Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение № 1 г. Кировска

**Проект**

«Познай себя»

 Участники: дети 4-6 лет, родители.

 Педагоги: Святченко Е.Е., Лысак Н.Н.

 2016 г.

Образовательно-воспитательный проект

 **Цели:**

* знакомить детей со строением человеческого тела;
* формирование навыков осознания чувств, ощущений своего тела;
* расширение словарного запаса детей.

**Задачи:**

* дать представление о строении тела, расширять знания детей о
значении органов тела и жизнедеятельности человека;
* познакомить с органами чувств;
* закреплять навыки исследования предметов с помощью
соответствующих органов чувств;
* учить детей соблюдать культурно-гигиенические правила во время
игровой и трудовой деятельности;
* воспитывать у детей ответственность за сохранение здоровья (своего и
окружающих людей).

**Продолжительность:**

 (краткосрочный)

**Участники проекта:**

Дети, воспитатели группы.

**Предполагаемый результат:**

Дети должны знать и называть:

* части тела человека;
* органы чувств человека;
* соблюдать культурно-гигиенические правила;
* беречь свое здоровье.

 **Этапы проекта**

**I этап - накопление материала**

1. Чтение методической литературы, сбор материала о строении тела
человека, об органах чувств человека: загадок, пословиц, поговорок,
рассказов, стихов, сказок, игр, упражнений, физминуток, пальчиковых
игр, картинок.
2. Рассматривание и подбор иллюстраций в книгах и журналах.

**II этап - основной**1. НОД:

* Занятие I. «Глаза наши - помощники»
* Занятие П. «Для чего нужны глаза»
* Занятие III. «А уши, чтобы слышать»
* Занятие IV. «Знакомство детей с организмом человека»
* Занятие V. « Я – человек»
1. Чтение и обсуждение с детьми загадок, пословиц, поговорок,
художественной литературы об органах чувств человека,
рассматривание иллюстраций.
2. Чтение, заучивание и обыгрывание стихов по теме.

4. Беседы: «Режим дня», «Витамины в жизни человека. Как витамины укрепляют организм», «Береги свое здоровье».

5. Игра – драматизация: Тема: «Мы стремимся иметь здоровые глаза»

**III этап** - **заключительный.**

 Заключительное занятие:

«В гостях у доктора Айболита»

**Этапы деятельности над проектом**

Работа над проектом включает совместную деятельность педагогов и детей. Она распределяется следующим образом по этапам проекта:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы проекта | Деятельность педагога | Деятельность детей |
| 1 Этап | 1. Формулирует проблему (цель)

Вводит в игровую(сюжетную) ситуацию1. Формулирует задачу
 | 1. Вхождение в проблему.
2. Вживание в игровую ситуацию.
3. Принятие задач.
4. Дополнение задач проекта.
 |
| 2 Этап | 1. Помогает в решении задачи.
2. Помогает спланировать деятельность.
3. Организует деятельность.
 | 1. Объединение детей в рабочие группы.
2. Распределение амплуа.
 |
| 3 Этап | 1. Оказывает практическую помощь (по необходимости)
2. Направляет и контролирует осуществление проекта
 | 1. Формирование специфических знаний, умений, навыков.
 |

**Выводы:**

Проект помог детям узнать, как ухаживать за своим телом, что полезно и что вредно для организма, как устроено человеческое тело.

Для реализации проекта мы проводили беседы, познавательные занятия, развлечения для детей.

Проект «Познай себя» помог воспитать ценностное отношение ребенка к своему здоровью.

 В этом проекте дети узнали о здоровье, как о ценности; учили беречь свое здоровье и заботиться о нем; прививали культурно - гигиенические навыки; расширяли знания о питании и его значимости.

Решая задачи по формированию здорового образа жизни у детей в ходе работы, заботились о здоровье самого ребенка, применяя здоровьесберегающие технологии: гимнастику для глаз, физминутки, закаливающие процедуры, игры на свежем воздухе. Во время проведения занятий использовался наглядный материал для более эффективного восприятия ребенка.

В ходе реализации проекта дети сделали вывод, что все органы и части тела человека выполняют какую-то важную функцию, ненужных органов нет, поэтому свой организм надо беречь.

**«Игра – драматизация»**

**Тема: «Мы стремимся иметь здоровые глаза»**

ЦЕЛЬ: Раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира. Закрепить знание о строении глаза, роль витаминов и нетрадиционных методов оздоровления в улучшении зрения. Объяснить значение соблюдения правил гигиены.

ХОД НОД:

Сегодня мы продолжим экскурсию в страну "Познай себя".

Отгадайте, о чем мы будем говорить:

Живет мой брат за горой, не встретится со мной? ...(*Глаза*).

Закройте глаза, что вы видите? Почему вы ничего не видите? Откройте глаза, что вы видите? Чем вы видите?

Итак, глаза для того, чтобы смотреть, видеть, различать предметы, их цвет, размер, величину. Глаза помогают действовать, мыслить, через Глаза идет сигнал в мозг, в мозге зарождается мысль, фантазия. Давайте на минуту, и мы станем фантазерами. Перед вами нарисованные предметы, дорисуйте, что вы себе воображаете. (*Работа детей*)

Посмотрите на схему, как выглядит наш глаз. Внутри глаза находится маленький кружочек - это зрачок. Зрачок всегда черного цвета. Большой круг вокруг зрачка - радужка, она разного цвета. Закройте и откройте глаза, вы их закрыли и открыли веками. Края глаз покрыты ресницами. Как вы думаете, для чего вам брови, веки, ресницы? Наши глаза все видят, все воспринимают и переживают.

По глазам можно узнать расположение духа человека - печальный, веселый, поэтому говорят: "Глаза - зеркало души". Художник также был фантазером, но он любил наблюдать. Наблюдая за детьми он нарисовал портрет Аленки. Посмотрите, какое расположение духа у девочки? Какие глаза у девочки? Чему девочка печальная? Давайте, развеселим девочку. (*Дети рассказывают смешинки, стихи*).

Посмотрите, как улыбается девочка? По чем видно, что девочке весело? Какие вы знаете песни о глазах? Выполняются упражнения для глаз. Как долго нужно смотреть телепередачи? Почему?

Фрагменты кукольного спектакля. Бабушка Загадка передала сундучок, он откроется тогда, когда дети дадут ответы на вопросы.

Тестирование:

1. Когда чаще всего отдыхают наши глаза?
а) когда открытые;
б) во время сна;
в) во время гимнастики.
2. Когда надо носить затемненные очки?
а) во время дождя;
б) во время ветра;
в) в солнечную погоду.

Можно ли размахивать палкой?
а) можно;
б) можно, но тупой;
в) нельзя.

*Сундучок приоткрывается, звучит музыка.*

Еще одно послание от бабушки: - Знаете ли вы, какие надо употреблять витамины, чтобы зрение было хорошим?

Появляется Витаминка, которая приносит на подносе овощи и фрукты, богатые витаминами **А**, **В**. Предлагает назвать их, загадывает загадки. Витаминка рассказывает, какие ягоды надо употреблять, чтобы зрение было здоровым, угощает детей витаминным салатом.

**Конспект занятия по валеологии**

**Тема:** «А уши, чтобы слышать»

**Цель:** формирование представлений детей о значении слуха в жизни.

**Задачи:**

- познакомить детей с причинами нарушения слуха;

- дать знания о способах предупреждения нарушения слуха;

- познакомить детей с гигиеной слуха;

- активизировать словарь за счет новых слов;

- развивать связанную речь;

- развивать память, внимание, мышление;

- воспитать бережное отношение к слуховому аппарату.

**Материал:** схема органа слуха; набор предметов по уходу за ушами; набор карточек с правилами по профилактике заболеваний органов слуха

**Ход:**

1. Ребята, посмотрите сколько у нас сегодня гостей. Поздоровайтесь с ними. Они вам, что сказали в ответ? (Да!) Что? (Здравствуйте, дети). А как вы узнали, что они сказали вам именно это? (Мы услышали) С помощью чего вы услышали? (Ушей). Значит, для чего нам нужны уши? (Чтобы слушать). Закройте уши, а я скажу вам фразу, посмотрим, услышите вы или нет. (Дети закрывают уши, воспитатель произносит любую фразу, дети открывают уши) Что я у вас спросила? Вы не услышали? Почему?

***Вывод:*** У человека для улавливания и различения звуков существует специальный орган – ухо. Уши служат для того, чтобы слышать, а значит и разговаривать.

2. Дети, скажите, сколько у вас ушей? (два!) (вывешивается схема уха Приложение 1) На самом деле у каждого человека 6 ушей: 2 наружных уха, два средних уха и два внутренних уха.

3. Д/ игра «Кто позвал»

Цель: развитие слухового внимания и памяти

Ход: дети стоят в кругу, один ребенок в кругу, у него закрыты глаза. Воспитатель показывает на ребенка, который должен позвать по имени водящего, если тот угадает, то они меняются местами.

4. Чтобы уши не болели и слух оставался хорошим, нужно знать и выполнять такие правила (Приложение 2):

- не ковырять в ушах;

- не допускать попадания воды в уши;

- защищать уши от сильного ветра;

- защищать уши от сильного шума;

- не втягивать в себя слизь из носа;

- сильно не сморкаться.

5. Так же за ушами надо ухаживать, как и за всем телом

Игровое упражнение «Чем чистят уши»

Цель: расширение представления о том, чем можно чистить уши

Ход: перед детьми на столе лежат различные предметы. Дети должны выбрать те предметы, которыми, по их мнению, можно чистить уши.

6. Когда вы утром просыпаетесь, то день начинается с утренней гимнастики, чтобы тело проснулось. Для наших ушей тоже есть специальная гимнастика:

1. подержать себя за оба уха, взявшись за верхнюю часть каждого уха большим и указательным пальцами;

2. потереть мочки уха между средним и указательным пальцами;

3. ладонями отогнуть ушные раковины. А затем резко отпустить, почувствовать легкий хлопок

**Итог:** - о чем мы сегодня говорили?

- что нового вы узнали?

  **Знакомство дошкольников с организмом человека**

**Задачи.**

1. Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении.
2. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
3. Воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.

**Материалы:** схема тела человека, схема строения тела человека с внутренними органами, предметные картинки – продукты.

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстративного материала об организме человека, плакатов, схем; чтение энциклопедической литературы, загадывание загадок; беседы о строении тела, об организме, о пользе здорового питания;

**Ход занятия.**

**Воспитатель.** Ребята, посмотрите друг на друга. Все вроде разные на вид, Но есть у каждого – руки, и ноги, и рот, Два уха, два глаза и нос. Но какими бы мы не были разными, все равно похожи своим телосложением. Ребята давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека.

*Игра-показ «Тело человека»*

**Воспитатель.**

Быть у каждого должна

Очень "умной" голова.

Я верчу ей как умею

Голова сидит на шее.

Животик, спинка, грудь,

Их вместе всех зовут – туловище.

Съел еду я всю, и вот

Мой наполнился живот.

На прогулке не забудь

Закрывать от ветра грудь.

Руки – чтоб, трудиться,

Воды из кружечки напиться.

На руке сидят мальчики

Очень дружные пальчики

Бегут по дорожке

Резвые ножки.

**Воспитатель.** Какие части туловища мы не назвали?

**Дети.** Плечи, бедро, стопа.

**Воспитатель.** Молодцы хорошо вы знаете строение тела человека. А можете ли вы на ощупь найти названную часть тела?

*Игра «Найди на ощупь названную часть тела».*

*Дети становятся парами, одному ребенку из пары закрывают глаза, и он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.*

**Воспитатель.** Хорошо и с этим заданием вы справились. А сейчас мы отдохнем и опять играть начнем.

Есть четыре помощника на службе у тебя,

Не замечая, их используешь шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть,

А уши служат, чтобы слышать,

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик – запах различать.

И сейчас мы с вами сделаем настоящее личико.

*Игра «Лицо»*

*Лицо человека – дети в кругу. Один ребенок выбирает шесть детей. Они – два уха, рот, нос, два глаза.*

**Воспитатель.** Молодцы, ребята, красивые личики у вас получились. Садитесь и мы продолжим знакомиться с нашим организмом.

**Воспитатель.** Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Вы знаете, что внутри тела находятся органы, которые помогают человеку расти и развиваться. Ребята, положите руку на грудную клетку, как я. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит?

**Дети.** Да.

 **Воспитатель.** Что же это такое?

**Дети.** Это сердце.

**Воспитатель.** Правильно. *(Показывает на схеме*). Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и мы увидим, у кого какое сердце. Ребята, знаете, как работает сердце? Оно работает и днем, и ночью без отдыха. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму. А теперь замрем и прислушаемся к своему организму. Что еще вы чувствуете и слышите.

**Дети.** Мы слышим свое дыхание.

**Воспитатель.** У человека есть еще один важный орган, который, как и сердце работает без перерыва. Это легкие у человека их два. *(Показывает на схеме).* Может ли человек прожить без дыхания? Давайте попробуем, на несколько секунд задержать дыхание. Не получается. Значит, человек не может жить без дыхания.

*Физминутка.*

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

*Повторить 2 раза.*

**Воспитатель.** Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. Каждый день человек употребляет пищу. Из тарелки пища попадает в ложку и отправляется в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи. Во рту есть зубы. Они измельчают и перетирают пищу на мелкие кусочки. Слюна смачивает пищу, чтобы она легче прошла свой дальнейший путь, по пищеводу в желудок. Вот так выглядит желудок. *(Показывает на схеме орган – желудок).* В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества, полезные нашему телу. Из желудка пища попадает в кишечник. Есть в нашем организме еще много органов и один из них это почки. *(Педагог на схеме показывает орган – почки).* У человека две почки. Почки очищают кровь.

Теперь вы видите, что человеческий организм очень сложный и все в нем взаимосвязано.

**Воспитатель.** Кто знает, что нужно организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался?

**Воспитатель.** Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

*Читает стих*

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С, Д

Теперь вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять.

**Конспект занятия в средней группе «Я – Человек»**

**Цель:** активизировать мыслительную аналитическую деятельность ребенка – самопознание собственной личности.

**Задачи:**

1. Учить осознавать собственную значимость среди людей; уметь видеть сходство и различии людей, отличие человека от животного.
2. Формировать представления детей о себе как о человеке, о разных ступенях развития человека (младенец, ребенок – дошкольник, подросток, взрослый человек и старый человек); развивать навыки самообследования.
3. Воспитывать интерес, доброжелательное отношение к сверстникам.

**Материалы и оборудование:** зеркала (большие); маленькое солнышко; мягкая игрушка кошка; картинки по теме; ростомер; кукла Катя и Ваня; альбомные листы, карандаши; схемы развития человека.

**Ход занятия**

*Дети садятся на коврик в кружок рядом с воспитателем.*

- Ребята, посмотрите, что у меня в руках? (Солнышко)

- Солнышко хочет с вами познакомиться, согреть вас своим теплом. Давайте с ним поздороваемся.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Здравствуй, утро!

Здравствуй, день!

Нам здороваться не лень!

**Игра «Солнышко»**

*Передаем солнышко по кругу*

Ходит солнышко по кругу

Дарит деточкам свой свет.

А со светом к нам приходит

Дружба – солнечный привет.

- Вот мы и познакомились с солнышком. А сейчас давайте сделаем подарок нашим гостям. Подарим им нашу улыбку.

- Ребята, а что вы увидели? (Гости нам тоже улыбнулись).

**Загадка**

На земле он всех сильней.

Потому что всех умней. (Человек)

- Ребята, а мы можем Никиту назвать человеком? А Настю?

- А как можно назвать Таню? Кто она? (Человек)

- А Рома кто? Тоже – человек. И я человек, и Оксана тоже.

- А все вместе мы кто? (Люди)

- Когда один – называют «человек», когда много – «люди»!

*Дети рассматривают картинки и повторяют понятия.*

- Ребята, на Земле живет очень много людей. Все они чем то похожи друг на друга, а чем то отличаются. А кто скажет, чем люди похожи друг на друга? (ответы детей)

- У всех людей есть голова, туловище, две верхних конечности – это руки, и две нижних конечности – это ноги. У каждого из вас тоже есть свое тело. Вставайте, рассмотрим наше тело.

*Дети встают напротив зеркал, повторяют названия частей тела и показывают руками.*

- Посмотрите, мое тело похоже на Дашино, на Ленино, мы все с вами похожи, потому что мы с вами – люди! А теперь, ребята, покажите и назовите части тела у нашего Артема.

*Дети выполняют задание.*

- Ребята, все люди похожи друг на друга, у нас одинаковое тело. А на животных мы похожи? У них есть тело, как у человека? (ответы детей)

*За дверью раздается мяуканье кошки. Воспитатель заносит ее, дети здороваются, гладят ее, рассматривают.*

- У кошки – лапы, а у человека? (руки и ноги).

- Кошка ходит на четырех лапах, а человек? (на двух).

- У кошки есть хвост, а у человека? (нет).

*Вывод: человек не похож на животное.*

*Стук в дверь.*

- Ребята, посмотрите, сегодня к нам в гости пришли кукла Катя и ее младший братик Ваня (маленький пупс в одежде). Давайте поздороваемся и пригласим их к себе.

- Изучая свое тело, мы увидели, что все люди похожи. У нас есть голова, туловище, руки, ноги (показать на кукле, дети называют).

- Но если посмотреть внимательно друг на друга, то мы очень разные. Посмотрите на наших Катю и Ваню. Чем они отличаются? (ответы детей).

- Наши гости отличаются по полу: Катя - девочка, а Ваня – мальчик. *(Картинка с изображением мальчика и девочки)*

- Чем же мальчик отличается от девочки? А наш Ваня от Кати?

- Мальчики и девочки отличаются одеждой.

- Что носят мальчики? ( шорты, рубашки, у них другая обувь).

- Что носят девочки? (платья, юбки, сарафаны, красивые кофточки, туфли на каблуках и др.)

- Еще Ваня и Катя отличаются прической. Какие волосы у мальчиков? (короткие). А у девочек? (длинные косы с бантиками).

- Еще девочки или ваши мамы носят серьги в ушах, бусы, брошки и др. а мальчики и папы не носят таких украшений.

- Когда ваша мама, стоя перед зеркалом, собирается на работу, что она делает со своим лицом? (красит губы, глаза, щеки). А папы этого никогда не делают.

*Картинка с изображением мужчины и женщины. Дети рассматривают ее и сравнивают.*

- Теперь встаньте сначала девочки, а потом – мальчики.

*Дети по очереди встают.*

- Чем же еще различаются наши куклы? (ответы детей)

- Катя и Ваня – разные по росту. Катя – высокая, большая, а Ваня – низкий, маленький.

*Воспитатель по очереди сравнивает детей с собой.*

- Я высокая, а Лера низкая.

- Теперь измерим ваш рост с помощью ростомера.

*Дети измеряют свой рост и выясняют, кто выше, а кто ниже.*

- Ребята, но еще люди отличаются между собой по весу.

- Подержите Катю. Какая она? (тяжелая).

- А Ваня? (легкий).

- Есть люди худощавые и полные (рассматривают картинки).

- И у нас в группе есть худенькие детки и крепыши. Но они все равно все самые красивые, и мы их любим.

**Физкультминутка.**

И. п. – основная стойка.

Потягивание на носках с подниманием рук вверх и опусканием в и.п.

ВЫРАСТАЕМ МЫ БОЛЬШИМИ

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

На два счета поднялись,

Три, четыре – руки вниз.

**Дидактическая игра «Кто это?»**

- Сейчас мы с вами поиграем в игру. Я буду показывать картинки, а вы будете называть тех, кто на них изображен. (Дедушка, бабушка, девочка и т.д.)

- Вот видите, оказывается, люди различаются и по возрасту. Я – женщина, мне 35 лет, а Артем – мальчик, ему 4 года, наш музыкальный руководитель Мария Викторовна – бабушка, ей ?? лет.

*Работа со схемами развития человека*

*Детям предлагаются рассмотреть схемы развития человека.*

- Как вы думаете, могут ли эти рисунки быть изображением одного и того же человека? (дети обсуждают и доказывают).

**Дидактическая игра «Развитие человека»**

*Детям предлагаются рассмотреть картинки с изображением людей разного возраста и составить схему развития человека, и определить, какими они себя считают – взрослыми, большими, маленькими или очень маленькими.*

*В конце занятия дети рисуют свой портрет.*

*Итог занятия проводится по рисункам детей.*

**«Витамины в жизни человека. Как витамины укрепляют организм».**

Цель: формировать у детей представление о необходимых телу человека веществах и витаминах, рассказать детям о роли витаминов в жизни человека. Познакомить их с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости наличии витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Воспитывать культуру питания, чувство меры и правила культурного поведения.

Материал: кукла Незнайка, картинки с продуктами, овощами, фруктами, ягодами. Набор продуктов, хлебных изделий, подносы.

Словарная работа: витамины, жиры, углеводы, белки, свертываемость, сопротивляемость.

Ход занятия

На доске у воспитателя картины с изображением овощей, фруктов, ягод, хлебных изделий. На столе продукты с игрового уголка. В гости к детям приходит Незнайка.

- Ребята, к нам сегодня в гости пришел Незнайка, поздоровайтесь с ним. Он любит покушать, а вы любите покушать?

- Какое самое любимое блюдо готовит ваша мама? (дети отвечают).

- Посмотрите ребята, Незнайка принес картины для нас, много продуктов и спрашивает у нас: какие полезные продукты, а какие нет. Давайте мы с вами сегодня расскажем Незнайке о том, что надо кушать для нормального развития и роста нашего тела. Воспитатель рассказывает: тело должно получать с пищей все, что ему необходимо для жизни, чтобы помочь телу, надо регулярно кушать разнообразную пищу и пить воду. Сейчас мы об этом узнаем.

- Ребята, подойдите к столу (дети подходят к столу и называют продукты, лежащие на столе: рыба, яйцо, сосиски, жареная курица).

- Это белки , они формируют наше тело и поддерживают его в форме, благодаря белкам человек нормально растет.

Дети подходят ко второму столу, на котором лежат картофель, макароны, хлеб, печенье, сахар.

- Это ребята углеводы . Они дают энергию, развивают выносливость, благодаря углеводам человек активно работает, двигается, занимается спортом.

- Ребята, Незнайка приглашает вас к третьему столу. Назовите продукты, которые вы видите на столе. (Дети называют: молоко, йогурт, сыр, орехи).

- Это ребята жиры . Они накапливают энергию, развивают мозг. Когда человек заболевает, то именно энергия жиров помогает бороться с болезнью.

- Ребята, давайте еще раз назовем для Незнайки вещества, которые так нужны нашему телу : белки, углеводы, жиры.

Физминутка «Капуста»

Мы капусту рубим, рубим,

Мы капусту трем, трем.

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту мнем, мнем.

Воспитатель приглашает детей сесть за столы.

- Ребята, еще в нашей жизни есть шесть разных витаминов, которые тоже очень помогают развитию нашего тела.

Послушайте загадку:

Красный спрятан корешок

Сверху виден лишь вершок,

А подцепишь ловко

И в руках ... (морковка).

Дети называют, показывают картину на доске.

- Это ребята витамин А - для зрения и кожи . Давайте расскажем Незнайке какие блюда можно приготовить из моркови. (Дети называют).

- Послушайте еще загадку:

Там на грядке вырос куст,

Слышно только хруст, да хруст.

В щах, в солянке густо -

Это я ... (капуста).

- Это витамин С - для сопротивляемости болезням.

- Следующую загадку вам загадает Незнайка:

Вот горит костер нам ярко

Сядем рядом - очень жарко.

А потух огонь немножко -

В сласть печеная ... (картошка).

- Это витамин В - для пищеварения.

Воспитатель загадывает следующую загадку:

Хоть он совсем не хрупкий,

А спрятался в скорлупку.

Из плодов он тверже всех

Называется... (орех).

- Это ребята витамин Е - против старения.

Послушайте загадку:

Всех крупнее и краснее

Он в салате всех вкуснее

И ребята с давних пор

Очень любят ...(помидор).

- Это ребятки витамин К - для свертываемости крови.

- И последняя ребятки загадка от Незнайки:

Жидкая, но не вода

Белая, не снег... (молоко).

- Это витамин D - для роста.

(Дети после отгадывания загадок пробуют, определяют вкус продуктов, ощупывают).

- Молодцы ребята! Загадки отгадали, Незнайке очень понравилось у нас. Он сегодня много узнал о витаминах, о полезных продуктах, о разнообразной еде, в этом вы помогли ему, ребята.

- Незнайка, ребята, приготовил сюрприз для вас. (Воспитатель выносит блюдо: винегрет (или салат из капусты с морковью).

- Давайте с Незнайкой покушаем самый витаминный салат.

Источник: http://doshvozrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie21.htm

**«В гостях у доктора Айболита».**

**Цели:** Уточнять и расширять знания об органах зрения, слуха, их устройстве и функциях. Развивать познавательный интерес, любознательность, наблюдательность. Воспитывать бережное отношение к здоровью своему и окружающих.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, послушайте загадку и отгадайте ее:

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор …

**Дети:** Айболит.

**Воспитатель:** Правильно дети, молодцы.

Раздается стук в дверь.

**Воспитатель**: Кто же это к нам пожаловал? Появляется доктор Айболит.

**Айболит:** Дорогие ребята, я очень рад, что вы все меня узнали. Я приглашаю вас в страну здоровья. В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!

Отгадайте мою загадку, и вы узнаете на какой станции мы остановимся.

Два братца живут через дорогу

А друг друга не видят.

Что это?

**Дети:** Глаза

**Айболит:** Верно, это глаза. Посмотрите друг другу в глаза, какого они цвета?

**Дети:** Глаза бывают голубые, зеленные, карие, серые.

**Айболит:** А что можно увидеть рассматривая глаза?

Воспитатель рассматривает с детьми схему глаза.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, что находится в центре глаза?

Дети: В центре глаза находится зрачок.

Воспитатель: А кто знает для чего он предназначен?

Дети: Зрачок нужен для того чтобы видеть. Он расширяется, а при ярком свете сужается, чтобы не ослепнуть.

Воспитатель: Кто знает какого цвета бывают глаза?

Дети: Глаза бывают карие, зеленые, голубые, серые.

Айболит: Глаза очень нежные, поэтому они нуждаются в защите. У каждого есть стражи, охранники. Какие вы знаете защитные функции глаз?

Дети: Веки, брови, ресницы. Они защищают глаза от пыли, ветра, пота, дыма, грязи.

Айболит: Есть еще один страж, он вам хорошо знаком. Кто знает что это?

Дети: Это слезы. Они тоже защищают глаза от попадания в них соринок.

Воспитатель: Глазам, как и нам надо заниматься физкультурой. Она называется «гимнастика для глаз». Эту гимнастику надо проводить каждый день. Давайте выполним ее все вместе.

**Мостик.**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют

(Продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)

Нарисуем букву «О», получается легко

(Глазами рисуют букву «О»)

Вверх поднимем, глянем вниз

(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо, влево повернем

 (Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

(Глазами смотрят вверх-вниз)

Айболит: Что можно увидеть с открытыми глазами, а что с закрытыми?

Дети: С открытыми глазами можно увидеть все, а с закрытыми ничего не видно.

Воспитатель: а сейчас мы отправимся в другой город под названием Ухоград. О чем мы с вами побеседуем? (вывесить схему уха)

Дети: Об ушах.

Айболит: А теперь отгадайте следующую загадку.

У зверушки на макушке, А у нас - ниже глаз.

Дети: Уши.

Айболит: Правильно, это уши. Что было бы, если бы мы не могли слышать? Дети: Мы бы не понимали друг друга, не слышали бы пение птиц, журчание ручейка и т. д.

Айболит: Чтобы уши не болели, а слух был хорошим нужно соблюдать правила. Как вы думаете, какие?

Дети: Не ковырять в ушах, защищать их от сильного ветра, не слушать громкую музыку, сильно не сморкаться и т. д.

Воспитатель: Посмотрите на картинки и определите, что можно использовать для ухода за ушами?

Дети: Чистить уши надо осторожно, мягкими ватными жгутиками, держать уши в тепле.

Воспитатель: А сейчас давайте сделаем зарядку для ушей:

Мы ладошки разотрем

Смело ушки мы возьмем

Сверху вниз мы их пощиплем

Пальчиками разомнем

Снизу вверх опять пройдем.

**Заключительный момент.**

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений: 7-8 раз. Действия можно сопровождать стихами:

-Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

-Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

-Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

-А сейчас все тянем вниз.

Ушко ты не оторвись!

-А потом, а потом

Покрутили козелком.

-Ушко, кажется, замёрзло,

Отогреть его так можно.

-Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

-А раз кончилась игра.

Наступила тишина!

Воспитатель: Сегодня, мы, очень хорошо позанимались, многое узнали. В завершении нашего общения предлагаю сходить в кинотеатр. Проходите в кинозал. Воспитатель подводит итог общения, показывает картинки с изображением ситуаций: «Здоровые уши» и «Больные уши». Демонстрация картинок через ноутбук.

Воспитатель: Чем мы слышим?

Дети: Ушами.

Воспитатель: Что мы можем услышать?

Дети: Звуки.

Воспитатель: Почему наши уши надо беречь?

Дети: Чтобы не оглохнуть.

Посмотрите на рисунки и скажите, какие правила надо соблюдать, чтобы не болели уши и хорошо слышали?

Дети повторяют правила ухода за ушами.

Айболит: Молодцы ребята, выполняйте все правила ухода за глазами и ушами и ваше здоровье будет в порядке.

Воспитатель: Вот и закончилось наше путешествие по важным органам человека, вы узнали много нового, будете их беречь, ухаживать за ними.

**Стихи о здоровье и здоровом образе жизни для детей**

***О здоровье***

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

\*\*\*

***Закалка***

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

\*\*\*

***О зубках***

Перестану зубки чистить,

и пойду я в сад гулять.

Попрошу я папу, маму,

на качельке покачать.

А с качели-карусели

захочу в бассейн пойти,

ох, как зубки заболели…

мне пора к врачу идти…

Зубки врач мои посмотрит,

плохо дело-то, дружок —

бормашиною посверлит

коренной уже зубок…

Ну а если ты не будешь,

зубки чистить по утрам,

боль зубную не забудешь,

будешь ныть по вечерам…

Ребяткам мой совет такой,

Чисти зубки, руки мой!!!

О врачах тогда забудешь,

и здоровеньким ты будешь.

Лидия Гржибовская

\*\*\*

***О ногтях***

Кто ногтей не чистит

И не подстригает,

Тот своих знакомых

Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,

Длинными и острыми

Могут очень просто вас

Перепутать с монстрами.

\*\*\*

***Мишка***

Послушай, мишка,

Не кушай лишка!

Живот разболится-

У кого будешь лечиться?

***Мойдодыр***

Самый чистый, самый умный,

Самый добрый Мойдодыр.

Он твердит и днем, и ночью:

«Три до дыр» да «Мой до дыр!»

Моет он мышат, лягушек,

Моет маленьких детей —

Даже самых непослушных

Умывает каждый день.

***Ем я много витаминов***
Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.

***Злой разбойник КАРИЕС***У детей он зубы ест
Зубы ровные, кривые,
И клыки, и коренные.
Днем и ночью — ест‐ест‐ест
Злой разбойник КАРИЕС.
Как нам справиться с бандитом?
Мало лишь ходить умытым!
Надо также по утрам
Зубы чистить — нам и вам!

***Глупый снежный человек***Глупый снежный человек
Зуб не чистил целый век,
Грыз кокос, бананы ел,
Чистить зубы не хотел!
И однажды, в самом деле
Эти зубы — заболели!
Вот, с тех пор, он ходит‐рыщет,
И врача с щипцами — ищет!

***Стих о здоровье для детей***
Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!

***Мышка плохо лапки мыла***
Мышка плохо лапки мыла:
Лишь водичкою смочила,
Мылить мылом не старалась,
И на лапках грязь осталась.
Полотенце в черных пятнах!
Как же это неприятно!
Попадут микробы в рот.
Может заболеть живот.
Так что, (имя ребенка) старайся,
Чаще с мылом умывайся!
Надо теплою водой
Руки мыть перед едой!

***Буду спортом заниматься***
Танцем, песней увлекаться.
Отжиматься, приседать,
Не лежать и не скучать.
Я хочу здоровой быть,
Чтоб к врачам мне не ходить.
Очень хорошо, что я
Бегать научился.
Был бы повнимательней,
В яму б не свалился.

***Бедный доктор Айболит***
Бедный доктор Айболит!
Третий день не ест не спит,
Раздает таблетки
Непослушным деткам,

Тем, кто рук не мыл к обеду,
Кто без счета ел конфеты,
Кто босой гулял по лужам,
Тем, кто мамочку не слушал,

Тем, кому теперь живот
Спать спокойно не дает,
У кого температура,
Доктор раздает микстуру,

Он всю ночь лечить готов,
Чтобы каждый был здоров.

***Сказка о Здоровье и Красоте***
Жили‐были в деревне Будь Здоров
Красота и Здоровье.
И вдруг к ним в гости приехал …
Туберкулёз.
Отправился сразу он
К Здоровью и Красоте,
Но те, его испугавшись,
Спрятались в уголке.
Разобиделся Туберкулёз,
Не обошлось тут без слёз.
Стал вспоминать,
Как раньше они дружили,
Всюду вместе ходили.
Почему же сейчас
Друзья от него скрываются?
Что‐то случилось…
Что‐то припоминается…
«Ах да, я стал курить,
Колоться и водку пить.
Потом Здоровье ушло от меня,
А следом за ним — Красота».
Долго сидел он, размышлял.
После «мобилу» взял,
Друзьям sms‐ку послал:
« Я тоже хочу быть здоровым,
Давайте опять дружить,
Не стану я больше колоться,
Хочу я красивым быть».
Не было счастью друзей предела,
Здоровье в аптеку вмиг полетело,
А Красота прелестный
готовила ужин,
Друг их вернулся!
Друг настоящий каждому нужен!
Другу помочь — святое дело,
Взялись лечить его
дружно и смело.
Неделя прошла —
Нет больше Туберкулёза,
Есть Чистые Лёгкие,
Прекрасное Настроение
Во всем Удача,
В делах большое Везение.

***О пользе спорта и физкультуры***
Для здоровья, не для смеха
Нас подняли в пять утра,
Чтоб добились мы успеха,—
Так сказали доктора.
Начинаем тренировку —
Бег трусцой доступен всем,
Без уменья и сноровки
И без опыта совсем.
Добежали? Продолжаем,
Нету времени стоять,
Нормативы выполняем —
Нужно гири нам поднять,
На асфальт упасть, отжаться
Сорок восемь раз подряд,
И при этом улыбаться,
Физкультуре каждый рад.
После этих упражнений
Глубже воздуха вдохнуть,
И без страха и сомнений
В речку или в пруд нырнуть.
Тем, кто плавать не умеет,
Не орать по пустякам! —
Не спасет и не согреет,
Лучше волю дать рукам.
После этих упражнений
Нас уже не одолеть,
И микробы, без сомнений,
Не заставят нас болеть.

***Утренняя зарядка***Утренняя зарядка
Раз, два, три, четыре, пять —
Начинаем мы вставать.
Ну‐ка, быстро — не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре —
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда — сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!

***Стих о здоровом образе жизни для детей***Человек на свет родился,
Встал на ножки и пошел.
С ветром, солнцем подружился,
Чтоб дышалось хорошо.
Приучал себя к порядку:
Рано утром он вставал.
Бодро делал он зарядку,
Душ холодный принимал.
Он к зубным врачам, представьте,
Не боясь совсем, пришел.
Он ведь чистил зубы пастой,
Чистил зубы порошком.
Человечек за обедом
Черный хлеб и кашу ел.
Вовсе не был привередой,
Не худел и не толстел.
Спать ложился в девять тридцать,
Очень быстро засыпал.
С интересом шел учиться
И пятерки получал.
Каждый день он бегал, прыгал,
Много плавал, в мяч играл.
Набирал для жизни силы,
И не ныл, и не хворал.