - другой молочный продукт и т. д.

Название одного и того же продукта нельзя дважды повторять. Выигрывает тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

А вспомнить некоторые продукты, приготовленные из молока, вам поможет текст на доске:

1. Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется...
2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета - ...
3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится...
4. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится...

Игра «Юный кулинар»

Приготовить карточки с рисунками или аппликациями продуктов. Дети должны «приготовить кашу» или «сварить борщ» и т. д. Можно выбрать «повара», который нашел бы среди карточек те, которые нужны для приготовления того или иного блюда.

Игра «Плохо - хорошо» (по гигиене сна)

Хорошо:	Плохо:
мыть ноги, руки, принимать душ; чистить зубы; проветривать комнату; гулять на свежем воздухе; спать на жесткой постели,	перед сном много пить, есть; смотреть страшные фильмы; слушать громкую музыку; физически напрягаться; играть в шумные игры

Игра . Выберите слова для характеристики

здорового человека:

красивый	ловкий
статный	крепкий
сутулый	бледный
стройный	неуклюжий
сильный	румяный
толстый	подтянутый

Игра «Несколько секретов о самом себе»

Ход игры

Педагог предлагает детям определить, насколько каждый из них ловок и гибок.

На полу при помощи мела проводится черта. Затем каждому предлагается пройти по ней шагом «носок к пятке». Побеждает тот, кому удастся дойти до конца линии, не сходя с нее. Дети встают в круг. Педагог называет имя любого и бросает ему мяч. Ребенок должен поймать мяч и, назвав кого-то из ребят, быстро перебросить мяч ему. Тот, кто не сумел поймать мяч, выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется 4-5 человек. Педагог предлагает детям встать в ряд и, не сгибая коленей, дотянуться руками до пола. Побеждает тот, кто сумел коснуться пола ладонью. Подводя итоги, педагог сообщает, что каждый человек сможет сделать свое тело гибким, ловким и выносливым, если будет регулярно заниматься физическими упражнениями.

Игра-демонстрация «Питание - дело серьезное»

Педагог демонстрирует детям кубики с изображением различных продуктов питания и предлагает выбрать среди них продукты, которые можно и нужно есть каждый день.

Из выбранных кубиков строится пирамида (кубики прикрепляются друг к другу при помощи кусочков пластилина, которые должны быть незаметны для ребят). Затем педагог предлагает выбрать те продукты, которые нужно есть понемногу. Из этих кубиков также строится пирамида.

Педагог объясняет детям, что так же, как из кубиков - пирамидка, из продуктов питания строится наше тело.

Построенные пирамидки проверяются «на прочность». Вторая пирамидка при легком толчке сразу разрушается.

Вместе с детьми делается вывод о полезности различных продуктов.

Затем педагог строит рядом с первой пирамидкой пирамидку из кубиков, имеющих грани одинакового цвета.

В о п р о с ы д е т я м :

- Какая из пирамидок вам больше нравится — разноцветная с картинками или построенная из одинаковых кубиков?
- Можно ли использовать в пищу только какой-то один продукт, пусть даже очень вкусный и полезный для здоровья? Делается вывод о необходимости разнообразного питания.

Игра

Водящий в быстром темпе называет

разные части тела и лица, а дети показывают их у себя.

Тренинг

Предложите детям встать в круг и намеренно изобразить плохую осанку: живот вперед, спина сгорблена, ноги слегка согнуты в коленях, руки висят, как плети. Здесь уместно пошутить над собой и над другими, обсудить, как это некрасиво и неспортивно. После этого попросите всех выпрямиться и продемонстрировать красивую осанку, запомнить это положение и стараться всегда (и при ходьбе, и сидя) следить, чтобы спина была прямая, а голова гордо поднята.

Игра

Попросите детей поочередно с помощью характерных движений загадать (показать), каким видом спорта они занимаются, а остальных отгадать, кто был изображен (лыжник, пловец, хоккеист, гимнаст).

Художественная литература

Стихи

Я под краном руки мыла,
А лицо помыть забыла.
Увидал меня Трезор,
Зарычал: «Какой... (позор)».

От простой воды и мыла
У микробов тают силы.

Григорий Остер «Вредные советы»:

Никогда не мойте руки, Шею, уши и лицо.	Так зачем же тратить силы, Время попусту терять?
Это глупое занятие	Стричься тоже бесполезно,
Не приводит ни к чему. Вновь	Никакого смысла нет.
испачкаются руки, Шея, уши и лицо,	К старости сама собою Облысеет голова.

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!

С. Михалков «Как у нашей Любы...»

Как у нашей Любы	Мама девочку жалеет,
Разболелись зубы:	Полосканье в чашке греет,
Слабые, непрочные -	Не спускает с дочки глаз.
Детские, молочные...	Папа Любочку жалеет,
Целый день бедняжка стонет,	Из бумаги куклу клеит.
Прочь своих подружек гонит:	Чем бы доченьку занять,
- Мне сегодня не до вас!	Чтобы боль зубную снять?..

Как поел, почисти зубки,	Помни правило такое:
Делай так два раза в сутки.	К стоматологу идем
Предпочти конфетам фрукты,	В год два раза на прием.
Очень важные продукты.	И тогда улыбки свет
Чтобы зуб не беспокоил,	Сохранишь на много лет!

Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся
И делами занимайся.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

(Л.Зильберг)

Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

(Л. Зильберг)

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней,
Без болезней — лучше жить!
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

(Л. Зильберг)

Загадки

Под мостом-мостищем,
под сободем-соболицем
два соболь-ка разыгрались. (Брови и глаза.)

Полон хлевец белых овец. (Зубы.)

Ты попробуй-ка решить нехитрую задачку:

Что полезнее жевать — репку или жвачку?

Пословицы и поговорки о здоровье

- В крепком теле и ум крепок.
- Здоровье даром не дается, за него надо бороться.
- Вино с силой не дружит.
- Закурил — себя погубил.
- Играть - играй, да дело знай.
- Что одному не под силу, то легко коллективу.
- Правда дороже золота.
- Соврешь - не помрешь, да впредь не поверят.
- Всегда говорится, что лгать не годится.
- В ком правды нет, в том и добра мало.
- Смелому победа идет навстречу.
- Хвались, да назад оглянись.
- Ум да здоровье дороже всего.
- Здоровее будешь - все добудешь.
- Здоровому все здорово.
- В здоровом теле - здоровый дух.
- Кто долго жует, тот долго живет.
- Поспешешь — людей насмешешь.
- Сам себя губит, кто других не любит.
- Не рой другому яму - сам в нее попадешь.
- За всякое дело берись смело.
- Трусливому зайке и пенек - волк.
- У страха глаза велики.
- Маленькая лень до большой дорастет.
- Без труда не вытащишь и рыбку из пруда.
- Любишь кататься - люби и саночки возить.
- Дружба - в делах помощница.
- Где лад - там и клад.

Это интересно!

Самые чувствительные уши у летучей мыши. Если человеческое ухо может воспринимать колебания в пределах от 16 до 20 тыс. колебаний в секунду, то у летучих мышей - около 1 млн. в секунду. Но, оказывается, уши - не только орган слуха. На ушной раковине находится много точек, которые невидимыми ниточками связаны со всеми нашими органами (сердцем, печенью, желудком и др.). Поэтому хорошо делать самомассаж ушных раковин.

Это интересно!

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово уйа («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

Это интересно!

Ученые провели наблюдения. Оказалось, что, если человек низкого роста, но держится прямо, он кажется выше. А вот высокий, но сутулый — ниже.

Ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книгу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадет.