

Понедельник 20 апреля/утро/

Познавательное развитие. «Путешествие в страну Здоровья»

Цель: Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность к здоровому образу жизни.

Ребята, а вы знаете, что обозначает слово «здравствуйте»? *(ответы детей)* Когда мы его произносим, то не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья.

Пальчиковая гимнастика: «Здравствуй, солнце золотое!»

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй маленький дубок!

Мы живем в одном краю

Всех я вас приветствую!

(с пальчиками правой руки по очереди «здороваются» пальчики левой руки, похлопывая друг друга кончиками).

А как вы думаете, что у человека самое дорогое на свете? Ответить на этот вопрос нам поможет волшебное зеркальце *(дети смотрятся в предложенное зеркало)*.

Что вы в нем увидели?

Дети: себя.

А когда у вас хорошее настроение?

Дети: когда мы здоровы.

Так что же дороже всего на свете?

Дети: наше здоровье.

Ребята, есть на свете страна Здоровья. В этой стране живут здоровые и жизнерадостные жители, а самую главную из них зовут Волшебница здоровья.



Письмо Волшебницы.

«Дорогие ребята! Я узнала, что вы очень многое знаете про свое здоровье, о том, как надо его беречь и укреплять. А не хотите ли вы поделиться с нами своими знаниями?»

. Ну, тогда нам надо попасть в эту страну Здоровья. Я вам предлагаю стать воздушными шариками. *(звучит музыка)*

<https://youtu.be/FeXdXi8F1bM?t=119>

Упражнение на дыхание:

Воспитатель: Вдохнули носом глубоко, выдох через рот, надуваем шарик, не торопитесь. Дышим и представляем себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Мини - этюд «Воздушные шарики».

(Дети, выполняя упражнение, «превращаются» в воздушных шариков и разлетаются в разные стороны).

Полетели легкие, разноцветные шарики, разлетелись кто куда в разные стороны, ветер то сильнее, то тише, шарики летят то быстрее, то медленнее.

Остановились, закрыли глаза «Раз, два, три - вот опять ребята мы».

Вот вы и попали в страну Здоровья.

Волшебница.

Я очень рада вас видеть. Я Волшебница Здоровья.

А знаете ли вы, что такое здоровье и что такое болезнь и как нужно заботиться о себе?

Скажите, кто из вас болел в этом году? А знаете ли вы, почему это произошло? Правильно. В ваш организм попали микробы.

Игра с мячом «Болезнь - здоровье»

Называйте как выглядят части тела у здорового человека, а ребёнок должен не только ответить, как они выглядят у человека, который болен, но и поймать мяч.

Глаза у здорового человека веселые, а у больного человека.

Дети отвечают - грустные (*отвечают и ловят мяч*),

Голос звонкий, а у больного человека?

(дети - тихий),

Нос сухой, а больного человека?

(дети - мокрый),

Глаза счастливые, а у больного человека?

(дети - несчастные),

Настроение хорошее, а когда человек болен?

(дети - плохое).

Ребята, как могут попасть микробы в наш организм?

Ответы детей: через грязные руки, по воздуху при кашле.

Как можно бороться с микробами?

Ответы детей: мыть руки.

Как часто надо мыть руки?

Какими предметами и вещами можно пользоваться всем вместе, а какими только одному? Давайте проверим.

- Можно ли пользоваться этим предметом всем вместе?

Игра «Можно - нельзя».

Полотенце, карандаши, кисточка. Носовой платок, зубная щетка, книга, расческа. Ключи, зубная паста, игрушки.

Не всеми вещами можно пользоваться всем вместе, есть вещи, которыми человек пользуется один - это личные вещи.

Послушайте волшебное заклинание . «От простой воды и мыла у микробов тает сила»

Повторите его, запомните.

Бороться с микробами и болезнями нам помогают целебные звуки. Какие? Сейчас я вам покажу!

Если у нас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню. Давайте приложим руку к горлу и произнесем з-з-з (*дети выполняют упражнение*).

Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками, приложите ладонь к груди, произносим ж-ж-ж.

А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн, произносим с-с-с.

Как можно помочь своему организму стать крепким и здоровым?

Заниматься спортом, гулять на свежем воздухе.

Для профилактики простудных заболеваний можно делать точечный массаж.

(*комплекс точечного массаж по А. А. Уманской*).

«Улитка»

Сначала мы выполним упражнение для носа.

«От крылечка до калитки три часа ползли улитки, три часа ползли подружки, на себе таща избушки». (*Указательными пальцами к крыльям носа выполняем круговые движения, при этом нажимаем плавно*)

А теперь выполним массаж ушных раковин.

«Чтобы уши не болели, разотрем мы их скорее» (*поглаживаем уши кончиками пальцев сверху вниз*).

«Вот сгибаем, разгибаем и опять все повторяем».

А знаете ли вы, из каких частей состоит тело человека?



(попросить показать ребенка на плакате части тела человека)

А знаете ли вы, что умеет делать ваше тело?

Ответ - дышать, говорить, есть, пить, видеть, двигаться.

И помогают ему в этом наши помощники, которые мы видим - руки, глаза, уши, ноги.

А сейчас мы с вами проведем опыт. Для этого нам нужен стакан с водой и трубочка. Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите? *(Дети: ничего)* Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. *(Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки).*

: Что за невидимка сидел в трубочке?

(Дети: Это воздух).

: Правильно. А для чего нужен воздух?

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

А сейчас мы с вами сделаем дыхательное упражнение: «Заблудились в лесу». Нужно на выдохе сказать «а-у-у».

Какой должна быть наша пища.

Ответы детей: полезной.

Игра «Полезное - неполезное».



Взрослый называет продукты, а ребёнок один раз хлопает в ладоши, если это полезные продукты, если неполезные - хлопать не надо.

Капуста, конфеты, морковь, торт, яблоко, мороженое, мясо, чипсы.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(ответы детей)*

Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

— А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу — чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов.

Разучите стих.

В банане и йогурте,

В горстке малины-

Повсюду чудесные

Есть витамины.
Они берегут нас
От всяких болезней.
Чем больше их в пище,
Тем пища полезней.

Прослушав это стихотворение мы можем сказать в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д. (показ картинок)



Витамин А содержит в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах – баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень, трески, говяжья печень, сливочное масло.

Молодец, что ты знаешь очень много о своем здоровье, как его сохранить, как стать сильным, крепким и здоровым.

Давайте снова превратимся в воздушные шарики и полетим обратно домой.

<https://youtu.be/FeXdXi8F1bM?t=119>

Вам нужно представить, что вы воздушные шары. Вы полетели. Остановились, закрыли глаза. «Раз, два, три – вот опять ребята мы». Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Ведь радостное настроение и улыбка помогают нашему здоровью.

Сейчас, а вы должны нарисовать улыбку, а какую должны решить сами.

Если вам понравилось путешествие в Страну Здоровья, то вы нарисуете веселую улыбку, а если не понравилось, то грустную.

Лепка.

Тема: "Микробы"

Цель: Формировать осознанное отношение к своему здоровью

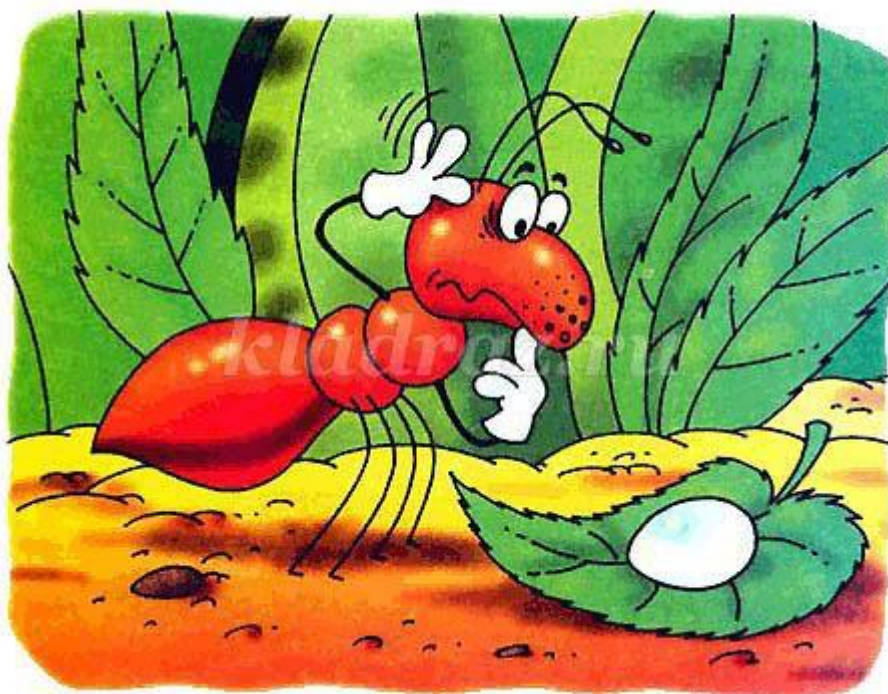
Чтение сказки Григория Остер «Как Петька спас родную каплю»

КАК ПЕТЬКА СПАС РОДНУЮ КАПЛЮ



В одной капле воды жил микроб. Звали микроба Петька. У Петьки были папа и мама. Тоже, конечно, микробы. А ещё у Петьки были дедушки и прадедушки, бабушки, дяди, тёти, братья родные, братья двоюродные, троюродные, сёстры... целая куча родственников. И все тоже микробы. Жили они в капле воды и поэтому вечно ходили мокрые. Вообще микробы очень маленькие. Им любая букашка кажется больше слона. А Петька и вовсе был маленький, потому что еще не вырос.

И вот однажды мимо капли, в которой жили микробы, пробежал муравей. Он увидел каплю и сказал:



– Что-то сегодня жарковато. Не выпить ли мне эту каплю? Она такая прохладная на вид.

Микробы услышали и ужасно испугались. Они забегали по капле, заплакали, закричали. В общем, устроили панику.

Один только Петька не струсил. Он высунул голову из капли и очень громко сказал муравью:



– Эй, муравей, разве твоя мама не говорила тебе, что сырую воду пить нельзя?!

Муравей, конечно, не увидел Петьку, но голос его слышал, удивился и спросил:

– Кто это со мной разговаривает?.

– Это я – Петька-микроб, – сказал Петька. – Я очень не советую тебе, муравей, пить нашу каплю. Ты можешь заболеть, потому что в капле живём мы – микробы!

– Спасибо, что предупредил! – сказал муравей. – Ты настоящий друг.
И побежал своей дорогой. А микробы всё хвалили маленького Петьку и радовались, что он спас родную каплю от гибели.
-Кого спасал Петька - микроб каплю или муравья?

Ответы детей:..

Взрослый подводит итог.

Он спасал не муравья, который хотел выпить капельку и мог заболеть от микробов, которые жили в этой капле, а свою семью которая жила в этой капле.

Многие микробы очень вредны для человека. Попад в наш организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды. И человек начинает болеть.

Как вы думаете, как микробы могут попасть в наш организм?

Ответы детей:...

Как же можно спастись от микробов?

Ответы детей: (надо мыть руки с мылом , не пить воду из под крана, мыть овощи и фрукты перед едой.): Правильно, давайте представим, что мы моем руки.

Пальчиковая гимнастика «Мыло».

Предлагаю вам представить, что мы моем руки.

Каждый день я мылом мою

Под горячую воду

(Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши)

И в ладонях поутру

Сильно, сильно мыло тру.

(Неплотно сжимают в руках пальцы одной руки и трут о ладонь другой)

Мойся, мыло, не ленись!

Не выскальзывай не злись!



Посмотрите на картинки, кто на них нарисован?



Рекомендации.

Познавательное развитие.

Подготовьте стакан с водой и трубочку, небольшое зеркало.

Рассмотрите плакат «Строение тела человека»,

«Полезные продукты – вредные продукты», «Витамины».

Поиграйте в игры: «Угадай настроение», «Полезно - бесполезно».

Разучите пальчиковую игру.

Если нет противопоказаний , попробуйте точечный массаж по методике А.А. Уманской.

Разучите стихотворение.

Лепка.

Прочитайте сказку *Григория Остер «Как Петя спас родную каплю»*

Рассмотрите иллюстрации к ней.

Обсудите тему лепки.

Помогите организовать лепку.

Покажите картинки микробов детям .

Затем картинки уберите.

Ребёнок лепит микроба как он его представляет .

В процессе деятельности детей поощряете самостоятельность, аккуратность, творчество.

Если ребёнок затрудняется в работе, помогите ему.

Результат.

