

# ЗАНЯТИЯ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

## Занятие №1

### КАК УСТРОЕНО НАШЕ ТЕЛО

Цели: ознакомление детей со строением и функциями человеческого организма. Формирование ценностного отношения к человеческой жизни, ответственности за свою жизнь, потребности в здоровом образе жизни.

Оборудование: плакат с изображением контура человека, картинки с изображением органов и частей тела, картинки для игры «Подбери пару», фонендоскоп.

#### Ход занятия.

Педагог: Ребята, вы, конечно, знаете – чтобы научиться читать и писать, надо очень хорошо знать азбуку родного языка. Но чтобы быть здоровым, ловким, выносливым и уметь принимать правильные решения в случае опасности, надо знать и другую азбуку – азбуку здоровья. В путешествие по страницам этой азбуки мы и отправимся. Первая страница азбуки – «Наше тело»

Много веков назад люди поняли, насколько важно заботиться о своем здоровье. Но и в наше время найдется немало людей, которые не научились этому. Многие даже не знают, как правильно называются те или иные части тела.

На стенде вывешивается плакат с изображением контура человека.

Педагог: Сейчас мы будем наполнять этого человечка разными органами, и рассказывать, о них.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ КЛЕТКА

Все люди состоят из разных клеточек. Эти клеточки живые. Они двигаются, дышат, питаются, размножаются, поддерживают чистоту, выбрасывают отходы, мусор, сами себя лечат, передают важнейшую информацию, защищаются от злых микробов. Все клетки очень разные, и каждая выполняет свою работу. Клетки, выполняющие одинаковую работу, объединяются в семьи. Клетки - это «кирпичики», из которых строится наш организм. Клетки очень маленькие, их можно увидеть только с помощью микроскопа. Человеческие клетки круглые сутки работают без сна и отдыха, поэтому они быстро погибают, но вместо них вырастают такие же новые клетки. Благодаря этому организм постоянно «ремонтируется».

### КОЖА

Тело человека покрыто кожей, это естественная одежда нашего тела. Кожа растет и обновляется вместе с развитием организма. Она надежно защищает человека от перегревания (выделяется пот) и переохлаждения (человек дрожит). Человеческая кожа мягкая, эластичная, очень чувствительная. С помощью кожи можно получить много важных сведений об окружающих предметах (осязание). Кожа чувствительна к боли. Боль очень важна, так как она информирует человека о грозящей опасности и о разных «неполадках» в организме.

Кожа бывает разной толщины – от одного миллиметра на веках до пяти миллиметров на ступнях ног.

Ногти и волосы – тоже кожа, но только более плотная ороговевшая. За 10 дней ноготь вырастает примерно на 1 миллиметр. Самые длинные в мире ногти – 4метра 9 сантиметров – у одного из жителей Индии.

Волос живет не более 6 лет. Каждый день здоровый человек теряет около 60 волосков, но это совсем незаметно. Через некоторое время из волосяной луковицы вырастает новый волос.

Ученые подсчитали, что в среднем на голове bruneta 150 тысяч волос, а на голове блондина – 100 тысяч.

Вопросы для детей: Что было, если бы не было кожи? Как ухаживать за кожей?

## СКЕЛЕТ И МЫШЦЫ

Составной частью у каждого человека являются кости, но они располагаются не в беспорядке внутри тела, а составляют прочную, легкую и подвижную конструкцию, которая называется скелетом. Кости – большие, маленькие и совсем крохотные. Внутри скелета находятся внутренние органы нашего организма, которые очень ранимы и поэтому нуждаются в защите. Скелет защищает их от ударов и других вредных воздействий из внешнего мира.

Внутри человеческого черепа, как в надежной коробке, спрятан нежный умный головной мозг; в грудной клетке находятся ранимое сердце и воздушные легкие. Позвоночник надежно прячет спинной мозг, благодаря которому мы можем выполнять разнообразные движения: поднимать и опускать голову, наклоняться вперед – назад, в разные стороны, прогибаться, лазать, бегать, прыгать. Хотя позвоночник и выдерживает тяжесть головы, туловища и рук человека, он очень хрупкий, и малейшая травма может привести к тяжелым последствиям: инвалидности и полной неподвижности. В костях таза, как в надежной чаше, размещаются почки, мочевой пузырь, кишечник и др. Только благодаря скелету наше тело сохраняет стройность и не похоже на бесформенную массу.

Кости скелета соединены очень подвижно, и это позволяет человеку выполнять различные движения. Но самостоятельно кости не могут двигаться, их приводят в движение мышцы, которые прочно прикреплены к скелету. Они упругие и могут сжиматься и разжиматься. Только благодаря мышцам человек может петь, смеяться, моргать, дышать, поворачивать голову, жмуриться, прыгать, размахивать руками. Кости человека очень прочные, но при резком ударе, неудачном прыжке, падении они могут сломаться. Поэтому следует осторожно вести себя с окружающими людьми, на улице и предвидеть последствия своих поступков для собственного здоровья и здоровья других людей.

У младенца около 300 костей. В процессе роста многие из них срастаются друг с другом. У дошкольников и младших школьников примерно 220 костей. У взрослого человека 206 костей.

Самая маленькая кость – размером с рисовое зернышко – называется стремянной косточкой и находится глубоко внутри уха. Самая длинная – бедренная кость.

Вопросы для детей: Что будет, если из организма человека исчезнут кости, мышцы.

## СЕРДЦЕ И КРОВООБРАЩЕНИЕ

У всех людей есть сердце, которое находится внутри, и его нельзя увидеть, но можно почувствовать и услышать. Сердце человека – размером с его кулак; оно постоянно стучит и никогда не отдыхает. Сердце очень интересно и умно устроено. Как мощный насос, оно нагнетает кровь по всему организму. Кровь заключена в

длинные трубочки – сосуды, похожие на густую сеть, которая проходит через все тело человека. Сосуды делятся на артерии и вены.

Двигаясь по организму, кровь выполняет полезную, важную и необходимую для жизни человека работу. Кровь состоит из разных клеток. Красные клетки крови (эритроциты) разносят по всему организму кислород и питательные вещества и забирают вредный углекислый газ, отходы от работы внутренних органов. Белые клетки (лейкоциты) защищают организм от вредных микробов, грязи и заразы. А такие важные клетки, как тромбоциты (фиолетовые), заживляют ранку и не дают крови вытекать из организма. Большая потеря крови может привести к серьезным осложнениям и вызвать опасность для человеческой жизни, поэтому важно вовремя остановить кровь.

Пройдя очень сложный путь по всему организму, кровь «засоряется», но у нас внутри есть два санитара, которые очищают кровь от всего вредного и ненужного, это почки. «Отходы» в почках превращаются в мочу, которая затем выводится из организма.

Сердце одинаково устроено у всех людей. Сердце – неутомимый мотор, который работает всю жизнь. Даже когда мы спим, сидим или лежим, - сердце сокращается примерно 75 раз за минуту или более 100 тысяч раз в сутки.

Практические задания: послушать работу сердца с помощью фонендоскопа, посчитать пульс.

Вопросы для детей: Может ли человек обходиться без сердца?

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Все люди умеют дышать, а помогают нам в этом легкие. Чтобы попасть внутрь организма, воздух проходит долгий путь. В носу он согревается и очищается от большого количества микробов, затем через горло попадает в своеобразный воздушный тоннель – трахею, бронхи и потом в легкие. Легкие, как гроздь винограда, располагаются справа и слева. Они похожи на два воздушных шарика. Благодаря легким, которые работают неустанно и днем, и ночью, мы дышим. Легкие дышат с помощью мышц грудной клетки, в которой они размещаются. Вдох – и воздушные шарики наполняются воздухом, выдох – воздух выталкивается наружу. Легкие обеспечивают наш организм необходимым для жизни кислородом и выводят вредный углекислый газ.

Практическое задание: выдохните на стеклышко, оно запотело. Теперь проведите по нему пальцем – оно стало влажным (в выдыхаемом воздухе помимо кислорода и углекислого газа есть вода).

Вопросы для детей: Что будет, если мы не сможем дышать?

## СИСТЕМА ПИЩЕВАРЕНИЯ

Внутри у всех людей имеется желудок, где пища переваривается. Но, прежде чем дойти до желудка, она должна пройти тщательную проверку и обработку. Язык определяет пригодность, и вкус пищи, зубы тщательно пережевывают ее (чем облегчают работу желудку), слюна превращает в гладкий, скользкий комочек и убивает вредных микробов. По пищеводу пища попадает в желудок, где вырабатывается желудочный сок, который растворяет до жидкой кашицы даже

твердые частички пищи. Сам желудок находится в постоянной работе: стенками он мнет, перемешивает и растирает находящуюся в нем еду.

Только хорошо переваренная пища легко удаляется из желудка и сразу попадает в кишечник. Здесь пищевые частички проходят дополнительную обработку, пища превращается в питательные вещества: белки, жиры и углеводы. Через стенки кишечника питательные вещества всасываются в кровь, и организм получает питание. За качеством питательных веществ следит печень. Толстая кишка, как заботливая хозяйка, проводит заключительную обработку пищевых остатков: всасывает воду и производит полезные для организма витамины. И только затем уже ненужные отходы через толстую кишку выбрасываются из организма.

Вопросы для детей: Сможет ли человек жить без желудка, печени, почек?

### МОЗГ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Головной мозг находится в голове. Первейший помощник головного мозга располагается в позвоночнике – это спинной мозг, отвечающий за работу наших мышц. В каждой точке человеческого организма находятся разведчики головного мозга, которые все видят, слышат, чувствуют и постоянно передают в мозг сообщения о состоянии определенного участка или органа нашего тела. Мозг человека мгновенно принимает решения и одновременно отвечает на все сигналы. Наше тело с радостью подчиняется его приказам, и благодаря этому сохраняется жизнь и здоровье человека. Помимо того, что мозг управляет всем нашим организмом, он помогает человеку запоминать различные события его жизни, интересные фильмы, прочитанную книгу; с помощью мозга мы думаем, мыслим, решаем задачи.

Вопросы для детей: Бывают ли люди без мозга?

Педагог: Конечно, мы с вами вспомнили не все органы и части нашего тела. Наш организм устроен очень сложно и интересно и об этом мы поговорим в следующую нашу встречу. А сейчас я предлагаю вам поиграть.

Игра «Подбери пару»

Цели: учить детей соотносить предметы, изображенные на картинках, с выполняемыми функциями, закрепить полученные представления об органах и системах человеческого организма, развивать логическое мышление.

Игровая задача: дети должны правильно подобрать пару картинок и объяснить свой выбор.

Ход игры: ребята рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары.

Демонстрационный материал: серия предметных картинок двух видов:

1. изображение внутренних органов человека;
2. изображение предметов, сходных с ними по выполняемым функциям (сердце – мотор, легкие – два воздушных шарика, почки – два фильтра (воронки), желудок – кастрюля, в которой варится еда, мозг – компьютер, скелет – вешалка и т.п.).

Вот мы и прочитали первую страницу нашей «Азбуки здоровья». Берегите свое тело, будьте здоровы.

## Занятие №2 ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Цели: Формирование у детей представления о здоровье и болезни. Развитие представления о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни.

Оборудование: плакат с изображением кроссворда, плакат с изображением таблицы, рисунок капли воды, два альбомных листа, цветные карандаши или фломастеры.

### Ход занятия

Педагог: Сегодня мы продолжим путешествие по страницам «Азбуки здоровья». Как называется вторая страница этой азбуки, вы узнаете, отгадав кроссворд, и прочитав слово в цветных клетках.

Вопросы для кроссворда.

1. Орган, с помощью которого мы видим.(глаза)
2. Орган, в который попадает пища, когда мы ее проглатываем.(желудок)
3. Естественная одежда нашего тела.(кожа)
4. Неутомимый мотор, который работает в груди безостановочно всю жизнь.(сердце)
5. Из чего состоит скелет человека?(кости)
6. Жидкость красного цвета, которая течет по нашему телу.(кровь)
7. Какой орган следит за качеством пищи?(печень)
8. «Кирпичики» из которых строится наш организм.(клетка)

Педагог: Как вы уже догадались, мы поговорим о здоровье. Что же такое здоровье? А какое слово имеет противоположное значение?(болезнь) А что такое болезнь? Я предлагаю вам нарисовать портреты здоровья и болезни. Но прежде чем рисовать, опишем некоторые части тела в здоровом и больном состоянии.

| Части тела | Здоровье        | Болезнь              |
|------------|-----------------|----------------------|
| Волосы     | блестящие       | Тусклые              |
| Щеки       | Румяные         | Серые                |
| Глаза      | Добрые, веселые | Несчастные, грустные |
| Рот        | Уголки вверх    | Уголки вниз          |
| Плечи      | Прямые          | Опущенные            |
| Настроение | отличное        | Плохое               |

Рисование портретов болезни и здоровья. Обсуждение нарисованного.

Педагог: Откуда берутся болезни?(мнение детей) Как вы думаете, что это?(рисунок)

А вот и ответ. Это всего лишь капелька воды, но только увеличенная в несколько тысяч раз. Видишь, как много здесь точек, черточек, каких-то «головастиков»? Это микробы, мельчайшие живые существа.

Слово «микроб» происходит от двух греческих слов: микрос, что значит «малый», и БИОС – «жизнь».

Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде – в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен микроскоп.

Микробов на свете очень много, и все они очень разные. Есть среди них существа «покрупнее» - бактерии, а есть и совсем уж мелкие – вирусы.

Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям, в почве образуются вещества, которыми питаются растения. Молочнокислые бактерии превращают молоко в хорошо известные вам продукты. Если оставить в тепле некипяченое молоко, через несколько часов получится вкусная простокваша – это поработали молочнокислые бактерии. С помощью этих полезных бактерий можно приготовить ряженку, кефир, сыр.

В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариваться.

Но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, или болезнетворные. Попав в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды. От этих ядов и возникают инфекционные, или заразные болезни.

А как возбудители болезней попадают в организм?

Некоторые болезнетворные бактерии и вирусы очень сильны. Проникнув в тело человека, они могут сразу вызвать болезнь, часто очень тяжелую.

Врачи разных стран много трудились для того, чтобы научиться лечить и предупреждать тяжелые инфекционные болезни. Теперь каждому здоровому ребенку делают прививки против кори, полиомиелита, туберкулеза и других болезней.

Прививка – это введение в организм здорового человека особого вещества – вакцины. Вакцины обычно делают из крови переболевших этой болезнью животных.

Другие микробы, пробравшись в организм, не сразу начинают действовать. Они как бы затаиваются и ждут своего времени. Например, в организме человека обычно находится большое количество бактерий, которые могут вызвать ангину, а человек этот ангиной не заболевает, если он закален, если его организм хорошо сопротивляется микробам. Но стоит организму ослабеть, как бактерии легко проникают внутрь слизистой оболочки – и горло воспаляется.

А сейчас я предлагаю послушать сказку «Приключения микроба».

Не в некотором царстве, не в некотором государстве, а в простой грязной луже жил-был обыкновенный микроб. Был он такой маленький, что разглядеть его можно было только через микроскоп. Но микробу и без микроскопа его родная лужа казалась огромной. Только вскоре исследовал он ее вдоль и поперек. И захотелось ему из этой лужи выбраться, мир посмотреть. А заодно силу свою микробную испытать. Да как это сделать?

Как-то рядом с микробом села огромная муха. Села и зажужжала – ж-ж-ж.

- Это еще что за шум? – подумал он, взбираясь на мохнатую лапу мухи.

Только взобрался, уселся поудобнее, отдышался, как муха оторвалась от земли и полетела. И микроб вместе с ней. Чем выше поднималась муха, тем меньше становилась лужа, вырастившая микроба. Вот она превратилась в точку и исчезла совсем.

А муха влетела в открытое окно какой-то квартиры, и приземлилось на красное яблоко.

- Вот повезло! – подумал микроб, перескакивая на его середину. – Теперь главное, попасть в рот к какому-нибудь неряхе.

Тут в комнату вошла девочка. Увидев на яблоке муху, нахмурилась:

- Надо вымыть яблоко. Наверняка муха принесла кучу микробов.

- Один, один я здесь! – хотел крикнуть путешественник, но тут из крана хлынула вода, и он полетел по трубе вниз.

И закружился, закувыркался в водном потоке. Вокруг него мелькали какие-то песчинки, дружески подмигивали, приглашали познакомиться, но микробу не было до них никакого дела. Наконец, он в последний раз стукнулся об изгиб трубы. Шлепнулся в тихую прозрачную воду. Неторопливо поплыл по течению. Даже вздремнул, убаюканный журчанием реки.

- Что ж, - подумал он, - жить в реке гораздо приятнее, чем в грязной луже.

И вдруг микроб куда-то снова полетел. На этот раз он оказался в ведре с водой, которую мальчишка зачерпнул из реки.

- Что это он собирается делать? – с беспокойством подумал микроб.

Выглянул он из ведра: костер горит, вокруг люди суеются.

- В речной воде много микробов, как раз говорил выловивший его мальчишка. – Надо ее прокипятить.

- Сырую воду пей! Чего зря время тратить?!

Только крика его никто не услышал. Ведь был он очень маленький. А тут воду в ведре на огонь поставили. И пропал бы микроб, если б вовремя не спрыгнул на траву.

От таких приключений он совсем обессилил. Взобрался на земляничку и тут же заснул.

Спал микроб так крепко, что не услышал, как девочка Дашенька, гулявшая по лугу, сорвала земляничку и положила себе в рот.

Ая-яй, Дашенька! Разве можно есть невымытые ягоды, да еще грязными руками?

Так и оказался микроб у Дашеньки в желудке.

- Вот теперь я вам покажу!

Огляделся по сторонам, не так уж и плохо. И зажил припеваючи. День живет, два, неделю. За это время поправился микроб, друзьями обзавелся.

А у девочки, Дашеньки разболелась голова, поднялась температура и мама уложила ее в постель. Поиграла бы Дашенька, да голова болит, погуляла бы Дашенька, да температура высокая, посмотрела бы телевизор, да глазкам больно.

Пришел к девочке доктор в белом халате, выписал горькое лекарство. Невкусно, а что делать?

Только и микробу не сладко пришлось.

Напало на него войско с дубинками да копьями и давай его с товарищами бить – колотить.

- Нет, видно придется, пока цел, и отсюда убираться, подумал он.

И на этот раз повезло микробу. Чихнула девочка, и он вылетел на свет.

Видит, возле Дашеньки доктор в белом халате стоит. Понял микроб, что воины с дубинками его рук дело. В них превратились горькие таблетки.

- Мне еще повезло, - решил про себя микроб, - а товарищам моим, видно, придется погибать.

Весь израненный, еле передвигающий ноги, захромал микроб подальше от этого места. Насилу доплелся он до своей лужи.

С тех пор страсть к путешествиям у него прошла. Только нет-нет, да вспомнит он свое прошлое житье-бытье. Вспомнит и вздохнет потихоньку.

Так что же нужно делать, чтобы не заболеть?(ответы детей)

### Занятие №3

#### Закаливание

Цели: познакомить с правилами и видами закаливания, развивать стремление вести здоровый образ жизни, побуждать к применению закаливающих процедур.

Оборудование: конверт, лист с зашифрованным текстом «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», картинки с изображением правил закаливания.

#### Ход занятия.

Педагог: Сегодня я получила письмо от министра здравоохранения нашей страны, но оно почему-то зашифровано. Помогите его расшифровать.

(Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья)

Педагог: Как вы понимаете эти слова? Что хотел сказать министр?(мнение детей)

Да, сегодня мы с вами поговорим о закаливании. А для начала я вам расскажу сказку.

Давным-давно в государстве, называемом страной Ватных одеял (все его жители ходили, закутавшись в ватные одеяла), правила королевская семья. Все было у короля с королевой, и только одно обстоятельство мешало им быть счастливыми по-настоящему: маленький принц – королевский сын – очень часто болел. Родители не жалели денег на самые теплые одеяла, но болезни не отступали.

Но вот однажды в стране появился врач, который очень хорошо лечил всех куталок (жителей этого государства). Король сразу же пригласил его во дворец, чтобы он вылечил принца. Осмотрев мальчика, доктор сказал, что причина его болезни в изнеженности, и распорядился, чтобы принц перестал кутаться в одеяла, спал всегда с открытой форточкой, гулял в любую погоду по парку, ходил в лес, почаще бегал босиком по траве и влажному песку.

Вскоре мальчик перестал болеть, и король сделал врача главным министром. Это не понравилось остальным придворным. Они стали нашептывать королю, что доктор очень жестоко обращается с принцем и хочет его погубить.

По приказу короля врач был казнен. Принца снова стали закутывать в одеяла, ему запретили ходить босиком, приказали закрыть все форточки в его комнате, перестали пускать на прогулки.

Очень скоро принц опять начал болеть.

Педагог: Как справился с болезнью придворный врач? Как можно назвать все эти действия одним словом?(закаливание) А кто-нибудь из вас закаливается? Как?

Закаливающие процедуры.

- Умывание прохладной водой.
- Полоскание горла водой комнатной температуры (соленой или минеральной).

- Обтирание (Налить в таз прохладную воду, растворить в ней щепотку морской соли и, смочив махровую рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею, спину и грудь. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем).
- Обливание прохладной водой.
- Мытье ног прохладной водой (на ночь).
- Купание в открытых водоемах.
- Воздушные и солнечные ванны.

Педагог: Ребята, в конверте есть еще какие-то картинки. Правила закаливания. Оказывается, чтобы закаливание приносило здоровье необходимо следовать правилам. Но здесь только картинки, попробуем их разгадать.

Дети расшифровывают правила закаливания.

1. Закаляться нужно каждый день (изображение календаря, где каждый день отмечен галочкой).
2. Закаливание должно быть постепенным (изображение мальчика в одних трусах на улице зимой, мальчик ежится).
3. Закаливание должно быть приятным (изображение мальчика, лежащего на песке около реки).

Педагог: Ну, вот мы прочитали еще одну страничку нашей «Азбуки здоровья». Будьте здоровы!

#### Занятие №4

##### Здоровая пища для всей семьи

Цели: учить детей правильно питаться, дать детям представление об основных питательных веществах: белках, жирах, углеводах и выяснить их роль для организма человека.

Оборудование: удочка с магнитом, бумажные рыбки на которых написаны продукты питания, нарисованы: человечек из кирпичиков, коробка с мешками, горящие дрова; большая бумажная рыба, на которой написано «Пища»; альбомные листы по количеству детей, цветные карандаши, ручки.

##### Ход занятия.

Педагог: Сегодня, я предлагаю вам, отправится на рыбалку и наловить интересной рыбы. А чем она интересна, увидите сами.

Игра «Рыбалка»(бумажные рыбки на которых написаны продукты питания, удочка с магнитом)

Педагог: Вы, наверное, уже догадались, что сегодня мы будем говорить о пище. Я предлагаю вам нарисовать продукт питания, который вы больше всего любите.

Рисунки рассматриваются и откладываются в сторону, а детям предлагается нарисовать на одном листе полезные продукты, а на другом листе вредные продукты. Далее рассматриваются рисунки, дополняются. Детям дается

информация, чем полезен или вреден данный продукт и выясняется, к каким продуктам относится их любимый.

Дополнительная информация для детей.

В процессе приготовления копченых продуктов образуются канцерогенные смолы.

Газированные напитки содержат много сахара, красителей, вкусовых добавок и кислот (например, ортофосфорную, при помощи, которой паяют микросхемы).

Проведите эксперимент. Налейте в чайник, в котором образовалась накипь, «Кока-колу», «Пепси» или другой газированный напиток. Через 10 – 20 минут, будьте уверены, никакой накипи не будет, ведь кислота разъедает все.

Педагог: Ребята, посмотрите, в нашем необычном пруду плавает еще одна большая рыба, поймаем ее.

Дети вылавливают картинку, на которой написано «Пища». Рыба сделана в форме конверта, в котором лежат три маленькие рыбки. На них нарисовано: человечек из кирпичиков, коробка с мешками, на которой написано «Запасы», горящие дрова.

Педагог: Как вы думаете, что это? (выслушиваются мнения детей, выясняется, что это питательные вещества: белки, жиры, углеводы)

Белки – это строительный материал для клеток нашего организма. Благодаря этому человек растет (мясо, рыба, яйца, сыр, бобовые продукты, орехи).

Жиры – это такие вещества, которые являются продовольственными и топливными складами для нашего организма. Жиры дают нам энергию и защищают наш организм от холода, а когда нужно – и голода (масло, жир).

Углеводы – это топливо для клеток нашего организма. Они дают нашему организму энергию, чтобы мы могли ходить, бегать, прыгать, мыслить (хлебобулочные изделия, крупяные изделия, макаронные изделия, овощи, фрукты).

Чтобы мы весь день были в хорошем настроении, мы должны употреблять в пищу и белки, и жиры, и углеводы. Попробуем составить меню на день.

В процессе составления меню выясняется, какие продукты лучше всего есть на завтрак, на обед, на ужин.

## Занятие №5

### «В стране Витамина»

Цели: воспитание осознанного отношения и необходимости употреблять в пищу все полезные продукты питания, воспитания умения находить выход из проблемных ситуаций.

Материал: кукла «Витаминка», витамины (по количеству детей), яблоко, апельсин, банан, лимон, муляжи овощей, аудиозапись веселой музыки, шума моря, колоски пшеницы, гречка, пшено, сыр, йогурт, кефир, молоко, масло, творог, сметана.

#### Ход занятия.

Звучит веселая музыка. Педагог показывает детям куклу и говорит от ее имени.

- А вот и я! Здравствуйте, друзья! Здравствуйте мальчишки - шалунишки! Здравствуйте, девчухи - хохотушки! А вы знаете, кто я? Да, я Витаминка! У меня

очень большая семья, много братишек и сестреночек, а самые старшие и главные - витамины А, В, С. а как вы думаете, зачем мы - витамины нужны? (ответы детей)

- Я хочу пригласить вас в мою родную страну - Витаминию. Принимаете приглашение! Тогда в путь. А помогут оказаться в моей стране волшебные витаминки. Подходите ближе, открывайте рот. (Раздает витамины.)

- Ну что ж Витаминия ждет нас! Встанем в круг и произнесем волшебное заклинание:

Витамины - это сила!

Витамины - это класс!

Отправляемся в дорогу.

В добрый путь и в добрый час.

Звучит веселая музыка.

- А вот и первый дом! Догадайтесь, кто в нем живет? (Под салфеткой лежат яблоко, мандарин, апельсин, банан, лимон. Дети по запаху определяют часть из них. Витаминка убирает салфетку, дети называют остальные фрукты.) А как можно назвать одним словом. Какие фрукты похожи по запаху и внешнему виду (апельсин, мандарин, лимон). Они относятся к семейству цитрусовых. И лимон, и апельсин, и мандарин можно назвать - цитрус. Так чей это дом? (фруктовый) Как вы думаете, почему в Витаминии есть фруктовый дом? Потому что во фруктах очень много витаминов, а больше всего в цитрусовых. В них живет витамин С.

От простуды и ангины помогают апельсины

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

- А вот и следующий дом. Но только я никого не вижу. Кто же здесь живет? (На ощупь дети определяют, какие овощи лежат в чудесных мешочках - морковь, свекла, лук, картофель, помидор, огурец, капуста, лук зеленый, чеснок.) Как назвать это одним словом - овощи. Чей это дом? (овощной) Интересно, значит, и в овощах тоже живут. . . (витамины) Особенно в них много витамина А. его еще называют витамин роста. Как вы думаете почему?

Лучше видит, дети, тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Физминутка. (Звучит шум моря.)

- Слышите, что это? Представьте, что мы морские обитатели. Поплыли за мной:

Кит плывет - огромный рот,

А у щуки меньше - вот,

А у рыбки золотой ротик вовсе не большой.

Решили морские жители поиграть в свою любимую игру «Море волнуется раз! Море волнуется - два! Море волнуется - три! Морская фигура замри!» Кого я вижу: и кальмар, и камбала, и горбуша - сколько рыбы. А еще в море много растений. Например: морская капуста, и все это очень полезно.

- Продолжаем путешествие. Скажите, кто из вас любит, есть каши? Ты - молодец, потому что каши нужны детям, чтобы быть здоровыми и сильными. Посмотри, кто живет в это доме? (Колоски, гречка, рис, пшено.) Может быть, вы знаете, как это назвать одним словом? Все это злаковые культуры или злаки. А что

можно приготовить из пшеницы - сварить кашу, если перемолоть будет мука, а из муки пекут хлеб; из пшеницы хлеб какой? Из ржи хлеб, какой? Должна вам сказать, что ржаной хлеб гораздо полезнее, чем пшеничный. А что можно сварить из гречки, риса, пшена - каша - каши - какие? Так как это назвать, одним словом? Чей это дом? - злаковый. В этих продуктах много витамина В, который называют витамином «бодрости».

- А в следующем доме приготовлено угощение. Угощайтесь друзья! (Сыр, йогурт, кефир, молоко, масло, творог, сметана.) Что ты попробовал? Какой он на вкус? А какие это продукты? (молочные) Почему?

Пейте дети молоко.

Будете здоровы.

- Ну вот, друзья, и подошло к концу наше путешествие. Вспоминайте меня чаще, когда будете грызть морковку и есть ароматный хлеб или рассыпчатую кашу из страны Витаминии. До новых встреч, друзья!

## Занятие № 6

### «Слушай во все уши»

Цели: дать знание об органах слуха, уточнить, закрепить знания о правилах за ушами.

Оборудование: гитара, закрытые непрозрачные банки, скрепка, резинка, деревянная палочка, поролон, ширма, музыкальные инструменты, аудиозапись со звуками природы, дороги и т. д., аудиозапись диалога, схематичное изображение уха; иллюстрации животных: кузнечик, дельфин, рак, сова, летучая мышь.

### Ход занятия.

Педагог: Послушайте диалог (аудиозапись).

- 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?

Вы, наверное, уже догадались, какая следующая страничка нашей Азбуки здоровья? Сегодня мы будем с вами говорить о наших замечательных ушах.

- Ребята, а вы знаете, для чего нужны уши? Что можно услышать ушами? (Различные звуки.) Звуки улавливаются внешними ушами – ушными раковинами. Они помогают мозгу понять, с какой именно стороны долетел звук. Посередине ушной раковины есть маленькое отверстие. Отсюда внутрь головы идет слуховой проход, который перегораживает тонкая барабанная перепонка. По другую сторону перепонки находится среднее ухо. За средним ухом расположено еще одно ухо – внутреннее. Когда звук долетает до барабанных перепонок, он ударяется о них. Перепонки начинают колебаться и передавать вибрации внутреннему уху. Отсюда информация поступает в головной мозг, и тогда мы слышим звук.

Но уши нужны не только для того, чтобы слушать. Мы можем закрыть глаза, и все равно будем чувствовать, где верх и где низ, наклонились ли мы влево или вправо. Об этом нам сообщает крохотный орган равновесия, расположенный во внутреннем ухе. Он помогает нашему телу ориентироваться в пространстве.

Если мы закружимся на месте, а потом резко остановимся, нам покажется, что окружающие предметы продолжают вращаться вокруг нас. Это происходит потому, что жидкость, находящаяся в органе равновесия, будет продолжать движение.

- А что такое звук? Да, это трудный вопрос. Хотите узнать? Я постараюсь вам объяснить.

- Проведем опыт (Педагог берет гитару и перебирает все струны, а затем берет одну струну, оттягивает и резко отпускает; слушаем звуки и видим дрожание струны.)

- От того, что дрожит струна, появляется звук. Сейчас мы проверим, так ли это. Возьмите бумажный листок, сверните в трубочку и подуйте в него. Что вы чувствуете? Бумажная трубочка дрожит, пальцам стало щекотно. Звук заставляет дрожать бумажную трубочку, а трубочка щекочет пальцы. Почувствовали?

- Теперь прислушаемся к своему телу. Ладонями обхватим свое горло и произнесем свое имя и фамилию. Внутри горла что-то дрожит. Это дрожат голосовые связки. А теперь послушаем, как наш голос по-разному звучит. Мы сами можем менять наш голос, сделать его тихим и громким, глухим и звонким, низким и высоким. (Дети меняют свои голоса.)

Игра. «Угадай по звуку, что в баночке лежит». (Закрытые не прозрачные баночки, в них скрепка, резинка, деревянная палочка, поролон и т. п.)

- Предметы угадать легко, а сможете по звуку отгадать музыкальные инструменты? (За ширмой звучат музыкальные инструменты - дети отгадывают.)

- Опять все отгадали. Молодцы! Понравилось вам играть? Еще поиграем?

Игра. «Угадай, где можно услышать такие звуки». (Звуки леса, реки, моря, проезжей дороги, колокола и т. п.)

Интересная информация. Кто как слышит.

Орган слуха у кузнечиков расположен на передних ногах. Поэтому можно сказать, что кузнечики и их родственники сверчки прыгают на... «ушах».

У дельфинов слуховые окошки «примостились» на нижней челюсти. У раков слуховой аппарат находится на основании коротких усиков. Поэтому при линьке раки сбрасывают свои «уши» вместе с «одеждой» - панцирем.

Острый слух выручает многих зверей, птиц и ящериц, предупреждая их о приближении хищников. И наоборот, уши некоторых хищников помогают им охотиться. Сова способна в полной темноте, ориентируясь по слуху, ловить мышей. Подслеповатые от рождения летучие мыши видят лишь на несколько сантиметров. Поэтому они научились на слух охотиться на бабочек и мух, на слух находить свое гнездо и летать между линиями электропередач, не задевая их. Не зря же уши некоторых летучих мышей больше остального их тела.

- Наш мир полон прекрасных звуков, стоит только прислушаться. Эти звуки приносят нам много радости. Но иногда бывает, что люди не слышат. Таких людей называют глухими. Закройте уши. Понравилось вам ничего не слышать? Да, очень неприятно и трудно жить без слуха. Слух для человека - это большая ценность. Чтобы уши были здоровыми, хорошо слышали все звуки, надо за ними ухаживать, беречь их. Как? (Дети определяют правила ухода за ушами.)

- Защищать уши от сильного шума.
- Защищать уши от ветра.
- Не ковырять в ушах, особенно острыми предметами.
- Не вставлять в уши посторонние предметы.
- 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.

Берегите свои уши и тогда вы услышите великое множество звуков природы, окружающей вас, и сможете общаться друг с другом.

### Занятие № 7

#### «Смотри во все глаза»

Цели: дать представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека. Познакомить детей со строением глаза; воспитывать чувство сострадания к незрячим людям; желание оказать им помощь; привести к пониманию, что зрение необходимо беречь.

Материалы: альбомные листы по количеству детей, цветные карандаши, плакат «Строение глаза», ленточка, картинки с изображением стрекозы, рыбы, змеи, ящерицы, коршуна, ястреба, орла, козы.

#### Ход занятия

Педагог: Я вам загадаю загадку, а вы нарисуйте отгадку, которая вам и поможет это сделать.

Два Егорки

Живут возле горки,

Живут дружно,

А друг на друга не глядят. (Глаза)

Педагог: Сегодня мы с вами поговорим о наших замечательных глазках.

Детям предлагается рассмотреть рисунок глаза.

Мы видим предмет, когда свет, отразившись от него, попадает в черный кружочек в центре нашего глаза – зрачок. Через зрачок лучи света проникают в глаз, и изображение предмета фокусируется хрусталиком, расположенным прямо за зрачком.

На сетчатке, которая находится на задней стенке глаза, возникает уменьшенное и перевернутое изображение того, на что мы смотрим. Зрительный нерв передает изображение прямо нам в мозг. Мозг снова переворачивает картинку, и мы воспринимаем предмет правильно.

Если света мало, зрачок расширяется, чтобы пропустить больше света и чтобы мы лучше видели. При ярком освещении зрачок сужается, чтобы глаз не ослеп.

Педагог: Так для чего нужны человеку глаза? С помощью глаз человек видит предметы, цвет, размер, форму, перемещение предметов. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении, ориентироваться в пространстве и во времени, благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире.

А как вы думаете, для чего нужны брови? Для красоты, и для удобства. Потечет со лба пот, его остановит густая изгородь бровей. Но если вдруг несколько пылинок сядут на роговицу, их тотчас слизнет непрерывно мигающее веко. Если же в опасной близости от глаза появится какой-нибудь предмет, веки захлопнутся сами раньше, чем мы об этом подумаем. Посмотрите!

Педагог неожиданно взмахивает ленточкой перед глазами.

-Что случилось с вашими глазами?

Дети рассказывают о реакции своих глаз.

Физминутка. Гимнастика для глаз.

- Быстро поморгай, закрой глаза и посиди спокойно, медленно считая до пяти.
- Крепко зажмурь глаза, сосчитай до трех. Открой глаза и, глядя вдаль, сосчитай до пяти.
- Посмотри на указательный палец вытянутой руки, на счет 1-4, потом переведи взгляд вдаль на счет 1-6.
- В среднем темпе проделай 3-4 круговых движений глазами по часовой стрелке. Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль на счет 1-6.

Интересная информация. Кто как видит.

Стрекозы видят примерно в три раза дальше мух – на 1,5 метра. Рыбы, змеи, ящерицы могут различать предметы на расстоянии 10-15 метров, но лучше всех видят хищные птицы – коршуны, ястребы, орлы.

Человек, как и животные, глаза которых расположены спереди, видит только то, что перед ним.

А вот стрекоза, у которой глаза занимают полголовы, может видеть, что у нее спереди, сзади, сверху, снизу и по бокам.

И зрачок у животных не обязательно круглый, как у человека. У змеи зрачок похож на узкую щель, а у коз – прямоугольный.

Педагог: Наш мир полон прекрасного, стоит только присмотреться. Голубое небо, зеленая трава, красивые цветы приносят нам много радости. Но некоторые люди ничего не видят, их называют слепыми. Закройте глаза. Понравилось вам ничего не видеть? Да, очень неприятно и трудно жить без зрения. Зрение для человека - это большая ценность. Чтобы глаза были здоровыми, хорошо видели все, надо за ними ухаживать, беречь их. Как? (Дети определяют правила ухода за глазами.)

Воспитатель подводит итог: правила гигиены зрения:

- не трогать глаза грязными руками;
- не читать лёжа, в транспорте, в темной комнате;
- нельзя смотреть телевизор, сидя близко к экрану;
- играть в компьютер детям можно не более 15 минут.
- делать зарядку для глаз;
- подпитывать витаминами (морковь, черника, лук, петрушка, помидоры, красный перец, шиповник).

Берегите свои глаза и тогда вы сможете увидеть много прекрасного.

Цели: продолжать знакомить с правилами личной гигиены; познакомить с методами ухода за зубами.

Материал: зеркало на каждого ребенка, плакат «Как правильно чистить зубы»

Ход занятия:

Педагог: Отгадайте загадку.

За работу, за работу,  
Двадцать братьев крепышей!  
За работу, за работу,  
Принимайтесь поскорей!  
Черный хлеб, редиску, репку  
Пережевывают крепко.  
Огурец, морковь, капусту

Перемалывают с хрустом. (зубы)

Да сегодня мы с вами поговорим о наших замечательных зубах. Ребята, сколько зубов у человека? (32) Наверху у всех людей 16 зубов и внизу 16 зубов. Для чего человеку нужны зубы? А зубы есть только у человека?

Всем нужны зубы, чтобы кусать, грызть, жевать пищу. Поэтому зубы самая твердая часть организма, и покрыты они слоем белой эмали.

Посмотрите на свои зубы в зеркале. Все ли зубы у вас одинаковые? Все разные, есть маленькие, широкие, острые, узкие. Впереди 8 резцов, за ними 4 крепких клыка. Эти зубы помогают разгрызать пищу. За ними - коренные зубы, которые пережевывают пищу.

Как бы ни были тверды зубы, они часто разрушаются и болят. Как вы думаете почему?

Я расскажу вам сказку, а называется она «Как Андрейка кариес победил»

Больше всего на свете Андрейка не любил чистить зубы: то щетка жесткая, то зубная паста горькая.

- Смотри, заработаешь кариес, - как-то сказала ему мама.

- Какой еще кариес?

- Заболят зубы, узнаешь.

В то утро она достала ему новую зубную щетку с ягодками на ручке, она была маленькая и колючая, как еж.

- Пригодится, - решил Андрейка, засовывая ее в карман.

После завтрака он отправился к пруду, пускать кораблики. Наигравшись, растянулся на травке. Стал смотреть на проплывающие по небу облака. Вот это похоже на торт со взбитыми сливками, а эти на пирожные «безе».

- Эх, если бы конфеты росли в лесу, как земляника на поляне, - Андрейка даже зажмурился от удовольствия, - ешь, сколько захочешь!

Неожиданный порыв ветра, перебаломутив небо, образовал одно большое, серое облако. Оно медленно опустилось на землю и превратилось в бесформенного, не приметного старика с леденцовыми глазками.

- Знаю я такую поляну, - вкрадчиво заговорил он, - хочешь, покажу?

- Вы кто? – удивился Андрейка.

- Я? – захихикал старикашка. – Кариес я, вот.

Мальчик во все глаза уставился на старика. Он представлял Кариеса злым, страшным, а этот совсем не такой, можно сказать маленький старикашечка.

И вот, позабыв обо всем на свете, Андрейка отправился за стариком.

А Кариес, перейдя по мосту на другой берег реки, привел мальчика на незнакомую лесную поляну.

- Иди, иди, здесь много вкусного. – Суетился старик, потирая руки от удовольствия. – Бери, не стесняйся.

Он приподнял лист лопуха, и Андрейка увидел целую гроздь шоколадных конфет.

Присев на корточки, мальчик принялся собирать прямо в рот мармелад, леденцы на палочках, пирожные. Видели бы меня соседские мальчишки, – торжествовал Андрейка, - лопнули бы от зависти.

Но тут во рту у него что-то зануло. И в то же самое время Кариес стал таять, как шоколад на солнце и пропал.

Бросился мальчишка в одну сторону, в другую – никого. Что тут делать? Как быть? В растерянности Андрейка сунул руки в карманы и вытащил зубную щетку.

- Какой теперь от тебя толк? – уныло подумал он.

Щетка выскользнула из рук, ударилась о землю и превратилась в большого серого ежа.

- Вот что бывает с теми, кто не любит чистить зубы! – заворчал еж.

- Филька!

В прошлом году мальчик поймал в лесу большого серого ежа и принес в дом. Ежика назвали Филькой. Филька свернулся клубком, ничего не ел и все время фыркал. Жаль стало Андрейке ежа, и на следующий день он отнес его в лес.

- Ты меня пожалел, и я тебе помогу, - сказал еж. – Выведу из леса. А пока вот тебе чудо-травка.

- Волшебная?

- Обыкновенная, что в нашем лесу растет. Положи ее на больной зуб, боль и пройдет.

Сделал Андрейка так, как ежик посоветовал, боль и прошла.

- А теперь, пока кариес не вернулся, скорее к племянницам бабы Кати. Они тебе из леса помогут выбраться.

Свернувшись клубком, Филька покатился вперед, а Андрейка следом пошел.

Идут они с Филькой по лесной тропинке. Тропинка узенькая, и трава на ней чуть примята. Видно, люди здесь не часто ходят.

И тут Андрейку что-то больно стукнуло по голове. Посмотрел он вверх, белочка сладкое яблоко грызет. Догрызла и давай лапками зубки прочищать – вверх-вниз. Увидела Андрейку, свесилась с ветки и говорит:

- Мне без крепких зубов не обойтись. А в сырых овощах и фруктах не только много витаминов. Они еще приятно массируют десна, снимая мягкие зубные отложения. А ты тот самый мальчик, который не хотел чистить зубы?

Ничего не ответил Андрейка. Опустил голову и зашагал дальше.

Вот и река. Только мостика через нее уже нет. Лишь на мелководье резвятся лягушки.

- Эй вы, бездельницы, - запыхтел Филька, - чем скакать, лучше помогите в беде человеку!

- Племянницы бабы Кати – обыкновенные квакши? – удивился Андрейка.

- Необыкновенные мы. Мы самому водяному родня, - обиделись лягушки. – За мелкими ручейками и родниками следим, чтобы не обмелели они, не пересохли. А про твою беду нам известно.

Попрыгали они в воду и поплыли к середине реки, где стояла хатка бобра.

- Эй, Бобр-дружище, сделай милость! Без тебя на другой берег реки не перебраться!

И хотя бобр занят был, зубы чистил, согласился помочь.

Нашел он на берегу березу потолще и принялся ствол обгрызать. Заскрипело дерево и повалилось.

Тем временем Кариес обнаружил пропажу мальчика, обернулся серым облаком и бросился в погоню.

Но Андрейка уже перешел через реку и пустился прочь из леса. А квакши принялись квакать, квакать, квакать без конца.

И вот сверкнула молния, и полил дождь. Дождь был такой сильный, что облако над Андрейкой стало постепенно таять, пока не исчезло совсем.

Андрейка открыл глаза.

- Неужели мне это только приснилось?

Дома, к удивлению мамы, он сам, без напоминаний, почистил зубы.

- Что это с тобой случилось?

- Ничего. Просто я с Кариесом познакомился!

А как же Кариес?

Он всегда появлялся там, где исчезают зубная щетка и паста. Только Андрейке он теперь не страшен.

Педагог: Так что же нужно делать, чтобы зубы не болели?

- Полощи рот теплой водой после каждого приема пищи.
- Чисти зубы утром после завтрака и перед сном.
- Обязательно два раза в год посещай стоматолога.
- Не ешь очень горячую и очень холодную пищу.
- Никогда не грызи твердые предметы (орехи, кости).
- Ешь фрукты и овощи.

Как правильно чистить зубы?

Рассматривание иллюстрации.

## Занятие №9

### Двигательная активность

#### Ход занятия

Педагог: чтобы узнать, о чем мы будем говорить сегодня, предлагаю отгадать кроссворд, и прочитав выделенное слово.

Два коня у меня, два коня.

По воде они возят меня.

А вода тверда словно каменная! (коньки)

Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кровать, быстро делаю...( зарядку)

Под гору – коняжки, в гору – деревяшки. (лыжи)

Два колесика подряд, их ногами вертят,  
А поверх торчком сам хозяин крючком. (велосипед)

Мне купила мама «боты»,  
И прибавилось заботы:  
Не пройтись в них по дороге –  
На колесах едут ноги. (роликовые коньки)

До чего дошел прогресс –  
У меня есть «Мерседес»!  
Только жаль, что мы на нем  
Не поместимся вдвоем.  
Две ноги на доску ставлю –  
Сам собою ловко правлю. (скейтборд)

Выделенное слово – движение.  
Педагог: Почему в нашей Азбуке здоровья есть такая страничка?

#### Занятие №10

Конкурс рисунков на тему «Я здоровье берегу сам себе я помогу»