

Ярославский областной институт повышения
квалификации педагогических и руководящих
работников образования

Е. С. Фролова, Е. Э. Цветкова

ПОЗНАЙ СЕБЯ

учебно-методическое пособие по формированию
у детей дошкольного возраста теоретических знаний
и практических навыков здорового образа жизни

74.100.5

Ф 91

Учебно-методическое пособие «Познай себя» адресовано педагогам-валеологам, воспитателям и инструкторам по физической культуре дошкольных учреждений.

В пособии предлагается система работы по формированию у детей привычки и потребности в здоровом образе жизни. Пособие включает как теоретическое обоснование так и практические материалы, разработанные авторским коллективом при Ярославском областном ИПК — конспекты занятий, разнообразных по форме и содержанию, методический и дидактический материал для организации различных видов детской деятельности.

Данное методическое пособие поможет взрослым и детям расширить свой кругозор, будет способствовать пониманию важности и необходимости сохранения и укрепления собственного здоровья.

В разработке практического материала принимали участие педагоги дошкольных учреждений г. Ярославля и Ярославской области.

Л. Ю. Симфа

Н. А. Ерохина

И. С. Кузнецова

О. Б. Котина

Т. А. Жукова

Т. И. Захряпина

Т. И. Ермакова

И. Я. Пундик

Н. И. Сабирова

Н. И. Княгинина

П. О. Гоголева

Л. А. Шинакова

В. А. Маслениникова

Н. А. Чернышова

В. В. Шувалова

Рецензенты: Васильева Н. Н.

Шухардина Т. А. — врач городской медикопедагогической школы.

Под общей редакцией Шахомировой А. Я. — преподавателя Рыбинского педагогического колледжа.

Фролова Е. С., Цветкова Е. Э

Ф 91 Познай себя. Учебно-методическое пособие. Ярославль, Ньюанс — 1996, — 104 с.

ББК 74.100.5

Ф 4306010190-9 Без объявл
Ньюанс-96

ISBN 5- 88610-033-4

© Е. Фролова, Е. Цветкова, 1996

Объяснительная записка

Многолетние наблюдения за воспитанниками дошкольных учреждений, проводимые авторами данного пособия, свидетельствуют о неуклонном снижении целого ряда показателей физического развития, физической подготовленности и ухудшения здоровья в целом.

Профессор, доктор медицинских наук Гсинадий Алексеевич Урывчиков, возглавляющий кафедру детских болезней Ярославской государственной медицинской академии в интервью корреспонденту «Северного края», оценивая здоровье юных ярославцев как очень плохое, отмечает: «В области проведено обследование детей в возрасте до семи лет. Абсолютно здоровы из них только 2,8 процента. Чаще всего страдают дошкольники заболеваниями, связанными с нарушениями опорно-двигательного аппарата — 63,8 процента, органов дыхания — 30 процентов, полости рта — 18. У 10 процентов выявлена хроническая желудочно-кишечная патология, у 7 — нефропатия. И такое положение не только у нас в области. В целом по России отмечается резкое ухудшение здоровья подрастающего поколения. Если лет пятнадцать назад на каждую 1000 детей у нас в республике приходилось 70—80 больных, сейчас почти в два раза больше — 130—140».

Состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности определяется целым рядом факторов, среди которых первое место принадлежит образу жизни. По данным некоторых авторов, в более чем 50 процентов случаев здоровье определяется именно этим фактором.

И не случайно, в новой «Программе по физической культуре для учащихся I—XI классов общеобразовательной школы» разработанной департаментом образования и воспитания правительства Ярославской области совместно с Ярославским государственным педагогическим университетом и Ярославским областным институтом повышения квалификации учителей большое место отводится формированию у детей навыков и привычек здорового образа жизни и в частности интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями и спортом.

А учителю по физической культуре отводится роль проводника здорового образа жизни среди учащихся, родителей и коллег по работе. По сути дела и в школе и в дошкольном учреждении, где эта работа должна начинаться, необходим валеолог или человек, выполняющий его функции.

Что же такое валеология?

Валеология — это здоровье через образование. Так понимает ее Н. Смирнов, кандидат медицинских наук, доцент, директор федерального центра валеологии. При таком понимании все становится на свои места. «Заниматься здоровьем надо не только и не столько там, куда люди приходят со своими болезнями, а там, где они обучаются, ибо заботе о здоровье надо научить. Система образования — это тот чернозем, на котором мы можем вырастить цветы нашего здоровья и здоровья наших детей. Но нельзя научить того, кто не хочет и не готов обучаться. «Вдалбливать» ребенку или взрослому заповеди здорового образа жизни не только бесполезно, но и вредно — это не только не рождает желания им следовать, но вызывает скрытое или явное противодействие, особенно у детей определенного возраста. Эффект достигается противоположный. Кроме того, такая стратегия противоречит одному из важнейших принципов валеологии — ее гуманистической ориентации. Термин «заставить» — не из лексикона валеологии.

Самая сложная, самая важная и самая творческая задача валеолога — создать условия, при которых ребенок (или взрослый) захочет заботиться о своем здоровье, захочет научиться, как его сохранять и укреплять. Это классическая схема взаимоотношений учителя и ученика: учитель учит того, кто сам обратился за знаниями. Заинтересовать ученика своим предметом, пробудить желание познавать, сформировать потребность в обучении — вот стратегия педагогической работы, касающаяся всех дисциплин, в том числе и валеологии.¹»

Итак, задача педагога — воспитать у ребенка или взрослого потребность быть здоровым, научить его этому, организационно помочь в деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

Период дошкольного возраста — период формирования образа себя. Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют полное право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить. Каждый ребенок должен познать особенности именно своего организма, свои сильные и слабые стороны, научиться помочь себе в различных ситуациях, укреплять свое тело и волю. Именно в дошкольном возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой — в этом основная идея программы «Познай себя», разработанной творческим коллективом при факультете дошкольного образования Ярославского областного ИПК педагогических и руководящих работников образования и при активном участии преподавателя анатомии Рыбинского педагогического колледжа А. Я. Шахомировой.

Несколько лет назад в области были попытки каким-то образом систематизировать эту работу. Стали традиционными «Уроки здоровья», на которых дети попадают в «Страну здоровья» и их любимчик Джуно

¹ Н. К. Смирнов. Валеология, Москва, 1995 г.

дает полезные советы. «Я здоровье берегу — сам себе я помогу». — вот девиз и основная тема уроков.

Создание данной программы — это еще одна попытка привлечь внимание педагогов к проблеме, расширить формы и содержание работы с детьми, обобщить и систематизировать имеющийся опыт.

Целесообразно проведение данной работы с детьми, начиная с 4-х — 5-летнего возраста, но и детям более младшего возраста доступны некоторые элементарные знания. При этом необходима преемственность в работе воспитателя и инструктора по физической культуре, (и, конечно, помощь медицинских работников и поддержка администрации.

Основные задачи программы

- 1) Дать детям первоначальные знания о строении человеческого тела, функциях основных внутренних органов и систем.
- 2) Выбатывать у детей устойчивое отрицательное отношение к вредным привычкам.
- 3) Формировать первоначальные знания о пользе занятий физической культурой и закаливании. Подкреплять их на практике.
- 4) Научить ребенка принимать решения в экстремальной ситуации.
- 5) Дать понятие о полезной и здоровой пище.
- 6) Формировать культурно-гигиенические навыки.
- 7) Учить оказывать первую медицинскую помощь, проводить профилактику и лечение без лекарств.

Содержание и формы работы с детьми не ограничены возрастными рамками. Это могут быть:

- 1) Занятия познавательного цикла или «Уроки здоровья».
- 2) Тематические физкультурные занятия, которые большей частью имеют практическую направленность, но могут включать в себя и элементы теории.
- 3) Праздники, развлечения, Дни здоровья, каникулы, которые помогут обобщить и практически закрепить полученные знания.
- 4) Включение элементов теории и практики в другие виды детской деятельности: бытовую, игровую, продуктивную, творческую и др.

Методические рекомендации

Прежде чем приступить к работе по программе, рекомендуем каждому педагогу познакомиться с предложенной литературой. Желательно скомплектовать в детском саду библиотечку по этой теме для детей и взрослых. Успех в работе обеспечит интеграция усилий всего коллектива: воспитателя, инструктора по физической культуре, медицинских работников, а также при поддержке семьи.

Материал, предлагаемый в пособии, структурирован и подобран по системам:

- опорно-двигательного аппарата;
- сердечно-сосудистая;
- дыхательная;
- нервная;
- пищеварительная;

- выделительная;
- анализаторы;
- кожа.

Основой для понимания закономерностей, происходящих в человеческом организме, служат элементарные знания о клетке, ее строении и назначении. В связи с этим предлагаем начать работу с детьми именно с этого материала.

При раскрытии каждой темы рекомендуем придерживаться следующей последовательности:

- 1) Первичная, ознакомительная информация в виде беседы, рассматривания иллюстраций, таблиц, чтения познавательной и художественной литературы.
- 2) Углубленное изучение материала.
- 3) Организация условий для практического использования полученной информации.
- 4) Обобщение знаний, умений и навыков.

При моделировании работы внутри каждой темы педагог может самостоятельно определить содержание, структуру, форму и последовательность изложения материала, место данной работы в образовательном процессе с учетом условий дошкольного учреждения, особенностей детей группы, собственных возможностей и способностей.

Сказка «Клетка-теремок»

Стоял теремок не низок, не высок и звали его клетка. Вдруг откуда не возьмись идет рибосома. Посмотрела она, что теремок пуст, и стала там жить. Через некоторое время бежит митохондрия. Увидела она теремок и стучится в него: «Тук, тук, кто в теремочке живет?». «Это я рибосома. А ты кто?» «Я — митохондрия. Давай с тобой жить». «А что ты умеешь делать?», — спросила рибосома. Митохондрия говорит: «Я буду вырабатывать энергию, и в теремке будет всегда тепло». Рибосома ей отвечает: «Заходи, будем жить вместе».

Через несколько дней идет в перевалочку аппарат Гольджи. Подходит к теремочку и стучит в дверь: «Тук, тук кто в теремочке живет?» «Это я — рибосома, и я — митохондрия». «Пустите меня жить, — говорит аппарат Гольджи, — я буду наводить порядок в доме, убирать мусор, ненужные вещества и удалять их наружу». «Хорошо, — отвечают рибосома и митохондрия, — заходи, будешь жить с нами». Жили они, не тужили. Однажды опять раздался стук в дверь: «Тук, тук, кто в теремочке живет?» «Это я — рибосома, это я — митохондрия, это я — аппарат Гольджи» — отвечают они. «А ты кто?» «Я — толстая, мешочкообразная лизосома. Пустите меня жить к себе». «А что ты будешь делать?» «Я буду вас подкармливать. Во мне происходит внутреннее пищеварение». «Хорошо, заходи, будем жить все вместе». И стали они жить счастливо и живут до сих пор.

Чудесная планета

На планете с очень красивым названием Человек находилась большая, густонаселенная земля — Система органов, она состояла из отдельных государств, каждое из которых было по-своему значимо и знаменито, а назывались эти государства Органами, каждое государство было разделено на отдельные области Ткани, которые все вместе и образовывали орган. Эти области состояли из одинаковых по своему составу и строению городов, очень близко расположенных друг с другом, которые были дружными и добрыми соседями. Они были похожи друг на друга, поэтому и названия у них были одинаковыми, каждый город назывался клеткой. Именно в таком городе мы сейчас с вами и пребываем. Вернее это не просто город, а настоящее маленькое королевство, которым правит добрый и мудрый король — Ядро. Он, как и всякий настоящий король, издает указы, следит за их исполнением, а главное — смотрит, чтобы всем в его королевстве было хорошо.

В голове у короля, словно в настоящем компьютере, хранится информация обо всем, что происходит в его королевстве. А заключена информация в специальных хранилищах хромосомах. Поэтому король никогда ничего не забывает, делает все вовремя. Именно поэтому в его королевстве все было продумано до мелочей. Город был окружен крепостной стеной, которая ограничивала его территорию, всегда была на чеку, словно неусыпный стражник. Жители города называли ее *мембраной*. Именно через нее в город поступали пища и вода, а из города вывозились отходы и вся грязь. Мембрана так же служила надежной защитой от врагов, разбойников, которые хотели пробраться в королевство. Хотя, очень редко, им это удавалось, и именно поэтому в городе был отдел тайной полиции, где служили отважные сыщики-лизосомы, которые ловили и наказывали незваных «гостей».

Но это случалось редко, в основном в королевстве было все тихо и спокойно. Все улицы королевства были заполнены чудесной жидкостью цитоплазмой, которая обеспечивала жизнь городу и служила дорогой для переправки грузов из одного конца королевства в другой.

Помимо всего этого в королевстве существовали целые промышленные центры — эндоплазматические сети, которые включали в себя множество фабрик-рибосом, производящие очень ценные вещества белки, которые служили пищей и строительным материалом в королевстве. Но если белков, или каких-либо продуктов становилось очень много, то их помещали в хранилище запасов — аппарат Гольджи, где они лежали до тех пор, пока не потребуются. Чтобы все это работало необходима была энергия, которая и вырабатывалась на специальных станциях митохондриях.

Теперь мы сами убедились в том, что это королевство было очень богато, и всем в нем жилось хорошо. Но дело в том, что все в нем (даже фабрики-станции) — это живые частички, которые хотя и очень малы, но как все живое, они нуждаются в воздухе и пище... Воздух поступал из пространства, в котором жила эта удивительная планета Человек, а пища вырабатывалась в самом королевстве из продуктов, которые поступали в него из внешней среды. Именно благодаря этому, королевство живет и процветает и по сей день.

Вот и закончился мой рассказ о чудесной планете. Вы наверняка подумаете и скажете, что такого не бывает и это все выдуманно. Но вы будете не правы.

Именно в форме этой сказки, я рассказала вам о том, что каждый из нас, т. е. любой человек, состоит из мельчайших живых частичек — клеток, которых в нашем организме около 50 млрд. Они неразличимы на первый взгляд, но они существуют, и каждая из них представляет собой «маленькое королевство», об одном из которых я вам сейчас и рассказывала. А в подтверждение своих слов я предлагаю вам вместе со мной заглянуть в микроскоп и посмотреть какая она — наша клетка?

Теперь мы с вами сами увидели клетку нашего организма. Каждая клетка — удивительное создание. Это и электростанция, и склад горючего и разных запасов, и телефонная станция с бесчисленными проводами к каждой частичке нашего тела, и грузовая машина по перевозке продуктов.

Каждая клеточка трудится неустанно, без выходных дней. Клетки, составляющие наши органы, постоянно обновляются, заменяются, растут, распадаются.

Хотя все клетки нашего организма похожи друг на друга, мы можем найти у них и различия. И в этом вы сейчас убедитесь, если посмотрите на клетки.

Итак, мы с вами узнали много нового и интересного. Конечно, это далеко не все сведения о клетке нашего организма. Все остальное (не менее интересное) вы узнаете, ребята, в школе на уроках биологии.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТЕОРИИ

Тема: «СТРОЕНИЕ СКЕЛЕТА».

Цель: Закрепить элементарные знания детей о строении скелета человека. Учить выполнять асаны, способствующие развитию эластичности и подвижности позвоночника, суставов, связок, сухожилий, способствующих обеспечению амортизационных возможностей организма, расширению диапазона и свободе движений.

Ребята, я хочу рассказать вам сказку, а вы мне будете помогать? Итак, начнем...

Жили-были мальчик Дима и девочка Алиса. Приехали они однажды к бабушке в деревню погостить. Однажды, вечером, когда на дворе было темно, шел дождь, сверкала молния, Дима предложил: «Алиса, полезем на чердак, я тебе покажу что-то интересное». Алиса согласилась и дети по скрипучей лестнице поднялись наверх. Кругом было темно, дети медленно пробирались по чердаку и вдруг увидели большую книгу, покрытую толстым слоем пыли, на ней был нарисован скелет. Алисе стало страшно и она спросила:

— Дима, мне Лена сказала, что во мне такой скелет сидит, а я не хочу, пусть он из меня выскочит.

— Да если он из тебя выскочит, ты стоять не сможешь, руки не поднимешь, как мешок будешь лежать.

— Это почему?

Виды деятельности и формы работы с детьми по теме
«ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ»

Познават.	Худ. литерат.	Худ. продукт.	Игровая	Двигательная	Практическ.
1. Занятия познавательного цикла "Мышцы". Ознакомление детей со строением своего тела "Конечности". 2. Интеллектуальная игра "Мышцы и опорно-двигательный аппарат".	1. Загадки, пословицы, поговорки по теме. 2. Чтение "Молодой старичок" А. Дорехов 3. Чтение книжек-самodelок "Чудесный сон", "Письмо из страны красоты и здоровья", "Сказка о правильной осанке". 4. Рассматривание таблиц по теме и скелета человека, животных.	1) Рисование способом обведения кисти-стопы. 2) Изготовление скелета человека (из пластилина, бумаги, природного материала).	1) Игры дидактические: "Скажи, как называется", "Что полезно", "Что вредно". 2) Игра сюжетно-ролевая "Больница".	1) Физкультурное занятие с элементами теории и упражнениями для укрепления опорно-двигательного аппарата. 2) Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1) Уметь сохранять правильную осанку и выполнять упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. 2) Уметь оказать первую помощь при травмах.

— Да потому, что это наша опора, без него мы были бы как медуты, головы бы на тонкой шее болталась, а руки и ноги висели бы как у тряпичной куклы.

— Ну ладно пусть живет, раз он такой полезный.

— В нем больше 200 костей и все они прочно соединены. Скелет наш очень крепкий и весит 12—14 кг.

— Помнишь, по телевизору показывали? Лежит дядя. На грудь ему доску положили, а по ней машина въехала. А он улыбается, а потом вскочил и кланяется.

— А ты так смог бы?

— Что ты? Для этого надо много тренироваться, чтобы кости были прочные, крепкие.

Да, ребята. Особенно у детей кости неокрепшие и гибкие, т. к. в них много осеина (это такое вещество).

Дети решили посмотреть скелет поближе, дотронулись до книги и вдруг их озаорила яркая вспышка, они услышали удар и стали быстро, быстро уменьшаться (открыв. скелет и вносятся фигурки детей).

Потом их подбросило, понесло, закувыркало. Дети вытянули руки и ухватились за какой-то столб. Он был такой высокий, что конца его не было видно. Дети присмотрелись повнимательнее и задумались. Это было... (позвоночник) — ответы детей с места.

— Ребята, почему же позвоночник такой толстый и неровный?

Дети: — В нем находится спинной мозг, а состоит он из маленьких позвонков с отростками, поэтому он неровный.

Позвоночнику очень трудно приходится, так как ему надо не только прямо стоять, но и удерживать на себе большое количество разных костей.

Дети подняли головы и увидели вверх... (дети — череп). Но они не знали для чего он нужен, т. к. в школе еще не учились (дети — он, как шлем, защищает головной мозг). Дети решили подняться наверх и рассмотреть все поближе. Подниматься было трудно, но они занимались спортом и были сильные. «Ступай сюда, — сказал Дима, — видишь ребра, из них состоит грудная клетка, защищающая сердце и легкие». С трудом, выбившись из сил, добрались дети до мостика. «Что это, — воскликнула Алиса и села на нее отдохнуть. (Дети — это ключица, которая соединяет руки с грудной клеткой).

— А сзади находится лопатка. Как вы думаете, почему она так называется?

Дети перебрались, как по мостику, по ключице и вдруг споткнулись обо что-то скользкое и упали. Алиса уже хотела заплакать, но Дима ее успокоил. «Не плачь, Алиса, ведь это же плечевой сустав. Здесь кости двигаются, а они такие гладкие, скользкие. В одной кости — ямка, а в другой головка. Бывает, что головка выскакивает из ямки, когда упадешь. Это вывих. Но врач быстро поставит все на место».

И дети стали быстро спускаться по... (дети — плечевой кости). Отдохнули... (дети — локтевом суставе), пробежали по лучевой косточке и оказались на... (дети — лучезапястном суставе). И какая-то сила подняла их вверх, подбросила, они стали быстро увеличиваться и быстро превратились в обычных детей.

А сейчас, ребята, мы будем выполнять упражнения, которые помогут сделать наш позвоночник гибким, подвижным, а вместе с ним укрепить

суставы, связки и мышцы.

II ч. Упражнения на растягивание.

И. п. Лежа на спине.

а) Поворот головы влево, вправо.

б) Боковые наклоны.

в) Прогиб в области грудной клетки.

И. п. Сесть на пятки.

г) Руки соединены ладонями сзади, наклон.

д) И. п. тоже, руки в упоре сзади.

Выйти на правое колено, левую ногу вверх, прогнуться назад.

е) «Льдинка».

ж) И. п. Сесть, ноги в стороны. Наклоны поочередно к каждой ноге.

Асаны (позы).

1. Поза треугольника

Т. Э. Растягиваются и укрепляются мышцы спины и живота, исчезает скованность в ногах, спине, шее, уменьшаются боли в эти частях тела.

2. Поза с напряженными ногами

Т. Э. Растягиваются и укрепляются подколенные сухожилия, паховые связки, задние мышцы бедер, усиливается кровоснабжение мозга, оживляются органы пищеварения.

3. Верблюд

Т. Э. Дает хороший прогиб позвоночника (нижний отдел). Улучшается кровоснабжение позвоночника, выправляется деформация спины и опущенные плечи, тонизируется Н. С., освобождаются сдавленные нервы.

4. Собака носом вниз

Укрепляются ноги и плечи. Повышается гибкость спины, плечевых суставов. Тонизируются органы пищеварения. Головной мозг и Н. С. получают хороший отдых.

5. Лук

Т. Э. Стимулирует деятельность почек, печени, надпочечников. Укрепляет позвоночник, делает его подвижным, тонизирует его нервы. Излечивает смещение позвонков.

6. Мост

Т. Э. Сходен с позой «лука», но сильнее.

7. «Березка»

Т. Э. Способствует восстановлению практически всех систем организма.

См. кн. Васильев «Начала Хатха Йоги», стр. 74.

8. Плуг

Т. Э. Устраняются искривления позвоночника, боли в спине, улучшается кровоснабжение спинного мозга, функции печени, почек, селезенки и др. Помогает при опущении внутренних органов.

9. «Медуза»

Т. Э. Кровоснабжение органов живота усиливается, тонизируется позвоночник, руки, ноги и т. д.

10. «Шах»

Т. Э. Скручивание позвоночника, обеспечивающее диапазон его движения. Развивает суставы плеч, таза.

11. Полушпагат

12. «Лотос»

Т. Э. Исчезает скованность в лодыжках, коленях, укрепляется спина, восстанавливается динамическое равновесие всех систем организма.

13. «Зародыш»

Т. Э. Интенсивная циркуляция крови в области таза и живота. Нет ни одного органа, железы, нерва, которые не получали бы пользы от этой позы.

III ч. Игра «Футбол»

IV ч. Оказание первой помощи при повреждении конечности.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА.

ТЕМА: «МЫШЦЫ»

Цель: Продолжать знакомить детей с организмом человека — мышцы и их функции.

Формировать потребность в физическом и психическом здоровье.

Есть такая поговорка: «В здоровом теле здоровый дух». Очень важно заботиться о своем теле, для того чтобы оно всегда было здоровым, крепким и сильным. Для этого нужны два средства: физкультура и закаливание.

Почему у спортсменов такие широкие плечи, мощная грудь, крепкая шея, сильные руки и ноги?

Почему они такие ловкие и выносливые?

Что помогает спортсменам развивать бешенную скорость при беге на лыжах, коньках, езде на велосипеде, выполнять различные очень трудные упражнения?

Да, главные силачи — это мышцы. Очень много самых разных, больших и маленьких мышц нужно человеку, чтобы поднять тяжелую гирю или просто моргнуть. Без мышц мы не можем даже слова сказать. Любое движение совершается с помощью мышц. Мышцы у человека (рассматривают таблицу) есть на руках и ногах, на спине и животе, на груди и голове и некоторых внутренних органах. Мышцы составляют почти половину тела человека, они прикрепляются к костям сухожилиями. Кости двигаться не могут: их двигают мышцы, которые тянут за собой кости и поворачивают шею, голову, руки, ноги, туловище, меняют выражение лица.

Из чего сделаны мышцы? Они состоят из особых клеток, которые позволяют им сокращаться и растягиваться, то есть укорачиваться и удлиняться. Ночью, когда мы спим, наши мышцы расслаблены.

Для работы мышц нужны кислород и питательные вещества, которые доставляются им кровью. Обычно мышцы действуют попарно: одна сокращается, а другая растягивается. При сгибе руки в локте, мышца находящаяся выше локтя, становится упругой. Если опустить руку, то мышца становится мягкой и незаметной. (Выполняют упражнение, проверяют достоверность сказанного).

Для того, чтобы сделать один шаг, мы должны сократить или расслабить два десятка мышц, одни из которых выпрямляют поясницу, другие напрягают живот, третьи сгибают ногу в колене, четвертые поднимают стопу.

Выполняя разнообразные движения, мы не задумываемся, так как привыкли к ним. К новым движениям нам приходится приучать себя долгими упражнениями. Мышцы, работая долго и однообразно, устают, так как все время напрягаются одни и те же мышцы. Важно заставить двигаться неработавшие мышцы и дать отдохнуть уставшим... Спокойные игры можно чередовать с подвижными, тогда мышцы лучше отдохнут. После нескольких упражнений кровь начинает быстрее двигаться по сосудам, суставы расправляются, мышцы наполняются силой.

Развитию мышц способствует спорт, труд, утренняя гимнастика, различные спортивные игры, танцы, плавание.

Укрепляя мышцы, любой слабый человек может стать сильным.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ОБОБЩАЮЩЕГО ХАРАКТЕРА

Тема: «Мышцы»

Цель: Уточнить и упорядочить знания детей о мышцах. Предоставить возможность рассуждать, спорить, делать умозаключения.

Направлять умственную активность на поиск, избирательное использование знаний, действий для решения конкретной задачи.

Перед детьми висят таблицы: мышцы человека спереди;

мышцы человека сзади.

Дети рассматривают таблицы.

— Что вы ощущаете под кожей, кроме твердых костей?

Что вы чувствуете? (Это сокращаются мышцы).

— Мышцы прикрепляются к костям сухожилиями. Они очень прочные.

Мышцы и сухожилия можно пощупать у себя на теле.

— Согните ногу в колене. Найдите под коленом на месте сгиба сухожилие.

— А сейчас вытяните руку в сторону и положите на ладонь мешочек с песком. Держим. Почему вы не можете долго держать руку в таком положении?

— Какое значение имеют тренировки, физкультура и физическая работа для развития мышц?

— Какие вы знаете упражнения для развития мышц руки? (Покажите).

— Какие вы знаете упражнения для развития мышц ноги? (Покажите).

— Почему после прыжков, бега или ходьбы нам хочется посидеть?

— Для чего нужны мышцы в организме человека?

— Как слабый человек может стать сильным, ловким?

— Что нужно делать для того, чтобы наши мышцы не уставали?

(Нельзя работать долго и однообразно, необходимо чередовать разные виды движений и отдыха).

— Объясните пословицу: «Кто труда не боится, того хворь сторожится».

— Какие вы знаете пословицы, поговорки о труде, спорте?

Назовите.

Загадки.

1. Всю жизнь друг друга обгоняют,

Но обогнать никак не могут.

2. Белые силачи рубят и конфеты и калачи.
3. Горшочек умени семь дырочек в нем.
4. У четырех матерей по 5 сыновей —
все в одно имя: 5 братьев родных,
5 двоюродных, да 5 внучатых.
Что делают руками?
Что делают ногами?

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «ОЗНАКОМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СО СТРОЕНИЕМ СВОЕГО ТЕЛА (кости, мышцы)».

Цель: Знакомить детей со строением своего тела. Дать представление о том, что у человека есть кости, которые обрастают мышцами. Воспитывать у детей потребность выполнять правила, с помощью которых развиваются кости и мышцы.

И ч. На фланелеграфе Микки Маус и Поночка — любимые сказочные герои детей. В руках у Микки Мауса конверт, в нем письмо:

«Дорогие ребята! Сегодня вы пришли в группу и не заметили, что среди ваших игрушек появились две куклы: Миля — мягкая и нежная и Нонна — крепкая и настойчивая. Они пришли, чтобы помочь вам узнать загадочный мир «Познай себя».

(Дети ищут и находят их).

Воспитатель удивляется:

— Для чего же наши герои подарили нам Милю и Нонну? Давайте попробуем разгадать эту загадку.

Дети рассматривают кукол, обследуют их и делают вывод:

— «Миля — мягкая, тряпичная, у нее все легко сгибается и разгибается, она не может стоять без посторонней помощи.

А Нонна — крепкая, потому что сделана из пластмассы, она стоит крепко на ногах, но не может сгибать ручки и ножки».

— Дети, на кого же так похожи наши новые знакомые?

— Да на нас с вами! Чем же они похожи на нас? (Ответы детей).

Обобщение: Мы такие же крепкие, как Нонна, можем стоять и сидеть без посторонней помощи, как у Мили у нас сгибаются и разгибаются руки и ноги.

Физкультминутка:

Мы хлопаем руками,
Мы топаем ногами.
Киваем головой,
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем,
Покружимся потом.

И ч. — Действительно, мы очень похожи на этих кукол, но в отличие от них внутри у нас есть кости и мышцы. Они придают форму нашему телу.

(Предлагаю вниманию детей иллюстрации малыша).

Когда вы были совсем маленькими, кости у вас были настолько хрупкими и мягкими, что вы не могли ни ходить, ни даже стоять. А мышцы

ног были еще такими слабыми, что невозможно даже удержаться на ногах, хотя вы уже могли ими свободно двигать. Потом кости и мышцы начали расти, крепнуть, и к тому времени, как вам исполнилось чуть больше года, вы сами, без посторонней помощи, могли стоять и ходить. Кости и мышцы рук также выросли и развились настолько, что вы уже самостоятельно кушали и держали различные предметы. Со временем вы научились сами одеваться. А сейчас уже умеете хорошо бросать и ловить мяч.

III ч. Демонстрирую схемы строения человека: «Скелет» и «Мышцы».

— Внутри у каждого человека есть скелет (предлагаю прощупать кости у себя, у своих товарищей).

— А что же такое мягкое и упругое поверх костей?

Это мышцы, которыми обросли кости. Все мышцы прикреплены к костям с помощью связок или сухожилий. Они могут удлиняться и укорачиваться, как эластичная резинка (показываю ее). Когда они сокращаются, то становятся твердыми и упругими. Это происходит, например, когда мы напрягаем мышцы руки и сгибаем ее в локте. Когда мы выпрямляем руку и расслабляем ее, мышцы, удлиняются и становятся мягкими. Сокращение и расслабление мышц и их сухожилий приводит в движение кости и соответственно различные части тела.

Физкультминутка:

Мышцы есть у всех у нас —

Это класс!

Руки можно разгибать,

Руки можно поднимать.

Никогда не устаем,

Приседаем и встаем.

IV ч. Предлагаю вниманию детей иллюстрации спортсмена и полного, толстого, не следящего за собой человека.

— Почему люди бывают такие разные?

Кости и мышцы необходимо укреплять. Если мы редко пьем молоко и в продуктах, которые мы едим, содержится мало таких минеральных веществ, как кальций, кости будут плохо расти. А раз так, то и мы будем медленно расти и никогда не будем высокого роста (напоминаю про таблетки белого цвета — «глюконат кальция», которые мы недавно принимали):

От мышц зависит наша физическая сила. Когда мы регулярно занимаемся физкультурой, много играем в подвижные игры и правильно питаемся, наши мышцы становятся упругими и сильными. Но если целый день валяться на диване и смотреть телевизор, не играть, не бегать и не делать физических упражнений, мышцы станут мягкими и дряблыми, и сильным ты уже не станешь.

(Включается магнитофонная запись — звучат голоса — это говорят Микки Маус и Поночка).

— Ребята! Вот несколько правил. Соблюдай их, и тогда мышцы и кости будут всегда в полном порядке:

1. Каждый день выпивайте несколько стаканов молока, желательно есть много мяса и свежих овощей и фруктов.

2. Не съешьте слишком много конфет, пирожных и других сладостей — вы можете от них растолстеть.
3. Регулярно занимайтесь физкультурой и бегом. Обязательно играйте на прогулке в подвижные игры.
4. Научитесь кататься на велосипеде, играть в мяч, плавать.
5. В любую погоду надо находиться на свежем воздухе, а не слоняться по дому и ничего не делать.
6. Помогайте своим родителям.
7. Танцы — не только прекрасное физическое упражнение, но и отличное развлечение. Поэтому все девочки и мальчики должны научиться танцевать.

Воспитатель и дети благодарят гостей за полезные советы, обещают их выполнять.

Воспитатель предлагает детям станцевать танец «Утят».

Все похожи быть хотят

На танцующих утят.

В круг скорее все вставайте

Веселый танец начинайте.

На прощание Микки Маус и Поночка дарят конверт с правилами, которые просят прочитать еще раз дома с мамой и папой.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «КОНЕЧНОСТИ»

Цель: Формировать у детей представление о строении и функции тела. Знать, что в организме много всяких органов и все они очень нужны. Знать, что все дети разные и одновременно похожие, потому что тело состоит из одинаковых частей: головы, шеи, туловища, рук, ног. Ввести в словарь детей слова: мышцы, конечности, инфекция.

— Дети, давайте посмотрим друг на друга. Мы с вами все разные и в то же время все одинаковые.

— Чем же мы похожи друг на друга? (у всех есть голова, шея, туловище, руки, ноги, все умеют говорить, дышать, двигаться).

— Почему же мы разные? (большие, маленькие, высокие, низкие, худые, полные, светлые, темные, разные глаза, нос, уши, характер):

Есть 5 помощников на службе у тебя

Не замечая их, используешь шутя:

Глаза даны тебе, чтоб видеть,

А уши служат, чтобы слышать,

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик запах различать.

Руки — чтоб ласкать, трудиться,

Воды из кружечки напиться

И ни к чему твоя тревога

Они всегда тебе помогут.

— Ребята, давайте рассмотрим наши руки. Чем же покрыто тело на руках? (кожей, которая защищает тело).

— Да, за кожей надо ухаживать, беречь ее. Давайте вспомним, у кого были цыпки, ранки, царапины. Какие вы испытывали ощущения? (плакали было больно).

— Посмотрите внимательно: как вагоны в поезде, связаны друг с другом пальчики. Подвигайте руками, пальчиками. Что находится под кожей внутри? (Мышцы, кости, кровь течет по трубочкам).

— Да, дом крепкий потому что у него есть стены. А наши ручки сильные, т. к. есть внутри косточки и мышцы большие и маленькие.

— Дети, а для чего нужны вам ваши ручки? (одеваться, умываться, играть, пить, есть, рисовать).

— Теперь вы понимаете как важны руки, какие они замечательные. Иногда их называют даже золотыми. А есть такие пословицы, поговорки:

«Без него, как без рук» или

«У меня руки связаны».

— Действительно, попробуй-ка посидеть со связанными руками.

Дети сами могут сказать эти пословицы.

Не будет скуки, как заняты руки.

У слепого глаза на пальцах.

Руки работают, а голова кормит.

Не затем руки даны, чтоб даром болтались.

— Сейчас мы с вами пойдем в гости к пальчику больному. Покажите где он?

В гости к пальчику больному

Приходили прямо к дому

Указательный и средний.

Безымянный и последний.

Сам мизинчик — малышок

Постучался на порог.

Вместе пальчики друзья

Друг без друга им нельзя.

Выставляем вверх большой палец.

Соединяем под углом кончики пальцев.

Поочередно соединяем с большим.

Пальцы сжаты в кулак, вверх

выставляем только мизинцы.

Кулаки стучат друг о друга.

Ладони соединяются и обнимаются.

— Дети, а что растет на пальчиках? (ногти).

— Какие ногти? (острые, круглые).

— Как люди ухаживают за ногтями? (моют щеткой, подстригают).

— А чего нельзя делать с ногтями? Почему? (грызть ногти, подстригать слишком глубоко, т. к. под ноготь может попасть инфекция).

— Дети, а на каких частях нашего тела есть еще пальчики и ногти? (на ножках).

Дети рассматривают заранее нарисованные свои рисунки. (Рука, стопа обведенная простым карандашом на листе).

— Мы с вами обводили свою руку и стопу. На рисунке ваши конечности чем-нибудь похожи? (Да, похожи на огурчик, есть пальчики).

— А если рассматривать пальчики на руке и пальчики на ноге, чем они отличаются? (одни длиннее, другие короче, пальчики на ноге не умеют цепляться, держать предметы).

— Да, для того, чтобы наши ручки и ножки были сильными их надо тренировать. Как можно их тренировать? (делать разные упражнения, укреплять мышцы, бегать босиком, заниматься спортом).

— Дети любят бегать босиком. Но всегда-ли и везде можно это делать? Почему? (можно поранить ногу, занозить, уколоть).

— Руки и ноги требуют заботы и ухода, а если не заботиться о них, не тренировать, не укреплять, то могут происходить разные неприят-

ности. Как же нужно ухаживать за ногами и руками? (мыть, смазывать кремом, подстригать ногти, вытирать полотенцем, носить удобную обувь, рукавички, остерегаться острых предметов).

— Наши руки и ноги очень важны для человека и очень нужны.

Мы многое уже научились делать руками, а сегодня мы будем рисовать ладонью с пальцами «Солнышко». Каждый обмакивает в краску ладонь и делает отпечатки «лучики». (Желательно, чтобы в распоряжении детей были краски разных цветов).

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «МЫШЦЫ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ»

Цель: Закрепить понятие о скелете, как опоре нашего организма.

Дать понятие о мышцах как главных в осуществлении движений нашего организма, о том, что физическая сила человека зависит от состояния мышц и их тренировки.

Пощупайте свои руки и ноги. Что вы чувствуете под кожей?

Кости — что это? (скелет).

Под кожей у человека кроме костей, хорошо прощупывается что-то мягкое. Это мышцы. Мышцы есть во всех частях тела. Опустите правую руку вдоль тела.левой рукой пощупайте внутреннюю часть правой руки выше локтевого сгиба. Так легко прощупывается одна из мышц. Не опуская руку с мышцы, с силой согните правую руку. Мышца стала твердой, бодро вниз — мышца вновь стала мягкой, твердый ком исчез. Мышца сжимается — это свойство всех мышц тела. Сокращаясь и расслабляясь, они вместе со скелетом позволяют человеку производить движения, выполнять разную работу. (Показать рисунок — мышцы человека).

У человека 100 мышц, они имеют различную форму. Они туго, как резиновыми ремнями, переплели и стянули наше тело. Мышцы прикрепляются к костям и придают форму телу. Без мышц человек не стал бы двигаться. (Показать картинки — обычного мужчину и спортсмена).

Кто из них сильнее? Почему? (Он долго и упорно тренировался, у него широкие плечи, сильная грудь, шея, ноги, руки). Если не заставлять мышцы работать, они могут ослабеть и человек будет быстро уставать.

Чтобы быть похожим на спортсменов, надо много тренироваться, занимаясь физкультурой, правильно питаться — есть больше овощей и фруктов, любить все супы, каши и молоко, потому что в них очень много питательных веществ и витаминов.

А теперь давайте поговорим, кто из вас быстрее всех бегает, дальше прыгает? Почему? Значит эти ребята сильнее. У них и мышцы сильнее, они дольше не устают, они более выносливы, меньше болеют, больше всего успевают сделать. Все наверное хотите стать сильнее и ловчее. Укрепляют мышцы физкультура и спорт.

Надо ежедневно делать утреннюю зарядку и не просто махать руками, а с силой сгибать руки. Попробуйте сделать на занятии по физкультуре, старательно выполняйте все задания. Ежедневно на прогулке больше бегайте, играйте в футбол. А еще лучше если вы будете посещать какую-нибудь спортивную секцию. Комплекс упражнений «Силачи» — сгибание рук к плечам.

«Крестики» — колено касается локтя.

Наклоны вперед и назад.

Лежа на спине (подтягивание ног).

Прыжки на месте на двух ногах. При выполнении каждого упражнения обращать внимание, какие мышцы работают.

Пословицы: «Движение — спутник здоровья».

«Лучшего средства от хвори нет,
делай зарядку до старости лет».

Как вы понимаете эти пословицы? В. Маяковский дает совет:

Если насиделся много
Поразмять захочешь ноги,
Повозись часок с футболом,
Станешь бодрым и веселым!

О чем говорит это стихотворение?

Развивают и укрепляют мышцы физический труд.

Поэтому в детском саду и дома выполняй любую работу, которую тебе поручают. Особенно полезен труд на свежем воздухе. Люди давно заметили пользу физического труда для здоровья и сложили немало пословиц и поговорок:

«Кто труда не боится — того хворь сторонится».

«Труд не калечит, а лечит».

«Труд приносит здоровье, а лень — пороки».

О чем говорят эти пословицы?

Чтение рассказа «Молодой старичок» (А. Дорохов).

Итак: во всех частях тела человека есть мышцы. Вместе со скелетом они обеспечивают подвижность человека. Развивают и укрепляют мышцы, делают человека физически сильным физический труд, физкультура и спорт. Физически сильный человек более вынослив, меньше болеет, больше успевает сделать за одно и то же время, чем слабый.

А. Дорохов.

«Молодой старичок»

Я знал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил по коридору мимо моей комнаты, я всегда мог догадаться, кто идет, хотя дверь была закрыта: только он один во всей квартире волочил ноги, словно дряхлый старик.

А когда он садился за книгу, на него было жалко смотреть. Он не мог сидеть прямо, не сгибаясь, и 10 минут. Сперва подопрет голову одной рукой, потом другой и в конце концов ляжет всей грудью на стол. Такая у него была слабая спина. А почему?

Только потому, что он не любил давать работу своим мышцам.

Ребята бегут трудиться — зимой на дворе снег разгребать, весной цветы сажать, осенью — новые деревья, а он каждый раз найдет предлог, чтобы увильнуть. Даже на уроках физкультуры он вечно присаживался на скамеечку у стены — у него, мол, на прошлой неделе был насморк, и он себя плохо чувствует.

Вот так он и стал молодым старичком.

Вопросы:

Почему же мальчик стал молодым старичком? (ответы).

Правильно, не зря говорится «Физкультура и труд — здоровье несут».

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Цель: Закрепить знания о влиянии упражнений на определенные группы мышц и развитие опорно-двигательного аппарата.

Совершенствовать комплекс ритмической гимнастики, способствующий развитию основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, ловкости, способствующих развитию внимания, координации движений.

I. Подготовительная часть:

1. Построение в колонну.

Сейчас, ребята, мы продолжим тренировку нашего тела. Убедимся в том, как нам помогают наши большие друзья — упражнения, танцы, музыка, сделать наше тело сильным, гибким, суставы — подвижными, связки — крепкими.

2. Упражнения в ходьбе в колонне:

- гимнастический шаг с носка;
- упражнения для принятия правильной осанки;
- ходьба с чередованием выпада и подъема на носки со взмахом руками вверх. Упражнения для ощущения правильной осанки;
- упражнение на координацию движения: «Шаг-точка, нога вперед на носок», «шаг — нога в сторону»;
- шаг — «пружинка» — хореографическое упражнение — 8 раз.

3. Упражнение «Волна» — всем телом за руками вперед-вниз, вперед-вверх — 4 раза.

4. Упражнение «Косичка» — ногами переступание с закручиванием таза. Упражнение для мышц ног. 8 раз.

5. Упражнения для мышц ног:

— икроножные мышцы «Острый шаг», «Шаг-ковырялочка», шаг с высоким подниманием бедра, шаг с отведением колена в сторону к локтю.

Упражнения выполняются по 8 раз.

6. Бег в колонне: «змейкой», на прямых ногах с хлопками перед грудью; бег с захлестыванием голени назад, руки от плеча вверх выпрямить, спиной, приставным шагом (боковой галоп), бег «виражами» (для укрепления связок стопы); бег с захлестыванием голени в сторону, доставая согнутые руки у талии. По 8 раз. Упражнения для развития мышц ног.

7. Прыжки: «Буратино» — попеременный толчок с 1 ноги, короткий мах руками, ладонь раскрыта, пальцы прижаты, 8 раз.

Прыжок спиной вперед, ноги врозь — вместе, руки — в стороны.

8. Шаг с восстановлением дыхания: 30 шагов.

9. Перестроение в 3 колонны, работа перед зеркалом в шеренгах.

II. Основная часть. 15'

1. «Веселый шаг» — 4—6 раз.

И. п. — о. ст.

1—2—3 — шаг с правой ноги на месте;

4 — поворот впол-оборота влево, нога вперед на носок, руки прямые в стороны.

Упражнение для мышц ног, на координацию движений,

2. «Шаг с прыжком» — 6 раз.

И. п. — о. ст.

1—2—3 — ходьба на месте с правой ноги;

4 — прыжок с хлопком.

3. «Пятки-носок» — по 2 раза на ногу. Упражнение для укрепления связок стопы, подвижности коленного сустава.

1—4 — пяткой поворот вправо — влево;

5—8 — подъем стопы с пятки на носок, нога в колене полусогнута.

4. «Руки вверх-вниз» по 2 раза на ногу. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, для мышц ног.

И. п. — опора на полусогнутую левую ногу, правую отставить вперед на носок, сильно согнув в колене, руки у плеча согнуты в локте;

1—8 — руки от плеча вверх, ноги — пружинка;

9—16 — руки прямые отвести вниз-назад, ноги — пружинка.

5. «Шаг — руки вперед». Упражнения для мышц бедра, для мышц плеча.

Выполнять с силовым усилием.

И. п. — о. ст., руки у плеча, согнуты в локтях.

1 — шаг, правой ногой в сторону на полусогнутой ноге, руки сильно вперед, ладонь в кулак;

2 — и. п., ногу левую приставить к правой.

3—4 — то же с левой ноги в левую сторону.

6. «Шаг — носок, руки вверх соединить» — 6 раз. Упражнения для мышц бедра, для мышц рук, для косых мышц живота.

И. п. — о. ст. руки внизу.

1 — шаг опоры на левую ногу, правая прямая на носок, тело скрутить влево, руки через стороны соединить прямые вверх.

2 — И. п.

3—4 — в другую сторону.

7. «Наездник» — 4 раза. Упражнения для мышц ног: икроножные мышцы, мышцы бедра, для мышц верхнего плечевого пояса.

И. п. — о. ст. руки на поясе.

1—2 — шаг поочередно с правой и левой ноги на пятки, руки как при ходьбе;

3—4 — назад поочередно на всю стопу.

5—8 — пружинка, руки выполняют короткие круговые движения.

8. «Встряхни кисти» — 4 раза. Упражнения для мышц бедра.

И. п. — о. ст. руки внизу — свободно.

1 — выпад вправо на правую ногу, левая нога прямая;

2 — руки вниз, встряхивающее движение на 2 счета;

3—4 — другую сторону.

9. «Ногу назад» — 6—8 раз. Упражнения для передней части бедра.

И. п. — о. ст. руки на поясе.

1—2 — опора на левую ногу, правой ногой достать до правой ягодицы, не разворачиваясь, стоять прямо;

3—4 — опора на правую ногу, левой ногой к ягодице.

10. «Наклон к прямой руке» — 6 раз. Упражнения для мышц туловища.

И. п. — о. ст. руки в стороны прямые.

- 1 — наклон правой руки к левой кисти, рука прямая;
- 2 — и. п.
- 3—4 — наклон вправо.
11. «Мах с приседанием». Упражнения для мышц ног — 8 раз.
И. п. — о. ст.
- 1—2 — мах правой ногой вперед, руки на поясе, нога прямая;
- 3 — присесть глубоко, спина прямая;
- 4 — и. п.
12. «Мах и выпад» — 8 раз. Упражнения для мышц ног и укрепления связок паха.
И. п. — о. ст., руки за головой.
- 1—2 — правым коленом мах к груди;
- 3 — отведение прямой правой ноги назад в упор на носок; равновесие на левой ноге;
- 4 — и. п.
- 5—6 — с левой ноги;
- 7 — отведение левой ноги назад;
- 8 — и. п.
13. «Сгибание и разгибание рук в выпаде на 1 ноге».
И. п. — выпад на левую ногу, правая нога прямая;
- 1—8 — на левой ноге;
- 9—16 — на правой ноге.
- Упражнения для мышц рук и на гибкость.
14. Упражнения из и. п. сидя на полу. Упражнения для мышц спины и мышц бедра.
И. п. — упор сзади на руки. Правое колено согнуть и положить на левую ногу стопой, стоящую прямо на стопе, согнутую в колене;
- 1—2—3 — подъем таза вверх с опорой на левую ногу, спину — горизонтально выпрямить;
- 4 — и. п. Повторно на 1 ноге 4 раза.
15. Упражнения для мышц живота, для мышц бедра «Стрелочка».
а) и. п. — сидя на полу, спина прямая, захват обеими руками правую согнутую в колене ногу, левая нога прямая.
- 10 подъемов правой ногой вверх-вниз, ногу не клади на опору. Смена ноги.
- б) И. п. — то же.
- 1 — отведение правой ноги в правую сторону;
- 2 — и. п.
- По 10 раз на ногу.
16. «Стрелочка вверх — в сторону» — 6 раз. Упражнения для косых мышц живота.
И. п. — стойка ноги вверх, упор на локти, носки оттянуть.
- 1 — руки за голову, удержать ноги вместе;
- 2 — ноги согнуть, колени положить в правую сторону, коснуться пола, стопу-голень удержать.
- 3—4 — тоже в левую сторону.
17. «Мах на боку» — 10 раз на ногу. Упражнения для мышц ног, для мышц туловища.
И. п. — лежа на боку, упор на локоть, правая нога согнута в колене, левая прямая вверх.

1 — левой ногой мах вперед-вниз, коснуться носком пола;

2 — отведение ноги вверх.

18. «Змейка с прогибанием назад» — 4 повтора. Упражнения для мышц рук, спины.

И. п. — сед на пятках, руки на коленях, спина прямая.

1—2 — движение на согнутых руках вперед, грудью вниз;

3—4 — прогнуться на прямых руках, ноги вместе, носки соединены;

5—6 — движение назад в и. п. «змейкой» — руки сонуть, грудью низко над полом, сесть на пятки;

7 — прогнуться назад к пяткам; 8 — и. п.

19. «Мах с отжиманием» — 8 раз. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, мышц груди, мышц ног.

И. п. — стоя на коленях, стопа на стопе в висе, не касаясь пола, упор на прямых руках.

III. Заключительная часть 5'

1. Упражнения на гибкость с низкой интенсивностью, большой амплитудой движения.

«Петрушка» — 4 раза по 2 повтора на ногу.

а) И. п. — сед ноги врозь, руки за головой.

1—2 — низкий наклон грудью прямо на ногу (руками можно помочь);

4 — и. п.;

5—8 — к другой ноге.

б) Повторить 10 раз.

И. п. — то же.

1 — наклон вправо, локоть касается пола, ноги прямые, спина прямая;

2 — и. п.;

3—4 — в другую сторону.

3. «Вертушка» — 8 раз. Упражнения для мышц спины, межреберных мышц.

И. п. — то же.

1 — поворот вправо;

2 — задержать положение;

3 — поворот влево;

4 — задержать положение.

4. Стоя на лопатках. Упражнения для мышц спины, ног, живота,

а) и. п. — стоя на лопатках, упор на локти.

1 — сильно развести ноги врозь, прямые;

2 — и. п.

б) И. п. — то же 4 раз.

1 — медленно завести ноги за голову, колени на пол. Задержать 5 сек.

2 — опустить ноги вниз прямые, руки лежат ладонью вниз на полу;

3—4 — то же.

в) И. п. — то же — 4 раза.

1 — колени вместе 2-мя к плечу, закручивание;

2 — и. п.;

3—4 — то же.

5. Ходьба в колонне под музыку с выполнением простых по координации движений.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА ПО ТЕМЕ: «МЫШЦЫ И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ»

Цель: 1. Закрепить ранее полученные знания о мышцах и опорно-двигательном аппарате.

2. Закрепить знания об оказании первой помощи при травмах.
3. Развивать интеллект, диалогическую и монологическую речь, внимание.
4. Тренировать произвольную память, умение мыслить логически.
5. Развивать дух соперничества, уверенность в своих силах, стремление победить.
6. Воспитывать осознанное желание вести здоровый образ жизни.

Здравствуйте, уважаемые гости!

Вас приветствуют участники интеллектуальной игры «Звездный час», которая посвящена спорту, здоровому образу жизни.

Тема игры: «Мышцы и опорно-двигательный аппарат».

— Дети: «Физкульт — привет!»

Пропуском на игру является пословица, поговорка о спорте и здоровом образе жизни.

— Итак, сегодня играют (приветствие игроков, которые, называя пословицу, подходят к стулу).

— Послушайте, пожалуйста, правила игры:

— Вам будут предложены несколько вариантов ответов. Выбрать нужно один, подняв при этом карточку с номером ответа, который вы считаете правильным. Игра включает в себя 4 тура. После каждого тура подводится итог. Игроки, набравшие наименьшее количество очков (звезд), занимают места болельщиков.

1 тур посвящен мышцам.

1 вопрос: Сколько у человека мышц? (20, 5, 100, 400).

2 вопрос: Главная мышца в организме, которая работает как насос? (грудная мышца, бицепс, сердце).

3 вопрос: Какая мышца нашего тела самая подвижная и гибкая? (язык, спинная мышца, квадрицепс).

4 вопрос: Под каким номером показаны упражнения для укрепления мышц спины?

(Дети, не принимающие участие в игре, демонстрируют упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног, рук, не называя их).

II тур посвящен опорно-двигательному аппарату.

1 вопрос: С помощью чего скелетные мышцы связаны с костями? (сустав, хрящ, сухожилие).

2 вопрос: Сколько костей в теле человека? (2, 60, 180, 206).

3 вопрос: Как называется кость, имеющая форму детской игрушки? (ребро, таз, лопатка, бедро).

4 вопрос: Какие кости самые крепкие? (кости ног, рук, черепа).

5 вопрос: В каком продукте содержится витамин «Д» так необходимый для укрепления костей? (мясо, хлеб, яблоко, молоко).

Конкурс для игроков и болельщиков

Задание: Назвать самое длинное слово, связанное с костно-мышечной системой. (Образец: позвоночник, поперечнополосатая, предплечье) и т. д.

Победитель выбирает приз из трех шкатулок.

III тур «ПОМОГИ СЕБЕ САМ».

1 вопрос: Чем нужно регулярно заниматься, чтобы кости и мышцы были в полном порядке? (чтением книг, физкультурой, побольше отдыхать)

2 вопрос: Что нужно делать при ушибе конечностей? (помазать зеленкой, поставить горчичник, положить холодный компресс).

3 вопрос: Какое упражнение помогает укреплять мышцы стопы при плоскостопии? (приседание, поднимание пальцами стопы мелких предметов, ходьба на пятках).

4 вопрос: Что нельзя делать, чтобы не испортить осанку? (носить груз в одной руке, прыгать, бегать).

IV тур.

1-е задание (если останется 4—5 человек).

Кто быстрее и более качественно вылепит скелет человека по схеме.

2-е задание (для 2—3 человек).

Показать упражнение на расслабление мышц (рук, ног и т. д.)

V тур — НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ.

Пожелание победителя проигравшим.

Чудесный сон

Жила-была на свете девочка, и звали ее Леночка. В общем-то неплохая она была девочка, но не любила Леночка гулять, прыгать, веселиться. А все из-за того, что папа купил ей приставку. И с этого самого дня словно оковами приковали Леночку у экрану телевизора. Сколько не говорила мама Леночке: «Сходи, погуляй, подыши свежим воздухом! Оторвись от экрана!». Но Лена все также сидела и жала кнопки на пульте управления. Папа тоже был не рад подарку, который он сам сделал дочери и однажды сказал ей: «Ну, подожди, доиграешься! Унесет тебя королева Гипокинезия в свое царство, посмотрим, каково тебе там будет!» А Леночка будто и не слышала ничего, но ночью ей приснился сон.

Идет она по полю и видит вдалеке замок. Подойдя к нему ближе, она с трудом нашла вход: замок-то весь зарос колючками и чертополохом. В самом замке было темно и сыро, пахло плесенью и везде висела паутина. Из большого зала доносились какие-то звуки и Леночка пошла туда. А там... много светящихся экранов, звуки музыки и много ребят, сидящих за пультами управления. Тут Леночка обрадовалась — и что это ее папа так пугал, ведь здесь так весело. Лена собралась было подойти к одной девочке и познакомиться с ней, но из темницы услышала шепот:

«Девочка, помоги нам, открой дверь!» Леночка удивилась, но дверь открыла и оттуда вышла очень красивая и стройная девочка и крепко сложенный мальчик: — Меня зовут Гимнастика, а его — Спорт. Нас заточила сюда противная королева Гипокинезия за то, что дети которые с нами дружат, никогда не попадут в ее царство. Тогда Леночка спросила их: «А что же здесь в этом царстве такого плохого, детям же здесь весело?»

На что Спорт возмутился и ответил: «Да ты посмотри что там Гипокинезия сделала с ребятами! Ее сын Сколиоз сделал их спины кривыми,

им больно наклоняться, и даже сидеть прямо они теперь не могут. А дочь Близорукость испортила им всем зрение, так что вдаль они теперь вообще ничего не видят. А еще одна дочь — Простуда сделала так, что при малейшем сквозняке они тут же начинают чихать и кашлять. А посмотрю, какие они стали, словно ватой набиты — толкни посильнее, они и развалятся». Тут в разговор вмешалась Гимнастика: «Они и круга пробежать не смогут — такие у них ножки хиленькие. А уж прыжки лучше и не говорить!»

Леночке стало жаль детей и она спросила у своих знакомых, можно ли им чем-нибудь помочь. Гимнастика и Спорт переглянулись, шепнули что-то Лене на ухо и закипела работа. Свежий воздух и солнечный свет проникли внутрь замка, паутина и пыль быстро исчезали с помощью тряпок Лены и Гимнастики. И тогда свершилось чудо: телевизоры и диваны исчезли в воздухе, а ничего не понимающих детей Спорт вывел на улицу, они стали прыгать, бегать, купаться, так как свежий воздух освободил их от чар королевы Гипокинезии и ее детей. А замок превратился в прекрасный спортивный зал с бассейном. Гимнастика и Спорт остались там и приглашали детей почаще навещать их, а Леночка с другими детьми отправились домой, и они твердо знали, что придут сюда, ведь это так здорово прыгать, бегать, играть.

Леночка проснулась и с трудом поняла, что это был сон. Увидев телевизор она тут же подумала о Гипокинезии и ее детях, поняла, что ее можно ожидать. И с радостью спрыгнув с кровати, она убрала приставку подальше и вприпрыжку отправилась в спортзал. Там на стене были нарисованы девочка и мальчик, точь-в-точь Гимнастика и Спорт, и они приветливо ей улыбались, как старые знакомые.

А Гипокинезия и ее дети скрылись, а куда никто не знает. Может быть они живут у вас в доме или в квартире у ваших друзей, знакомых? Если так, то смело выгоняйте их. В этом вам поможет спорт, гимнастика, их друзья подвижные игры, свежий воздух, солнце и вода.

Письмо из страны красоты и здоровья

Дорогой друг, сейчас я расскажу тебе, что такое правильная осанка и как нужно поступать, чтобы у тебя была правильная осанка.

Осанка — это то, как мы сидим или стоим. Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено. Когда мы сидим хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова высоко поднята. Посмотри, какая чудесная осанка у Алисы или у отважного Маугли. А вот у Серого Голика осанка плохая: он весь согнулся, спина у него колесом, а плечи выдвинуты вперед.

А ты знаешь, почему так важно иметь хорошую осанку?

Дело в том, что если человек постоянно сутулится и втягивает голову в плечи, если он сидит сгорбившись за партой в школе и за обеденным столом, то такая неправильная осанка с годами войдет у него в привычку, а из-за этого сформируется не очень красивая фигура и вид всегда будет какой-то расхлябанный. Кроме того, человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом, чем он есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, то выглядим гораздо выше, чем когда сутулимся.

Правильная осанка не только красивее — она еще полезнее для здоровья. Если с детства приучить себя держаться прямо, то в более старшем возрасте тебя не будут мучить боль в спине. Объясняется это тем, что плохая осанка, ставшая привычкой, приводит к перенапряжению мышц, связок, сухожилий, которые прикрепляются к позвоночнику. От этого перенапряжения и болит спина. И еще Человек с неправильной осанкой не может стать хорошим спортсменом или танцором.

Итак, пусть каждый мальчик представит себе, что он отважный Маугли, а каждая девочка вообразит себя Алисой.

У некоторых детей возникает нарушение осанки, называемое сколиозом. Это означает, что позвоночник у них изогнут в форме зигзага. Сколиоз почему-то чаще возникает у девочек и начинается в возрасте десяти-одиннадцати лет. Многие случаи сколиоза можно исправить, если регулярно, изо дня в день в течение примерно двух лет выполнять специальные гимнастические упражнения. В других, более тяжелых случаях, сколиоз гимнастикой не исправишь и больному назначают ношение специального корсета или помещают его тело в гипс на несколько месяцев.

Если все эти методы не позволяют исправить искривление позвоночника, приходится прибегнуть к операции. Хотя плохая осанка сама по себе не может стать причиной сколиоза, она может ускорить развитие уже начавшегося искривления позвоночника и сделать его более выраженным. С другой стороны, лечебная гимнастика и правильная осанка в некоторых случаях помогают избавиться от сколиоза без специального лечения.

Теперь ты понял, почему так важно заниматься гимнастикой, танцами и спортом. Это поможет тебе не только сохранить правильную осанку, но и избавит от многих других заболеваний.

Сказка о правильной осанке

Ах работы не боится,
Аху охат не годится.
Он спортсмен, легкоатлет
Проживет хоть сотню лет.

Ох глаза косит на Аха,
Он на спорт глядит со страхом.
И, наверно, потому
Не везет в делах ему.

Только солнышко встает,
В школу Ах уже идет.
Словно струночка прямой,
Темный ранец за спиной.

Ох подобен старику,
Носит сумку на боку.
Спину сильно он сгибает,
Бок у Оха выпирает,
Сумку под руку берет,
Бедный сильно устает.

Вот уроки позади,
А работа впереди,
С коромыслом на плечах
Мчит к колодцу крошка Ах.

Ох же стонет то и дело,
Все бедняге надоело.
Не работа, а беда
Не годится никуда.

Оху даже лень нагнуться,
Уж куда — переобуться!
И поэтому ему
Тапки вовсе ни к чему.

Виды деятельности и формы работы с детьми по теме «ПИЩЕВАРЕНИЕ»

Познавательная	Худ. литература	Худ. продуктив.	Игровая	Двигательная	Практическая
1. Беседы "О профилактике желудочно-кишечных заболеваний", "О ядовитых растениях и грибах". 2. Занятия познавательного цикла: "Значение питания", "Органы пищеварения", "Зубы". 3. Интеллектуальная игра "Что? Где? Когда?". 4. Рассматривание таблиц: "Строение пищеварительной системы", "Строение зубов", "Оказание первой помощи при отравлениях". 5. Экскурсия на кухню детского сада. 6. Целевая прогулка в лес, на луг.	1. Чтение и рассматривание иллюстраций "Про себя самого", "Как стать взрослым. Тело человека. Как мы устроены". "Румяные щечки". 2. Стихи, загадки о зубах, языке, ротовой полости, о фруктах, овощах, приеме пищи. 3. Пословицы, связанные с питанием. 4. Чтение книг-самodelки "Три поросенка" и др.	1. Легка овощей и фруктов. 2. Изготовление книжек-малышек. "Что полезно есть ребенку", "Правила приема пищи", "Правила чистки зубов". 3. Изготовление скелета человека и определение места органов пищеварения.	1. Дидактические игры: "Найди и расскажи", "Что полезно, что вредно", "Нельзя-можно". 2. Сюжетно-ролевые: "Семья", "Магазин продуктов", "Аптека". 3. Настольно-печатные: "Путь сухарика", "Что полезно для чего". 4. Кроссворд "Витамин".	1. Игры-эстафеты: "Собери картинку", "Собери уробаи". 2. Развлечение "Береги зубы".	1. Уметь мыть руки, чистить зубы, полоскать рот, делать массаж живота. 2. Выполнять правила профилактики болезни желудочно-кишечного тракта. 3. Уметь оказывать первую помощь при отравлении. 4. Уметь правильно сервировать стол. 5. Соблюдать этикет за столом и правила приема пищи. 6. Уметь выбирать полезную и доброкачественную пищу.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

ТЕМА: «ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ»

Цель: Дать понятие, что для поддержания жизни человеку необходима пища, вода. Наша пища разнообразна, она состоит из белков, жиров, углеводов, витаминов.

Формировать понятие о полезной пище.

Закрепить культурно-гигиенические навыки поведения за столом.

Дети, что вы сегодня ели за завтраком? Для чего мы с вами едим? Для того, чтобы жить, работать, учиться человек должен каждый день есть и пить. Ведь кровь, которая циркулирует по всему нашему организму, забирает питательные вещества из пищи и разносит их во все клеточки нашего тела. Сколько раз в день вы едите? Для сохранения здоровья важно есть 3—4 раза в день, а ужинать надо не менее чем за 2 часа до сна, а то сон будет неглубокий, чуткий, и это может привести к ожирению. Лишняя масса тела приводит к нарушению здоровья: тяжелее становится работать сердцу, ограничиваются движения грудной клетки, ухудшается работа легких. Толстяки страдают от одышки, учащенного сердцебиения, быстро устают, плохо спят. У них могут появиться и многие другие заболевания.

Едим мы с вами разнообразную пищу. А какую?

Вся пища делится на растительного и животного происхождения: растительная пища — это пища, которая растет;

животная пища — это пища, которую дают нам животные.

Назовите растительные продукты (хлеб, картофель, каши, варенье, компоты, растительное масло и т. д.)

А какие вы знаете животные продукты? (мясо, молоко, сметана, сыр, яйца, колбаса, рыба и т. д.)

Во всех этих продуктах содержатся разные питательные вещества, которые нужны нашему организму. Это белки, жиры, углеводы, витамины. Но в одних продуктах больше белка — мясо, печень, сыр, творог. В других больше углеводов — хлеб, сахар, каши, картофель.

Но некоторые люди любят такие продукты как молоко, яйца, сыр, творог, во всех этих продуктах очень много белка. Перегрузка организма определенными веществами создаст вредную нагрузку на почки и печень. Поэтому надо есть все продукты, тогда наш организм будет получать все, что ему необходимо для жизнедеятельности.

В нашем питании должны быть вареные и сырые продукты. Какие вы знаете вареные продукты? (супы, каши, котлеты, компоты, варенье и т. д.)

А сырые продукты? (овощи и фрукты).

Почему надо есть сырые овощи и фрукты? (в них содержится много витаминов, особенно много витаминов в кожуре — поэтому надо есть и кожуру у фруктов, а в вареных овощах витаминов намного меньше, поэтому что они вывариваются при варке).

А что такое аппетит? (когда с желанием съедешь еду).

А почему иногда не бывает аппетита? (заболел, не нравится вкус, внешний вид). Чтобы у нас всегда был хороший аппетит и во рту начала выделяться слюна, которая смачивает пищу, надо настроить себя и кое-что сделать: красиво и правильно накрыть стол; украсить пищу, которую будете есть, чтобы она выглядела очень аппетитно. Очень важно гото-

вить пищу из свежих продуктов. Употребление несвежей пищи может привести к пищевому отравлению. Поэтому скоропортящиеся продукты нельзя долго хранить. Вместе с пищей могут попасть в организм болезнетворные микробы, яйца глистов. Мы можем заболеть дизентерией, брюшным тифом, заразиться глистами. Чтобы предупредить кишечные и глистные заболевания, надо строго запомнить и выполнять правила:

1. Мыть руки перед едой, чтобы не занести в рот инфекцию.
2. Есть только чисто вымытые овощи и фрукты, т. к. на них тоже много микробов.
3. Держать пищу закрытой, чтобы в нее не попала пыль и болезнетворными микробами, не садились мухи, которые являются разносчиками разных болезней. Их надо всеми способами уничтожать!
4. Не пить сырую воду из-под крана, из реки, озера. Обязательно кипятить!
5. Употреблять в пищу хорошо проваренные мясо, рыбу, яйца.

А сейчас послушайте и запомните правила правильного питания:

1. Соблюдать правила гигиены: чистые руки, посуда, скатерти, салфетки.
2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин: утром используется больше энергии, чем ночью.
3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.
4. Хорошо пережевывать пищу — значит ощущать вкус пищи, это помогает лучше переваривать ее.
5. Желудок тоже должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.
6. За столом нужно улыбаться и вести приятную беседу, тогда пища будет лучше перевариваться. Но разговаривать можно только с пустым ртом.
7. После еды не стоит заниматься гимнастикой т. к. кровь нужна желудку и не может помогать мышцам.
8. После еды нужно хорошо почистить зубы, чтобы они были здоровыми (можно прополоскать кипяченой водой).
9. В сырых овощах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ. Поэтому необходимо обязательно есть сырые овощи и фрукты.
10. Полезно выпивать по 2 литра жидкости в день, лучше ее пить в промежутках между приемами пищи.

Итак: нашему организму нужны самые разнообразные продукты питания т. к. в них содержатся белки, жиры, углеводы, витамины — то, что требуется нам для поддержания жизнедеятельности организма.

При соблюдении культурно-гигиенических навыков и навыков поведения за столом мы всегда будем крепкими и здоровыми.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ»

Цель: Познакомить с органами пищеварения. Каждый орган: рот, пищевод, желудок, кишечник выполняет свою определенную функцию, в результате которой организм получает питательные вещества. За счет

питательных веществ человек живет, работает, двигается.

Мы уже говорили с вами о пище, которую едим каждый день. А для чего мы едим? Какая бывает пища? Какие вещества мы получаем из пищи? Сейчас мы с вами проследим, что происходит с нашей пищей, которую мы съедаем (показать схему).

Ложку с пищей мы берем в рот. С помощью зубов мы пережевываем пищу, а язык помогает смешать ее со слюной и проглотить. Хорошо пережеванная пища проходит через мышечную трубку, которая называется пищевод (глотка) и попадает в желудок. Желудок — мешок из мышечной ткани. Мы не носим его на спине, как рюкзак, или руке — мы носим его в животе. В меру наполненный желудок сразу же после приема пищи принимается за работу. Подобно бетономешалке, желудок перемешивает пищу и с помощью желудочного сока, который сам же и вырабатывает, превращает ее в кашу. Из яблок или котлеты, картошки или салата — из любой пищи желудок с помощью этих соков сварит кашу. Из желудка эта каша попадает в длинную трубку — кишечник, аккуратно уложенный у нас в животе. Длина кишечника около 10 метров. Первая часть кишечника называется тонкой кишкой, в нее поступает желчь и сок поджелудочной железы, которые помогают перерабатывать пищу. Они вырабатываются печенью и поджелудочной железой — двумя очень важными для пищеварения органами. Здесь пища превращается в жидкую-жидкую кашу, состоящую из простых веществ, которые могут всасываться в кровь. Стенки кишок пронизаны густой сетью капилляров и кровь, протекающая по этим сосудам, уносит с собой все, что вырабатывает кишечник. А так как кровь циркулирует по всему телу, питательные вещества из кишечника попадают даже в самые отдаленные места организма. Последняя часть кишечника имеет большую ширину и называется толстой кишкой. Здесь из кашицы берется все, что еще можно взять. И, наконец, последние, ни на что не пригодные остатки пищи поступают в прямую кишку и выводятся из тела (каловые массы).

Итак: рот, пищевод, желудок, кишечник — органы пищеварения.

А что такое для вас наесться? (наполнить желудок пищей). Наполнить, но не переполнить! Желудок терпеть не может, когда его пичкают сверх всякой меры. Он тогда чувствует себя отвратительно, весь съеживается и начинает болеть. Во время еды нельзя торопиться, надо тщательно пережевывать пищу и только после этого проглатывать. Плохо пережеванная пища затрудняет работу желудка, кишечника и может вызвать заболевания этих органов.

Послушайте рассказ Я. Трахтмана «Как надо есть».

В столовой за одним столиком сидели мальчик и пожилой человек — ученый. Мальчик торопился на футбольный матч и поэтому очень быстро сл. Старичок укоризненно посмотрел на своего соседа.

— Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь? — обратился он к мальчику. Тот удивился.

— Разве вы не видите? Я ем кашу.

— Но ведь ты ее совсем не пережевываешь!

Мальчику стало смешно.

— А зачем я ее буду жевать — она и так жидкая.

— Пусть жидкая. Жевать пищу надо не только для того, чтобы из

твердой ее сделать жидкой. Всякая пища нуждается в обработке. Во рту у нас пища обрабатывается слюной, с которой смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадет в желудок, а потом в кишки, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут ее полностью переварить. Большая часть пищи выбрасывается тогда из организма. Половина твоей каши сегодня пропала зря.

Мальчик смущенно молчал.

— Запомни, что кусочек черного хлеба, хорошо прожеванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный без толку.

А какие правила хорошего питания вы еще знаете?

Итак: вы теперь знаете, органы пищеварения, полезные продукты питания, правила хорошего питания, знакомы с культурно-гигиеническими навыками.

Вам остается только эти правила выполнять и вы все будете крепкими и здоровыми.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема «ЗУБЫ»

Цель: Познакомить детей с зубами, их строением, назначением.

Закрепить правила сохранения зубов.

Дети, отгадайте загадку еще раз:

«Собрались в загон, встали с двух сторон

32 овечки, белые, как свечки!

Стережет овец смелый удалец —

Пес в загоне темном, лает неумоно!»

Что это за овечки? Что это за пес? (зубы, язык).

О нашем языке мы с вами уже много говорили. Для чего же он нужен? (При помощи языка мы определяем вкус пищи, он помогает перемешивать пищу во рту, с помощью языка мы произносим звуки, слова).

А для чего нужны зубы? (откусывать и жевать пищу).

Более заостренные сбоку — клыки, их 4 — они откусывают пищу. Широкие малые коренные — 8 штук и коренные зубы — 12 штук дробят и жуют.

Посмотреться в зеркало, найти у себя клыки, резцы, малые коренные зубы.

У вас еще у многих молочные зубы, но они скоро выпадут и начнут расти постоянные, которые останутся у вас на всю жизнь. А кто знает, из чего состоят зубы? (показать рисунок).

Зубы состоят из особой костной ткани — дентина — и покрыты белой прочной эмалью, предохраняющих их от изнашивания. Эмаль настолько крепкая, что острие сабли при ударе об эмаль тупится. Эмаль крепче слоновой кости. А ведь из слоновой кости вытачивают бильярдные шары, которые не боятся самых сильных ударов. Видимая часть зуба используется для жевания и называется коронкой. Внутри нее находится пульпа, к которой подходят нервы и кровеносные сосуды, несущие питание клеткам зубов. Зубы ведь тоже живые. Но если не беречь зубы, эмаль разрушится, а вместе с ней и весь зуб.

Отчего же начинают болеть зубы?

Остатки пищи, скопившиеся между зубами, создают благоприятные условия для образования мельчайших организмов — бактерий, которые вызывают кариес. Бактерии сначала разрушают эмаль зуба, затем дентин, затем пульпу. Чтобы не ходить к зубному врачу, надо содержать зубы в чистоте. Их надо чистить ежедневно утром и вечером с пастой или зубным порошком, а после приема пищи полоскать рот водой.

У вас есть личная зубная щетка? Сколько раз вы чистите зубы? Расскажите, как надо правильно чистить зубы (чистить от десны к верхушке зуба с наружной и внутренней сторон в течение нескольких минут). Здоровые зубы придают красоту человеческому лицу. Неприятно смотреть на человека с разрушившимися и гнилыми зубами (посмотрите друг на друга). Если уж заболел зуб, его надо срочно вылечить — это делает врач-стоматолог. Он может не только вылечить зуб, удалить совсем сгнивший, а еще сделает искусственный зуб, чтобы не было пустого места.

(Поговорить о зубах родителей, бабушек).

А еще здоровые зубы — залог правильного произношения, а значит и красивой речи. Послушайте, как говорят люди со здоровыми зубами и кто их потерял (запись на магнитофоне).

Сейчас у нас выпадают молочные зубы — какова речь? (поговорить с детьми, у которых выпали передние зубы — шепелявая). Но вы не расстраивайтесь — зубы у вас скоро вырастут новые, постоянные, которые будут служить вам всю жизнь. А что будет если у взрослого человека не будет зубов, ведь новые у него больше не вырастут?

Чтобы сохранить зубы на долгие годы, надо выполнять правила:

1. Ежедневно, два раза в день, утром и вечером чистить зубы, а после приема пищи полоскать водой.

2. Не ковыряйте в зубах металлических предметах, можно поцарапать зуб и он начнет рушиться.

3. Не берите в рот и не держите в зубах иголки, гвозди. Не откусывайте зубами нитки, проволоку. От этого зубы быстро разрушаются.

4. Сразу после холодной пищи не берите в рот горячую и наоборот. Иначе на зубах могут образоваться трещины и зубы разрушатся.

5. Больные зубы немедленно лечите.

6. При неправильном их росте обращайтесь к врачу.

Итак: большую роль в правильном питании имеют зубы.

Они сохраняют красоту лица человека, правильность речи. Поэтому за зубами надо ухаживать.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

ТЕМА: «ЗУБЫ»

Цель: Уточнить представления детей о своих зубах. Дать понятие о том, что зубы играют важную роль в жизни животных и человека. Учить беречь свои зубы, заботиться о них.

Дети рассматривают пособие на тему «ЗУБЫ».

Стук в дверь: Здравствуйте, дети. Я — зубная волшебница. Пришла с вами познакомиться и хочу загадать вам загадки.

1. Полон хлевц белых овец.

2. За белую поленицу хлеб кидают,

Его толкут, его перетирают.

— Зубная волшебница, мы о зубах знаем стихи, хотите вам расскажем?

1. Чтобы зубы не болели, вместо пряников, конфет

Ешьте яблоки, морковку — вот вам дети наш совет.

2. Чистим зубы дважды в сутки,

Чистим долго три минутки,

Щеткой чистой, не лохматой,

Пастой вкусной, ароматной.

Чистим щеткой вверх и вниз,

Ну, микробы, берегись.

3. Чтобы зубы не болели, знают звери, знают дети.

Каждый должен дважды в год показать врачу свой рот.

4. Всем девочкам и мальчишкам

Надо брать пример с зайчишки.

Репка, яблоко, морковка,

Детским зубкам тренировка.

— Ребята, а у кого еще кроме человека есть зубы? (у зверей, у птиц, у рыб).

У всех ли животных зубы одинаковы? (острые как кинжалы и пилы).

У акулы растут в несколько рядов. У хищников огромные клыки. У травоядных — сильные ровные зубы.

А почему они такие разные?

— Дети, а что вы знаете о своих зубах?

— Как нужно беречь свои зубы?

(Чистить, полоскать после еды, нельзя грызть зубами орехи, есть одновременно холодное и горячее, есть много сладкого).

Рассматривают иллюстрации, обсуждают.

— Посмотрите друг на друга, покажите свои зубки, видите какие они белые. Зубная волшебница: «Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая, но если за зубами неправильно ухаживать, то даже эмаль не выдержит. И тогда в зубе появится дырка (кариес).»

Появляется микроб Зубоед:

— Я микроб — зубоед.

Где кариес? Где дырка?

Ох люблю я вредить, люблю зубы гноить.

Люблю делать плохо другим органам —

желудку, сердцу, почкам, глазкам

(перечисляя различные органы, показывает картинки).

Дети, никогда не ухаживайте за зубами. И тогда я заберусь к вам в ротик. Хорошо, что зуб расположен в зубной ячейке, специальном углублении в челюсти, в эту ячейку уходят корни зубов. Так вот я все разрушу до основания, а затем со всех сторон у вас будут болеть десны, челюсти, надкостница и все зубы.

Зубная волшебница: «Уходи, микроб-зубоед, мы тебя не звали, большая дырка в зубе это всегда очень больно. Но уж мы тебя не пустим в свой ротик.»

— Дети, что нужно делать, чтобы микроб-зубоед никогда не посещал нас? (полоскать рот, чистить зубы, массировать десны, не грызть

металлические монетки, камушки, орешки, не есть много конфет, ходить к врачу).

— Да, уж лучше потерпеть небольшую боль при лечении зуба, чем совсем его потерять.

В это время микроб-зубоед исчезает из группы, делая вид, что от разговора зубной волшебницы с детьми ему плохо.

— Дети, а как называются зубы во рту? (резцы, клыки, коренные).

— Как называются зубы, которые выпадают у детей? (молочные).

— Да, выпадают молочные зубы, значит ребенок растет.

— А что делать, если молочный зуб вовремя не выпадает и мешает расти постоянному? (надо обратиться к зубному врачу, чтобы он вытащил этот молочный зуб).

— Удалать их не очень больно, особенно те, которые сами уже вот-вот выпадут. На месте выпавшего зуба образуется ранка, которая может немного кровоточить, теряется всего несколько капель крови, никаких осложнений не вызывает, кровотечение останавливается само по себе.

— В старину, да и сейчас, когда у детей выпадали молочные зубы, дети не огорчались, они дарили старый зуб мышке и приговаривали:

«Мышка, мышка, возьми свой зубишко,

Возьми репяной, а дай мне золотой».

— Некоторые дети, когда у них выпадают молочные зубы, на ночь клали их под подушку специально для зубной волшебницы, которая может случайно заглянуть туда, забрать зуб и положить на его место несколько монеток.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «МАГАЗИН ПРОДУКТОВ» ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ КОНВЕЙЕР «НАОБОРОТ»

Содержание знаний

Провести с детьми беседу о том, что овощи и фрукты и все, что из них приготавливают, покупают в магазине. Туда их привозят из овощехранилища и с консервного завода. В магазине покупают продукты питания для приготовления различных блюд.

Рассказать, какие продукты нужны для борща, супа, винегрета, компота и др. Напомнить внешние признаки продуктов и их названия. Объяснить детям, что такое «пищеварительный конвейер» «наоборот».

Всякая еда какая бы она сложная не была, состоит из трех частей — белков, жиров и углеводов.

Дидактическая задача

Перечислить признаки продукта, найти его по этим признакам.

Сгруппировать продукты по способам использования — белки, жиры, углеводы.

Правила

Директор должен сказать, откуда привезли продукты, и разнести их по отделам.

Покупатель должен описать, что хочет купить и назвать место производства продуктов, а также отобрать все нужное для приготовления желаемого блюда. Продавец узнает продукты по описанию и говорит, в каком отделе их можно купить.

Оборудование

Витрины продукты. Вывески: жиры, углеводы, белки. Карточки с названием продуктов.

Ход игры

Назначают детей на роль шоферов, директора магазина, покупателей, продавцов.

Шоферы привозят в магазин продукты с консервного завода и овощехранилища.

Директор готовит магазин к работе: распределяет привезенные продукты по отделам: овощному, мясному, рыбному и т. д., называет место переработки продуктов.

Покупатели описывают покупку: говорят, что хотят купить и называют место произрастания того, что выбрали, подбирают и описывают все продукты, необходимые для приготовления какого-то блюда: борща, супа и т. д. Продавец находит товар, называет покупку и отдел, получает «деньги», выдает покупку.

Первыми вступают в битву с микробами слюна и слюнные железы.

Ох, и строгий охранник у нас во рту! Ни за что горьких и невкусных гостей не пропустит.

Рис в желудке переваривается 2 часа, яйцо и молоко — три, картофель — четыре, говядина — пять, жареная утка — семь.

Конвейер наоборот — меню из трех блюд на всю жизнь — белки, жиры, углеводы.

Человек — дитя природы, поэтому он состоит почти из всех веществ, которые в ней есть. Азот, кислород, фосфор, калий, кальций, бром, серебро, медь, цинк, кобальт, хром, фтор, кремний, сера, хлор, марганец, железо, свинец.

Сказка «ТРИ ПОРОСЕНКА» на новый лад

Как вы уже знаете, жили-были на свете три поросенка. Три брата. Все одинакового роста, кругленькие, розовые, с одинаковыми веселыми хвостиками. Даже имена у них были похожи. Звали поросят Ниф-Ниф, Нуф-Нуф и Наф-Наф. Жили они все вместе в большом каменном доме Наф-Нафа. И все бы ничего, но последнее время Наф-Наф ходил грустный, задумчивый, а порой и сердитый. Что же случилось с этим добрым, всегда веселым поросенком? Сегодня у нас есть возможность узнать об этом. Давайте заглянем в окно этого дома.

У поросят обед. Ниф-Ниф с аппетитом, громко чавкая, откусывает большой кусок котлеты, которая не помещается у него во рту. Он рукой пытается захватить ее обратно, щеки его раздуваются как два больших шара.

Ниф-Ниф: Приготовил суп мясной

И нажарил нам котлет.

Вот какой хороший брат,

Лучше брата нигде нет!

Не уходит в рот котлета —

Копытцем надо помогать.

Ой, чуть не упал я с табурета!

Как же мне зачихать?

Нуф-Нуф с большим удовольствием вылизывает тарелку из-под супа. Все лицо лоснится от жира. При этом он пытается сообщить какой вкусный обед приготовил Наф-Наф. Из рта падают крошки на стол.

Нуф-Нуф тянется на середину стола, чтобы поставить тарелку, задевает локтем стакан с киселем, который падает и, лачкая скатерть, разбивается вдребезги.

Нуф-Нуф: Посуда любит чистоту!
Есть я так давно привык.
Тарелку надо облизнуть,
Я чуть не проглотил язык.

Ох, хлеб на пол вон упал,
Ниф, ты его бы мне достал.
Кисель по скатерти бежит,
А что Наф-Наф на нас глядит?

Ну вот, кажется и наелись! Откинувшись на стульях, поросята сидят, поглаживая животы, довольные съеденным обедом.

Но что это? Ниф-Ниф и Нуф-Нуф резко вскакивают и падают на пол. Раздается жалобный визг. У них разболелись животы, началась икота и отрыжка.

Ниф-Ниф: Что случилось?
Что со мной?
Как болит животик мой!
Что такое? Не пойму!
Я, наверно, сейчас умру!

Нуф-Нуф: Ой, ой, ой — как закололо,
Поднялась икота снова.
Я слова не могу сказать
На помощь надо бы позвать.

Оба: Братец, милый, помоги!
Разболелись животы.
Мы объелись за столом,
Посуду вымоем потом.

Да! Зрелище не из приятных. Вот почему был печален Наф-Наф. Каждый обед заканчивался одинаково — вот так. И, наконец, он решил заняться воспитанием братьев...

Когда поросята успокоились, Наф-Наф пригласил их на диван и вкрадчивым, поучительным тоном начал:

— Жевать пищу нужно тщательно и никогда не набивать рот едой, как вы. От этого вы не можете хорошо пережевывать пищу, размягчить ее и смочить слюной перед тем, как проглотить, а это очень вредно. Когда пытаются проглотить большой кусок неразжеванной пищи, он может застрять в горле. Тогда приходится долго откашливаться и выплевывать еду. Когда мы жуем медленно и тщательно, мы перемалываем зубами крупные куски пищи, она успевает как следует перемешаться со слюной и после этого спокойно проходит изо рта в пищевод, а затем в желудок.

Тот, кто пережевывает пищу не до конца, часто вместе с ней проглатывает много воздуха. Этот воздух, попав в желудок, может вызвать икоту, отрыжки, а иногда даже боль, если там скопилось много газов.

Вот несколько правил, запомните их, братья, и впредь выполняйте.

1. Никогда не набивайте пищей полный рот. Вам некуда торопиться.

2. Не глотайте до тех пор, пока все как следует не прожуете.

3. Когда жуете, рот должен быть закрыт. С открытым ртом вы будете чавкать.

4. Не разговаривайте, когда жуете. Можно начать говорить, если во рту уже ничего нет.

5. Пока вы полностью все не проглотили, не кладите в рот следующий кусок.

6. Пейте только тогда, когда во рту уже нет пищи. Не старайтесь с помощью питья проглотить еду, которую вы плохо прожевали. Тогда у вас не будет ни икоты, ни отрыжки, ни боли в животе от большого количества газов.

Я на свете всех умней,
Шесть правил твердо знаю,
Когда сажусь я за стол,
Всегда их выполняю.

И вам советую, друзья,
Об этом тоже знать,
Тогда и болью в животе
Не будете страдать.

РАЗВЛЕЧЕНИЕ «БЕРЕГИ ЗУБЫ»

Дети входят в зал, посередине сидит Грязнулькин на пенке, щека перевязана, раскачивается из стороны в сторону, плачет.

Воспитатель: Здравствуй, Грязнулькин.

Грязнулькин: Молчит, не отвечает, продолжает плакать.

Воспитатель: Что случилось с тобой, почему ты плачешь?

Грязнулькин: Я вчера долго смотрел телевизор, поэтому мне утром сегодня было трудно проснуться. Когда я проснулся, то вспомнил, что обещал прийти к вам в детский сад. Завтракать было некогда, я взял конфетку и поехал к вам, по дороге съел ее. Но вдруг у меня так заболел зуб, что я еле доехал.

Никак не пойму отчего он заболел.

Воспитатель: Грязнулькин, да ты неправильно начал свой день. Дети, напомним Грязнулькину, что он забыл с утра сделать.

Дети: Грязнулькин забыл сделать зарядку, умыться, почистить зубы.

Грязнулькин: А я никогда зубы не чищу. Зачем это делать?

Дети: Чтобы они были здоровыми, не болели, были красивыми.

Грязнулькин: А конфеты можно есть?

Воспитатель: Конфеты можно есть только в выходной и обязательно после этого прополоскать рот водой.

Грязнулькин: Что же мне есть? Мед или варенье? Пряники или сладкое печенье? А может пирожные? Я их очень люблю.

Воспитатель: Грязнулькин, да ты ничего не знаешь. Дети, давайте расскажем Грязнулькину, что нужно есть, чтобы зубы не болели.

Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет,
Ешьте яблоки, морковь,
Вот, Грязнулькин, наш совет.
Репка, яблоко, морковь —
Детским зубкам тренировка.

Воспитатель: Но этого Грязнулькин мало — чтобы зубы не болели, надо чистить их два раза в день, утром и вечером.

Грязнулькин: Так много, мне сразу не запомнить. А вот научиться чистить зубы мне очень надо, я ведь сладкоежка. Научите, пожалуйста. А что нужно, чтобы чистить зубы?

Дети: Зубную щетку и пасту.

Грязнулькин: А у меня их нет. У вас же их много. Может кто-то даст мне свою. Я быстренько почищу зубы и верну щетку.

Дети: Нет, свою щетку никому нельзя давать. Потому что...

Воспитатель: Дети, давайте подарим Грязнулькину щетку!

Грязнулькин: Вот спасибо, я сейчас раз, два, быстро почищу и вернусь.

Воспитатель: Дети, расскажите Грязнулькину, как чистить зубы.

1 ребенок: Чистить зубы дважды в сутки,

Чистить долго, три минуты,

Щеткой чистим не лохматой,

Пастой вкусной, ароматной.

2 ребенок: Чистим щеткой вверх и вниз.

Ну, микробы, берегись.

Дети ведут Грязнулькина в умывальную комнату и показывают, как правильно чистить зубы. Грязнулькин чистит зубы, снимает повязку, улыбается.

Дети возвращаются в зал. На пеньке сидит заяц и ест морковь.

Воспитатель: Здравствуй, зайка, как ты сюда попал?

Заяц: Замерз я в лесу и прибежал к вам погреться, да вот немножко поел.

Воспитатель: Зайчик, какой ты молодец, что ешь морковь. Ребята тоже знают, что есть морковь очень полезно.

Грязнулькин: Я вас всех могу угостить морковкой. (Раздает всем по морковке).

Зайчик: Полезно есть морковь для того, чтобы зубы были крепкими и не болели. Я могу вам рассказать, почему у зайцев зубы здоровые.

«Под малиновым кустом
Зайцы выстроили дом,
В этом доме поселились,
Жили дружно, веселились.
Да и что им не смеяться,
Не плясать, не кувыркаться,
Ведь у маленьких зайчат
Зубки вовсе не болят.
Делайте, как зайчики,
Девочки и мальчики.
Утром делают зарядку,
Застелив свою кроватку,
После чисто умываются,
Сухо-сухо вытираются.

И, конечно, чистят зубки
С пастой ровно три минутки.
После в детский сад бегут,
Вместе завтракать идут,
Но не станут есть конфет,
И пирожных тоже нет,
Сахар сладкий не грызут,
Зайцы зубы берегут.
Яблоки и груши любят зайцы кушать.
Зайцы быстро все съедят
И умыться захотят.

Рот водичкою полощут,
А потом гулять идут,
А приходит время спать —
Чистят зубы все опять.
Ровно три минутки
Чистят зайцы зубки...
И ложась в кроватку,
Не берут в рот дапку.
Долго не болтают,
Сразу засыпают.

Воспитатель: Спасибо, заяка. И наши ребята так делают.

Внезапно появляется Неболейка.

Неболейка: О, ребята, привет! Я опять к вам попал!

Воспитатель: Неболейка, что это ты принес с собой?

Неболейка: Это волшебный карандаш. Сейчас я вам нарисую волшебную картинку.

Рисует на мольберте разные предметы: книга, щетка, кукла, расческа, вилка, стакан и т. д.

Дети на своих листах бумаги должны нарисовать те предметы, которыми не должны делиться друг с другом.

Неболейка: Смотрит, хвалит детей. Загадка о зубной щетке.
«Хвостик из кости, а на спинке щетинка».

Неболейка вносит бутафорскую зубную щетку.

Неболейка: А давайте мы споем песенку про мою зубную щетку.

1. Утром, чистя зубы, помни про себя,
Что зубная щетка, только для тебя,
Ты ее хозяин, властелин,
На всем белом свете ты один,
Только ты один.

Припев: Пусть поймут друзья,
Что давать нельзя
Свою зубную щетку им,
Чтобы, чтобы, чтобы
Все свои микробы
Ты не передал другим.

2. Делая прическу, помни для себя,
Что твоя расческа только для тебя.
Ты ее хозяин, властелин,
На всем белом свете ты один,
Только ты один.

Припев: Пусть поймут друзья,
Что давать нельзя
Личную расческу им,
Чтобы, чтобы, чтобы
Все свои микробы
Ты не передал другим.

ЧТО СОДЕРЖАТ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫМИ МЫ ПИТАЕМСЯ.

1. Жидкость, которая составляет больше половины массы тела и помогает переносить вещества в нашем теле. (Вода).
2. Это очень любят все дети и даже взрослые, но эти вещи нельзя есть перед обедом и перед сном, от них могут болеть зубы. (Сладости)
3. Обычно растут летом на деревьях и кустах, разные по форме и вкусу, богаты сахарами. (Фрукты).
4. Продукт, обеспечивающий человека жирами. Бывает растительное и животное. (Масло).
5. Основной источник белков для человека. Полезней есть вареное, а не жареное. (Мясо).
6. Дают нам много воды и клетчатки, едим мы их много летом, но можно заготавливать на зиму. (Овощи).
7. Группа продуктов, больше всего полезных для укрепления зубов и костей. (Молочные).
8. Продукт речной или морской, богатый фосфором, способствующий развитию памяти. (Рыба).

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «Зачем мы дышим».

Цель: Дать детям понятие дыхания, как одной из важных функций организма.

Познакомить детей со значением дыхания для организма, дать представление о функциях дыхательной системы в развитии.

Научить детей правильно дышать, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Активизировать словарь новыми словами: дыхание, кислород, углекислый газ, легкие, энергия, профилактика.

— Ребята, хорошо быть волшебником! Вот захотел, к примеру отправиться в путешествие, взмахнул волшебной палочкой, сказал какое-нибудь «крекс-фекс-пекс» — и, пожалуйста, все готово. Впрочем, и без волшебной палочки, и без всяких там заклинаний, каждый может творить чудеса. И сегодня совершится чудо! Если вы будете внимательными, вам откроются таинственные свойства самых обычных вещей. Нас ждет встреча с удивительной и загадочной страной. Эта страна-невидимка, похожа на огромный океан, и мы, каждый день, каждую минуту, сами того не замечая, купаемся в нем. И прохожие, и кошки, и собаки, даже машины весь день купаются в этом океане. Догадались, что это за океан? Нет? Тогда я вам подскажу. Океан этот не солёный, и к тому же без берегов и без воды. Конечно, это большой воздушный океан. В этом океане есть удивительная страна с красивым названием Дыхание.

Итак, в путь. Я предлагаю отправиться в путь на воздушном шаре. Пусть он не будет большим, настоящим шаром, но ведь каждый может творить чудеса, и сейчас каждый себе сделает воздушный шар. (На столах лежат воздушные шарики, предложить надуть и закрепить ниткой).

Посмотрите, какие замечательные воздушные шарики, теперь вы смело можете лететь. Шар не полетел, пока мы его не заполнили воздухом.

Этот воздух — горячее для шара, заставляет его лететь.

Огромный шар, надутый паром
Поднялся в воздух он недаром,
Наш коротышка, хоть не птица
Летать он все-таки годится!

(Звучит грамзапись).

— Вот мы и приземлились. Воздушное путешествие закончилось, а вот путешествие по удивительной стране Дыхание только началось. Посмотрите, здесь что-то написано (появляется таблица-указатель «Цветочный город»).

Я предлагаю отправиться в цветочный город, только как же туда добраться? А вот и письмо.

Всех к нам в гости приглашаем,
Мы живем забот не знаем,
Потому что город наш
Чистый и красивый.
В нем живут коротыши
Очень-очень милые.

(Под песню «Веселые путешественники» дети подходят к домику с вывеской «Больница»).

— Здравствуйте. Меня зовут доктор Пилюлькин. На что жалуетесь? Сегодня такой тяжелый день, от посетителей нет отбоя, что случилось в вашем городе?

— Незнайка, этот проказник и шалун. Вечно хвастается, зазнается. Вот сегодня поспорил с Сиропчиком, что съест 20 порций мороженого. И теперь у него заболело горло. А Синеглазка простудилась, потому что гуляла босиком по лужам, а Винтик и Шпунтик полезли на чердак разбирать старые вещи, а теперь их носы совсем не дышат от пыли. Ну куда это годится, теперь надо им лечиться, ведь органы дыхания не терпят запускания.

— Уважаемый, доктор Пилюлькин, ребятам очень интересно узнать о вашей планете Дыхание, расскажите нам, пожалуйста!

— Хорошо, вы знаете для чего нам необходим воздух? (ответы детей).

— Верно, он очень важен для жизни. А почему?

Вот попробуйте глубоко вдохнуть, закрыть ладошкой рот и нос и посчитать до... До 20 не досчитаете, как вам нестерпимо захочется убрать ладошку и глотнуть свежего воздуха. Воздухом дышим мы с вами, дышат все звери, и птицы — все живое. Ведь если без еды мы можем обходиться несколько дней, то без воздуха мы погибнем через несколько минут. Когда мы хотим сказать, что, без чего-то не можем обойтись, то говорим «нужен, как воздух».

— Что вы сейчас услышите? (в грамзаписи плач малыша).

— Как только ребенок рождается, он приветствует мир громким криком, так расправляются легкие ребенка, и он начинает дышать, а значит, жить. Но на самом деле нам необходим не сам воздух, а содержащийся в нем кислород. Когда мы дышим, то как раз из воздуха и вылавливаем нашими легкими кислород. Вдыхаем воздух, в котором есть кислород, а выдыхаем уже без кислорода, зато в нем больше углекислого газа, вредного для нашего организма. Хотите проверить? Возьмите воз-

душные шарики. Надувайте, так. Готово. Теперь вдохнем воздуха из шарика и выдохнем его туда же. Выдохните — вдохните. Не можете, потому что кислорода не хватает.

Оказалась бы внутри мяча мышка, задохнулась бы. Вот для чего мы проветриваем комнату, чтобы был кислород.

Кислород для нашего организма — чудо-зажигалка. Как только он проникает в клетку, кровь разносит его по всему организму, где кислород участвует во всех главных химических реакциях.

Благодаря кислороду выделяется энергия или тепло. Как видите, мы дышим не для того, чтобы остыть, а наоборот, чтобы согреться. Благодаря этому теплу могут жить и работать все наши клетки-заводики. Вот поэтому в народе говорят «нет дыхания — нет жизни».

Я надеюсь, что вы поняли, почему так важно дыхание для человека. Так ответьте мне на вопрос: «Зачем и для чего мы дышим?» (ответы детей).

— Я рад, вы очень внимательные ученики. Да, я совсем забыл про своих больных.

И куда это годится,
Нужно им теперь лечиться!
Так дышать совсем нельзя.
Надо им скорей лечиться.
Если дождичек с утра,
Не ходи по лужам,
Горло можешь простудить
И в больницу угодить.
Ты мороженос ешь, соблюдай же норму,
Вдруг ангиной заболеешь,
Не поможешь горлу.

А как правильно дышать, как помочь себе мы научимся на следующих занятиях.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ДЫХАНИЕ»

Цель: Познакомить детей со строением и функциям дыхательной системы: в носовой полости воздух очищается, увлажняется, согревается и затем идет по дыхательным трубкам, трахее, бронхам в легкие.

Обогащать словарь детей терминами: носовая полость, носоглотка, надгортанник, дыхательные горло, трахея, легкие, бронхи.

Развивать интерес к строению своего тела.

На столах приготовленные к занятию игры «Расставь органы по местам». «Путешествие по дыхательной системе». У воспитателя на мольберте стоит большая карта-схема дыхательной системы и игрушка-кислородик.

— Ребята, вы любите путешествовать? Сегодня мы отправимся в необычное путешествие — путешествие в страну Дыхание. Но перед тем, как отправиться в путь, нам нужно, как можно больше узнать об этой стране. А поможет нам в этом рассказ о кислороде. Рассаживайтесь поудобней, да слушайте внимательно.

Виды деятельности и формы работы с детьми по теме «ДЫХАНИЕ»

Познавательная	Худ. литература	Худ. продуктив.	Игровая	Двигательная	Практическая
1. Занятия познавательного цикла в "Путешествиях" страны "Дыхания". "Зачем мы дышим", "Удивительные травы". 2. Интеллектуальная игра по типу "Что, где, когда?". 3. Экскурсия на луг в лес. 4. Наблюдение за работой транспорта, дыма труба-ми. 5. Цикл бесед "Зачем мы дышим".	1. Чтение книжек-самодельок "Путешествие госпожи Воздуха", "Утиные истории", "Невероятные приключения", "Советы доктора Айболита", "Сказка про тетку Кашлотку". 2. Рассматривание иллюстраций и таблич. 3. Художественное слово о дыхании.	1. Рисование "Мы на луг ходили" — лекарственные травы. 2. Изготовление мешочков для хранения лекарственных растений с аппликацией.	1. Дидактические игры: а) угадай и назови. б) Назови и расскажи. в) Можно и нельзя. 2. Сюжетно-ролевая игра "Больница". 3. Игры с воздушными шариками и мыльными пузырями.	1. Физкультурные занятия с элементами теории. 2. Тематическое физкультурное занятие "Лекарственные растения". 3. Тематические развлечения "В гостях у сказки", "Сердце и легкие". 4. Упражнения на развитие дыхания из книги "Гимнастика малых волшебников". 5. Игра-эстафета — составь картинку.	1. Научить детей правильно дышать. 2. Уметь оказать себе помощь при заболеваниях верхних дыхательных путей: — точечный массаж. 3. Знать некоторые лекарственные растения, правила сбора и приготовления. 4. Уметь задерживать дыхание на некоторое время. 5. Формировать представления о том, что нужна бо- роться за чистоту воздуха.

Я хочу вам рассказать
О стране Дыхание.
 Попрошу не отвлекать,
Чтоб не делать замечаний.

«Жил-был кислородик. И любил он гулять со своими друзьями на высоком развесистом дереве, а затем спускаться на большой луг, где много цветов. Однажды на лугу появилась девочка, которая собирала ромашки. На одной из них сидел кислородик. Набрав целый букет, она поднесла его к носу и глубоко вдохнула ароматный запах ромашек. И кислородик очутился в темной пещере. «Что это?» — подумал кислородик. Эта пещера называется носовой полостью. Носовая полость является входом в страну Дыхание. Из носовой полости кислородик побежал дальше. Но здесь ему путь преградила стража. «А вы кто?» — спросил кислородик. «Мы — мелкие ворсинки, капельки слизи, мы задерживаем вредные микробы, пылинки, — ответили они, — а ты, кислородик полезный, и мы освобождаем тебе путь». И кислородика пропустили. Он оказался в носоглотке. По узенькому коридорчику кислородик побежал дальше. Но здесь ему снова стража преградила путь. «Ты кто?» — спросил кислородик. «Я — надгортанник», — ответил он. «Пропусти меня, пожалуйста», — попросил кислородик. «Подожди, в то время, когда человек глотает, я закрываю вход в дыхательное горло». Девочка сделала глоток, и путь после этого для кислородика был открыт... Кислородик побежал дальше. Он снова оказался в темном коридоре, но этот коридор называется трахея. Пройдя через длинный коридор, кислородик попал в главное место в стране — Дыхание — в легкие. У человека два легких — левое и правое. Находятся они в грудной клетке и напоминают красивую большую губку. Как губка, они могут сжиматься и разжиматься. Кислородик как раз попал в легкие, когда они были в расслабленном состоянии. В расслабленном состоянии воздух попадает в легкие, в сжатом — выталкивается обратно. В легких кислородик увидел бронхи. Бронхи очень похожи на дерево, по которому он любил гулять, только оно росло ветками вниз. Кислородику понравилось это дерево — все здесь было ново и необычно. Ему захотелось побегать по этому дереву, но в этот момент легкие сжались и вытолкнули кислородик. Он снова оказался на улице, где встретился с друзьями, и они снова стали играть вместе.

(Во время рассказа воспитатель показывает детям на рисунках путь кислородика).

— Теперь, ребята, мы смело можем отправиться в путешествие по стране Дыхание. Чтобы попасть в эту страну, в кого нам нужно превратиться?

Нужно встать,
Три раза повернуться,
В кислородик обернуться.

— Ребята, теперь вы кислородики. У каждого из вас есть карта страны Дыхание. По этой карте мы и отправимся с вами путешествовать. Чтобы нам не заблудиться, мы свой путь будем указывать стрелками: путь в страну Дыхание будем указывать красной стрелкой, а обратный — синей. Приготовились, отправляемся в путешествие.

Внимание! Мы оказались в темной пещере, как она называется? (но-

совая полость). Путь нам преградила стража — мелкие ворсинки и капельки слизи. Для чего они? (чтобы задерживать пылинки и грязь, кроме того, воздух в носовой полости согревается. Вот почему нужно дышать носом).

— Мы с вами оказались в носоглотке, но наш путь преградил надгортанник. Когда надгортанник преграждает путь кислороду? (когда человек глотает, смеется или кашляет. Вот почему говорят: когда я ем, я глух и нем.)

— Мы с вами вошли в дыхательное горло, и через трахею попали в самый центр страны Дыхание. Как он называется? (легкие).

— Чем легкие похожи на губку? (они могут сжиматься и разжиматься, как губка).

— В легких мы видим необычное дерево, которое растет ветвями вниз. Как оно называется? (бронхи). Что такое бронхи? (это дыхательные трубочки, по которым идет воздух.)

— Но вот легкие сжались, и мы, кислородики, побежали в обратном направлении (показывают синими стрелочками, повторяют названия органов).

— Отложим карты в сторону и снова превратимся в ребят, скажем:

Ты три раза повернись,

В ребят снова превратись.

— Понравилось вам путешествие?

Помните, в каких органах мы с вами побывали? А вы знаете, как надо правильно дышать. Нужно сделать быстрый вдох и постепенно медленно выдыхать. Мы сделаем гимнастику «Маленьких волшебников», запомните упражнения и вам не придется болеть, ваши легкие (дыхание) будут в безопасности (проводится дыхательная гимнастика).

А теперь я предлагаю вам поиграть в игру «Расставь по местам». (Образец на доске).

— Молодцы, все справились с заданием, а теперь я дарю вам на память о стране Дыхание — сувениры (кислородики). На этом наше знакомство со страной Дыхание не закончено. В следующий раз мы узнаем, зачем мы дышим. Но это будет в следующий раз.

Конспект бесед с детьми на тему «Зачем мы дышим»

Беседы проводятся в форме игровых занятий с детьми старшей группы. В гости к детям приходит доктор Айболит, и вместе с детьми он совершает увлекательные путешествия и знакомит ребят со строением и функциями дыхательной системы.

БЕСЕДА № 1 НА ТЕМУ «КИСЛОРОДНЫЕ ЗАЖИГАЛКИ»

Цель: Рассказать, объяснить детям в доступной форме зачем в организме нужен кислород.

Воспитатель: Ребята, в гости к нам пришел очень известный и знаменитый человек. Это большой друг не только людей, но и животных, так как он часто помогает им, лечит все их болезни. Вы узнали его?

Правильно! Это доктор Айболит. А пригласила я его затем, чтобы он рассказал вам о том, зачем мы дышим. Проходите, пожалуйста, доктор Айболит, здравствуйте.

Доктор Айболит: Здравствуйте, ребята! Вы хотите узнать зачем мы дышим!

Тогда слушайте внимательно! Знаете ли вы, зачем нам нужен воздух? Не знаете. Послушайте тогда мою историю. Вспомните паровозик. В его топку бросают уголь и зажигают его. Зачем? Правильно, Саша. Для того, чтобы паровозик поехал. Стоит зажечь уголь, как начинает выделяться пар и тепло. Это тепло нагревает в котле воздух, а пар оживляет все механизмы и заставляет ехать паровоз. Вот так и топки наших клеток кровь постоянно загружают теплом-углеводами. Кровяные клеточки, как торговые кораблики, возят кислород туда-сюда, стараются. Кислород — это чудо-зажигалка, которая зажигает топливо без огня, как только прикоснется к нему. Это топливо начинает выделять тепло. Поэтому мы всегда такие теплые, у нас постоянная температура тела $+37^{\circ}\text{C}$.

Ребята, мы дышим для того, чтобы согреться, потому что благодаря этому все клеточки — заводики могут жить и работать, а значит и мы с вами тоже.

Ребята, а что будет если в духовке у мамы сгорит пирог? Правильно, Оля. Будет очень много дыма. Вот и в наших духовках есть дым. Мы его выдыхаем, он называется углекислый газ, и мы его не видим.

Так зачем же, ребята, нам нужен кислород? Скажите, пожалуйста, Толя. Правильно.

А теперь ребята мне пора уходить.

Воспитатель: Ребята, попрощайтесь с доктором Айболитом. До свиданья, доктор Айболит. Мы ждем тебя в следующий раз.

ТЕМА № 2 «ПЯТЬ МАШИН В ОДНОМ НОСУ»

Цель: Рассказать детям о назначении носа, какую работу выполняет нос, его функции в системе органов дыхания.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы встретимся со старым знакомым — доктором Айболитом, который продолжит свой интересный рассказ.

Здравствуйте, доктор Айболит!

Доктор Айболит: Здравствуйте, ребята!

Сегодня вы узнаете много нового, так что внимательно слушайте меня.

По пути к нашим клеткам воздух попадает вначале в удивительный тоннель, который так же короток как и само слово «нос», но устроен очень интересно. Этот тоннель с двумя воротами похож на таинственный лабиринт древних египтян. Давайте совершим с вами путешествие — полет в легкие. А по пути убедимся, что наши носики очень важные детали в нашем организме. Сейчас мы сделаемся маленькими-маленькими: «Раз, два, три (взмахивает волшебной палочкой) полетели!»

Внимание! внимание! Мы влетаем в нос. Поглядите ребята кто летит рядом. На каждой пылинке, как на самолетике, по сотне микробов устроились. Но ничего, наш нос может справиться с ними. Видите волосики в ноздрах. А теперь смотрите, пыль с микробами застревает в этих волосиках. Вон сколько попало. А теперь подумайте и скажите на что

это похоже? Правильно, Коля, на пылесос. Это первая машина в нашем тоннеле. Летим дальше в розовую пещеру. Стенки этой пещеры вымазаны специальной липучкой, к которой прилипают микробы. Потом этим микробы вылетают в носовой платок. Это называется насморк. Значит, вторую машину мы назовем поливальной. Она смывает микробов со стенок носа. А что же делать если холодный воздух ворвется в наш нос. Вступает в дело третья машина, которая нагревает холодный воздух. В пещере много маленьких трубочек, по которым течет кровь, и она, как в котельной, нагревает воздух.

А теперь тревога, тревога! Наш полет под угрозой. Вы чувствуете как запахло газом. Посмотрите — стенки пещеры набухают, и вот совсем замкнулись. Стоп! Ни газу, ни нам дальше пути нет. Слышите, работает «телеграф». Главный мозг, начальник, командует: «Воздух отравлен. Закрыть все входы. Сердце и легкие — работайте медленно». На что похоже это, ребята? Правильно, Миша. Это похоже на скорую помощь. Давайте назовем нашу четвертую машину «Скорая аварийная помощь».

Посчитайте сколько машин у нас в носу. Правильно, четыре. А что же мы еще забыли? Подумайте. Правильно, Аня. Наш нос еще нюхает разные запахи. Значит всего пять машин.

А теперь мы возвращаемся, все равно вход дальше закрыт. В следующий раз мы полетим дальше и узнаем еще много нового и интересного.

А сейчас я задам вам домашнее задание. Расскажите своим мамам и папам, бабушкам и дедушкам, братьям и сестрам о том, что вы сегодня узнали. До свиданья, ребята. Ждите меня в следующий раз.

БЕСЕДА № 3 НА ТЕМУ «ВИНОГРАДНОЕ ДЕРЕВО С ПОЮЩИМ КОРНЕМ. БЕСПОКОЙНАЯ КЛЕТКА».

Цель: Познакомить детей со строением и функциями легких. Дать понятие о сердце. Рассказать о механизме процесса дыхания (вдох, выдох).

Воспитатель: Ну что, ребята, вы хотите летать дальше с доктором Айболитом, он снова пришел к нам в гости. Здравствуйте, доктор Айболит.

Доктор Айболит: Здравствуйте, дорогие ребята!

Сегодня мы полетим путешествовать дальше. Сейчас я скажу волшебные слова, взмахну своей волшебной трубочкой и мы станем маленькими и сможем совершить свое путешествие «Раз-два-три — летим!»

Ну вот, мы летим. Будьте внимательны, мы пролетаем перекресток в горле, где начинаются два тоннеля: воздушный и пищевой. Сейчас оба открыты, потому что если воздух попадет в желудок это не страшно, а вот если пища попадет в дыхательное горло, то будет беда. Поэтому я вам советую, как врач, когда кушаете будьте внимательны, меньше разговаривайте. Теперь мы несемся вниз по воздушной трубе, к легким. Посмотрите как кругом. Стенки тоннеля мерцают от легких волн, это малышенские реснички, которые быстро-быстро — 500 раз в минуту трепещут и постепенно выталкивают наружу, прорвавшуюся через все барьеры пыль. Без этих ресничек в наших легких за всю жизнь скопилось бы полведра пыли.

Внутри легких много маленьких пузырьков похожих на виноградники, а называются они очень красиво — альвеолы. А сами легкие похожи на сказочное виноградное дерево. А сказочное это дерево потому, что растет верхушкой вниз, а корневищем вверх.

Трубка, по которой мы легим, это ствол дерева, а вот две короткие толстые ветки, которые отходят вправо и влево. На них растут две большие, во всю грудь, кроны — легкие. Они, как резиновые трубки, могут сжиматься и разжиматься при вдохе и выдохе.

А сейчас мы влетаем в самую тонкую веточку. Что же мы видим? Это наши старые знакомые темно-красные кораблики берут кислород сквозь стенки виноградники и отдают углекислый газ. Ой! Ой! Смотрите, ребята, виноградинка сжалась. Теперь мы из нее по всем ходам и закоулкам кувыркаемся, но уже снизу вверх, от кроны по стволу, через поющий корень наружу.

Ух, вырвались.

Ребята, а вы знаете, что такое поющий корень? Нет! Послушайте тогда меня внимательно. У нас есть две голосовые связки. Они натянуты поперек входа в дыхательную трубку, между ними посередине есть щель для воздуха. Если надо выпустить на волю тонкий голос, связки сужаются и оставляют узенькую щелку, а для низкого и сильного голоса расширяются во всю ширину.

Ребята, а теперь подумайте и скажите, как называется нелетающая птичка, которая сидит в клетке между двух виноградных крон и стучит как дятел: «Тук-тук. Тук-тук».

Правильно, Саша — это сердце! И живет оно в самой беспокойной на свете клетке. Пол этой клетки все время поднимается и опускается, а стенки клетки ходят ходуном. А растягивают квартиру сердца и легких их друзья — мышцы. Они заставляют легкие дышать.

Посмотрите на этот рисунок («Гармошки»). Когда пол опускается вниз, а стенки расходятся в стороны, квартира расширяется и как гармошку растягивает легкие. В это время они как насос втягивают в себя воздух. Получается вдох... А когда пол поднимается и давит снизу, а ребра с боков, легкие сжимаются и выталкивают вон воздух из своих виноградинок. Получается выдох! Вот для чего нужны наши легкие.

А еще, ребята, очень важно правильно делать вдох и выдох. Для этого я оставляю вам игру «Капитаны». Вы поиграете в нее вместе с воспитательницей. Надеюсь, вы теперь знаете для чего мы дышим и зачем нам нужны легкие. До свиданья, ребята!

Воспитатель: До свиданья, доктор Айболит!

Спасибо тебе за хороший интересный рассказ. Мы обязательно будем играть в игру, которую ты нам оставил.

БЕСЕДА НА ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАНЯТИИ

Перед занятием прочитана книжка-самоделка «Тетка Кашлотка»

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.

Вы помните, что к доктору Пилюлькину обратились Незнайка и Си-

неглазка, т. к. у них трудности с дыханием, а вы уже знаете как нужно правильно дышать. (Показ дыхания во время выполнения упражнений).
Послушайте, что нам советует доктор Айболит.

1. Как только встали мы с постели,
Сделайте зарядку.
И увидите тогда,
Как поможет вам она.
2. Если в зимнюю погоду
Вы собрались погулять,
То не кутайтесь шарфами
С головы до пят.
3. Чтобы горло не студить,
На морозе не кричите,
А спокойно говорите
И дышите носом вы.
4. Чтобы много не чихать,
Нужно полик вытирать,
Чаще окна открывать
И про пыль не забывать.
5. Если мои советы
Выполняться будут,
То тогда и доктора
Не нужны вам будут.

Ребята, вы конечно же любите надувать воздушные шарики. Так вот, наши легкие похожи на два воздушных шарика, которые при вдохе наполняются воздухом. Воздух проходит через носоглотку, затем через трубочку, которая называется трахеей, и попадает в бронхи. Когда легкие заполнены, они всасывают из воздуха весь кислород, чтобы отдать его крови, которая протекает через них. Затем легкие выдыхают уже использованный воздух.

Дышим мы все время, мы не можем не дышать, даже если захотим. Попробуйте на несколько секунд задержать дыхание, а потом... пух! — мы должны вновь заполнить легкие воздухом. Потому что в воздухе содержится кислород, который необходим для нашего тела, как еда и вода. И также, как ртом, мы едим пищу, легкими мы «едим» воздух. «Дыши носом!» — часто твердят взрослые детям, и они абсолютно правы. Зимой, когда возрастает опасность заболеваний, правильному дыханию принадлежит не последняя роль в защите от болезней.

Начнем с того, что при дыхании через нос воздух прогревается лучше, чем при дыхании ртом, т. к. в носу находятся сосуды, которые нагревают воздух. Например, если температура вдыхаемого воздуха +1, то проходя через нос он нагревается до +25, а при вдыхании ртом лишь до +15. Итак, при дыхании через нос гораздо меньше опасностей вызвать переохлаждение дыхательных путей.

Проходя через нос, вдыхаемый воздух не только нагревается, но и увлажняется, и в значительной степени освобождается от бактерий и пыли с помощью маленьких волосков, и выделяемой слизистой оболочкой носа любого вещества, способствующего гибели бактерий. При дыхании ртом, вся масса вредных примесей воздуха устремляется в глотку, трахею и

бронхи, что может вызвать воспалительный процесс. Чтобы научиться дышать носом, рекомендуем следующие упражнения:

1. Сделайте 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно, закрывая их большим и указательными пальцами.

2. Сделайте спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произнесите слоги «ба-бо-бу».

3. Народное дыхательное упражнение. Надо быстро втянуть мышцы брюшного пресса и одновременно сделать резкий вдох через нос.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «Удивительные травы»

Цель: Расширить и уточнить представления детей о растениях, которые нас окружают: подорожнике, мать-и-мачехе, одуванчике, репейнике, крапиве — их внешних особенностях, о свойствах, которыми они обладают, об использовании человеком.

Учить детей различать травянистые растения, понимать необходимость и значимость растений в жизни человека и животных.

Обогащать словарь детей: травянистые растения, растение — барометр, листья розеткой, лекарственные свойства растений.

Формировать у детей бережное отношение к природным богатствам. Воспитывать интерес к познанию природы, действительную готовность прийти на помощь растениям, нуждающимся в защите.

Дети входят в зал, их встречает Незнайка.

Незнайка: Здравствуйте, я давно вас здесь поджидаю. Всем известно, что я — самый лучший в мире врач. Я разработал новые методы лечения всех болезней. В них нет ни таблеток, ни микстур, ни уколов. Я лечу с помощью — трав!

Воспитатель: Хорошо, Незнайка! Мы сейчас проверим, можно ли у тебя лечиться.

Незнайка: А как это вы проверите, интересно?

Воспитатель: Ребята знают многие лекарственные травы; и я предлагаю тебе посоревноваться с ними, проверить свои знания.

— Я сейчас вам назову несколько растений, а вы постарайтесь ответить, где их можно встретить. (За правильный ответ выдаю фишки).

Называю растения — подорожник, мать-и-мачеха, репейник, одуванчик, крапива. (Эти растения можно встретить на дугу, на поляне у домов...)

— А как можно назвать все эти растения одним словом, вам подскажет загадка:

«Она под осень умирает,
И вновь весною оживает.
Иглой зеленой выйдет к свету.
Растет, цветет она все лето.
Коровам без нее беда:
Она их главная еда.» (Трава)

Незнайка: Всем известно — это ботва.

Воспитатель: Дети, вы согласны с Незайкой? (Ответы детей.) Что это? — Правильно, это трава. Сколько повсюду разных трав. И у каждой травинки, даже самой маленькой и незаметной есть свое название.

Их знают ботаники — люди, которые изучают травы. Некоторые из них мы уже с вами знаем. А хорошо ли мы их знаем? Давайте проверим. (Загадываю загадку).

На откосе, на лугу,
Босиком на снегу.
Первые цветочки —
Желтые глазочки.

Незнайка: Это лютики.

Воспитатель: Дети, как называется это растение? (Мать-и-мачеха).
(Выставляю картинку с изображением мать-и-мачехи).

— Незнайка, послушай, что знают ребята об этом растении.

— Где можно встретить мать-и-мачеху? (по обочинам дорог, на лугу)

— Когда она цветет? (ранней весной, когда едва стаял снег).

— Когда у нее появляются листья? (после цветения).

— Почему этому растению дано такое странное прозвище — мать-и-мачеха? (Нижняя часть листа покрыта нежными, пушистыми волосками, наощупь она кажется мягкой и теплой, это — мать. А верхняя наоборот — жесткая и холодная — это мачеха. Вот и назвали — мать-и-мачеха).

— Почему мать-и-мачеху называют лекарственным растением? (ее листья используют для лечения простудных заболеваний — от кашля).

— Мать-и-мачеху еще называют растением-барометром, потому что предсказывает погоду — в ясные дни желтеют золотыми звездочками цветы мать-и-мачехи. Но стоит показаться на небе дождевой тучке, звездочки погаснут — закроются цветы).

— О каком растении эта загадка?

Кто живет весною
С желтой головою.
Солнце ярче греет,
Голова белеет.
Ветер налетает,
Пух с него сдувает. (одуванчик)

Незнайка: Всем известно — это подсолнух. Такой большой, большой.

Воспитатель: Незнайка, какой же это подсолнух. Ребята, как называется это растение?

— Правильно, а почему оно называется одуванчиком? (потому что стоит сильнее дунуть и семена-парашютики мигом разлетятся).

— Как люди используют листья одуванчика? (Из молодых листьев можно приготовить вкусный витаминный салат).

— Для чего собирают цветы одуванчика? (Из них можно сварить варенье).

— Постарайтесь отгадать по загадке следующее растение:

Тонкий стебель у дорожки,
На конце его сережки,
На земле лежат листочки —
Маленькие лопушки.
Нам он как хороший друг,
Лечит ранки ног и рук. (Подорожник)

Незнайка: Я знаю — это лопух.

Воспитатель: Незнайка, какой же это лопух. Дети, о каком лекарственном растении говорится в загадке?

— Сравните подорожник и одуванчик:

1. Как расположены листья? (Розеткой, порой плотно прижаты к земле).

2. Какие листья? (У подорожника — округлые с гладкими краями, у одуванчика — удлинённые, вырезанные).

3. Какой стебель? (Высокий и тонкий, а у одуванчика — высокий, круглый, как трубочка).

4. Какие цветы? (Цветы одуванчика похожи на ярко-желтые язычки в зеленой корзиночке, у подорожника — собраны в сиреневатый колосок).

5. Почему подорожник получил такое название? (Растет по обочинам дорог). Его еще называют «зеленым попутчиком». Он всегда на виду.

— Почему листья подорожника не погибают, когда на них наступают люди, ездят велосипеды? (Листья очень прочные, плотно прижаты к земле. Ведь листья, поднятые вверх, куда легче сломать, если на них наступишь).

В этом и секрет жизни подорожника).

— Почему его относят к лекарственным растениям? (Соком листьев заживляют раны, избавляются от ожогов).

Загадка о крапиве: Не огонь, а жжется,

В руки не дается,

Выросла на диво,

Звать ее... (крапива).

Выставляется картинка крапивы.

Незнайка: А зовут ее — огнива!

Воспитатель: Где же ты такое растение нашел, Незнайка? Дети, как называется это растение? Правильно, крапива.

— Где чаще всего растет это растение? (Вдоль дорог, вблизи жилья, в тенистых местах, у заборов, где много влаги).

— Чем примечательна крапива? (жжется).

— Крапива обладает ценными лекарственными свойствами: используется как кровоостанавливающее средство, отвар из листьев применяют при выпадении волос. Из молодых листьев можно приготовить зеленые щи, салаты. Молодые побеги крапивы представляют собой хороший корм для животных.

— Послушайте внимательное следующую загадку:

Выпускает он листы

Широченной широты.

Держатся на стеблях крепких

Сто плодов шершавых, цепких.

Если их не обойдешь —

На себе их все найдешь. (Репейник)

Незнайка: Что-то я этого растения не знаю. Иностранное, наверное.

Воспитатель: Незнайка, стыдно не знать тебе это растение. Ребята, помогите Незнайке.

— Как узнать это растение среди других? (Крупное растение с широкими листьями. Цветы собраны в шаровидные корзинки. Плод в виде колючки).

— Где можно встретить это растение? (У дорог, на окраинах полей, в огородах).

— Какими лекарственными свойствами обладает это растение? (Листья прикладывают к ожогам, долго незаживающим ранам).

— Вот видишь, Незнайка, сколько лекарственных растений знают наши ребята.

Незнайка: Если вы такие умные, то как объяснить то, что я видел.

Воспитатель: Сейчас расскажу. Слушайте внимательно!

— Иду я как-то по пустырю и вижу, как мальчишки стоят у забора, где растет густая крапива и прутьями ее стегают, приговаривая: «Поделом тебе колючая, поделом! Не будешь нас жечь!» Веточки от крапивного кусточка так и отлетают в сторону, как будто голову ей с плеч снесли. Вокруг много крапивы понавалено. Пустые стебли стоят. А мальчишки все хлещут ее и хлещут.

Воспитатель: Ну и что же ты им на это ответил?

Незнайка: Нечего мусорить, ишь, сколько травы понакидали!

Воспитатель: Ребята, а как бы вы себя вели в подобной ситуации? (Крапиву надо беречь, она лечит людей...)

Незнайка: Прохожу я мимо зарослей репейника и слышу такой шум-гам там поднялся. Что там такое? А это щеглы да чечетки беспокоятся.

Отошел я немного в сторону и вижу, как мальчишки друг в друга колбасками кидают, в метких стрелков играют.

Воспитатель: Ребята, объясните ребятам и этим мальчикам, почему нельзя обрывать плоды репейника. (Потому что зимой репейник прекрасный корм для синиц, чечеток, щеглов...)

Воспитатель: А сейчас, Незнайка, ребята хотят задать тебе несколько вопросов и проверить, знаешь ли ты теперь травянистые растения?

Вопросы:

1. Какое растение называют живучей травкой? (Подорожник).
2. Назови растение, которое цветет раньше, чем у него появляются листья? (Мать-и-мачеха).
3. Из листьев какого растения можно приготовить щи? (Крапива).
4. Сок какого растения напоминает молочко? (Одуванчика).
5. За что некоторые растения называют барометром? (По ним можно определить приближение дождя).

ИГРА «ПОДБЕРИ ЛИСТОК»

Детям даются части растений — цветок, а Незнайке — лист. По сигналу: раз, два, три — пару найди — ищут недостающую часть растения.

Незнайка: Ребята, жители Солнечного городка передали мне каких-то листьев, чтобы я угостил вас вкусным чаем. Но я так спешил, что перепутал их и теперь не могу разобраться — какой из них как называется. Может вы мне поможете?

(Дети определяют на вкус, какой чай, с чем заварен — смородина, земляника, мята, малина).

Воспитатель: Сколько вокруг замечательных растений. Они нужны людям, они нужны птицам, они нужны и насекомым. Давайте беречь их сами и учить этому тех, кто еще не умеет этого делать.

Незнайка прощается с детьми, спеша рассказать всем друзьям обо всем, что узнал от ребят.

Виды деятельности и формы работы с детьми по теме «СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА»

Познавательная	Худ. литература	Худ. продукт.	Игровая	Двигательная	Практическая
1. Занятия познавательного цикла "Сердце и его работа", "Состав крови, донорство", "Ознакомление детей с назначением и работой сердца". 2. Рассматривание таблиц "Строение сердечно-сосудистой системы". 3. Экскурсия в мед. кабинет — наблюдение за работой врача.	1. Чтение М. Горький "Горящее сердце Данко", Д. Роменберг "Детская энциклопедия здоровья". 2. Рассматривание фотографий и иллюстраций (как измерять пульс). 3. Загадки и пословицы по теме. 4. Чтение книжки-самodelки "Сказка о том, как Катя с луком и чесноком подружилась".	1. Работа с силуэтом (определение места сердца). 2. Изготовление книжек-самodelок по теме.	1. Сожжено-розовая "Большая", "Тренировка". 2. Дидактическая "Что полезно и что вредно", "Светофор" (с использованием кругов разного цвета для определения своего отношения к определенной ситуации, утверждению и т. д.)	1. Игры-эстафеты "Собери картинку". 2. Включение в режим дня упражнений, укрепляющих сердечно-сосудистую систему (ходьба, бег, спортивные и подвижные игры). 3. Развлечение (из уроков здоровья)	1. Знать и уметь выполнять упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы. 2. Знать и выполнять правила, которые способствуют улучшению состава крови. 3. Уметь оказывать первую помощь при кровотечениях. 4. Уметь определять пульс.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «СЕРДЦЕ И ЕГО РАБОТА»

Цель: Познакомить детей с работой сердца и его значением, с тем, что полезно и что вредно для сердца, научить измерять пульс.

— Ребята, посмотрите на себя в зеркало. Что вы видите? (Ответы детей).

— Что общего у всех вас? (Дети называют части тела, обратить внимание на слова: голень, бедро, глаз, кисть, подбородок и другие менее слышимые детьми слова).

— А можем мы посмотреть, что у нас внутри? (Ответы детей).

— А как узнать, жив человек или умер?

Прежде всего проверяют есть ли у человека пульс, т. е. бьется ли его сердце. Если сердце остановилось, значит человек умер. (Рассматривание иллюстраций, как правильно определить пульс, как делать искусственное дыхание).

— Вот какой важный орган — человеческое сердце. Оно небольшое, с наш кулачок, но трудится без остановок. Сердце — это неутомимый мотор, который непрерывно гонит в сосудах кровь. Сердце — особая мышца, которая сокращается и расслабляется автоматически, без усилий с нашей стороны, перекачивая за день целую цистерну крови. Вдумайтесь, пожалуйста, какую трудную работу выполняет сердце.

— Ребята, может быть вы слышали: иногда про человека говорят: что он бессердечный, у него нет сердца. Как вы думаете почему? (Ответы детей).

— А о ком говорят: золотое сердце, сердце отдал людям? (Ответы детей). Я сейчас вам расскажу о таком человеке. (Пересказ воспитателем рассказа М. Горького «Горящее сердце Данко»).

— Теперь вы поняли, что есть люди, которые ради других готовы отдать жизнь. А сейчас послушаем, как бьются наши сердца. (Дети прослушивают друг у друга сердце). Мы должны беречь свое сердце и заботиться о его состоянии, так же как следим за зубами: ведь их мы регулярно чистим и два раза в год проверяем у зубного врача. Вы уже знаете, что физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног и делают их сильными. Ну, а поскольку сердце тоже мышца, то регулярные занятия физической культурой и подвижные игры укрепляют и его. А если сидеть целыми днями без движения, ничего не делать, то рано или поздно сердце перестанет хорошо работать. Кроме того, если вы потолстеете от переедания то ваше сердце тоже растолстеет, а это очень вредно для здоровья. Когда мы бегаем или играем в какую-нибудь подвижную игру, сердце начинает сильнее биться и быстрее «перекачивать» кровь через все органы и ткани. Давайте это проверим.

(Подвижная игра или бег).

— Чувствуете, как колотится сердце после бега? Это очень полезно, потому что тренировка укрепляет мышцу сердца. Иногда сердце может сильно забиться от испуга, но никакого вреда от этого не будет. Когда вы поймете, что бояться уже нечего, оно начнет успокаиваться и вскоре вернется к своему нормальному ритму. Когда мы спим, наше сердце тоже отдыхает и бьется медленнее. Сердце жизненно необходимо нам каждую секунду, и тем не менее врачи-хирурги, в случае тяжелой болезни,

научились его оперировать, заменяя его на короткое время механическим насосом. Но все-таки лучше, чтобы сердце не болело.

— А сейчас возьмите карточки, которые вам подскажут, что полезно для сердца.

1. Ребенок занимается физкультурой.
2. Катается на лыжах или коньках.
3. Дети делают ледяную горку — труд на свежем воздухе — отличная тренировка для сердца.
4. Мальчик или девочка сидит смотрит телевизор.
5. Человек читает книгу в накуренной комнате.
6. Человек поднимает очень большую штангу — остерегайтесь перегрузки сердца, нельзя поднимать тяжести, работать или бежать до изнеможения, так можно ослабить сердце.
7. Больной ребенок прыгает через скакалку — нельзя нагружать сердце во время болезни, надо лежать в постели.

— Как вы думаете, ребята, что еще полезно для сердца?

— Если соблюдать эти правила, то можно сохранить сердце здоровым.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «ОЗНАКОМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ С НАЗНАЧЕНИЕМ И РАБОТОЙ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ (СЕРДЦЕ)»

Цель: Знакомить детей с назначением и работой внутренних органов. Дать элементарные представления о работе и строении сердца.

Воспитывать у детей потребность выполнять правила, чтобы сохранить свое сердце здоровым.

В гости к детям «приходят» Микки Маус и Поночка. В руках у Микки Мауса большой конверт, в нем «письмо»:

«Дорогие, ребята!

Мы рады встрече с вами. Сегодня мы дарим вам новую игрушку, которая поможет дальше путешествовать в мире «Познай себя». Мы продолжаем знакомство с внутренними органами. Обратите внимание на ваш игровой уголок и найдите там эту игрушку. Внимательно рассмотрите ее и догадайтесь: без какого механизма не сможет работать машина?»

Дети вместе с воспитателем рассматривают машину и определяют, что мотор — это самый главный механизм в ней.

Воспитатель:

— Дети, внутри нас тоже есть главный механизм — это наше сердце, оно работает как мотор. Вам когда-нибудь приходилось слышать, как бьется сердце? Приложите ухо к чьей-нибудь груди, и вы услышите звуки, похожие на ритмичные удары большого барабана. У детей сердце бьется немного медленнее. Вы наверное думаете, что ваше сердце похоже на то, которое нарисовано на коробках с конфетами или на открытках? На самом деле оно совсем другое — посмотрите на рисунок, который нам прислали наши друзья, и в этом убедитесь. (Вынимаю из конверта рисунок сердца и показываю его детям.

— Как вы думаете, внутри сердца что-нибудь есть или там пусто, как в мячике?

Внутри сердце разделено на четыре части-камеры. Две части с правой стороны и две — с левой. Сердце подобно насосу подает кровь ко всем тканям и органам. Две камеры с правой стороны получают кровь, которая уже «путешествовала» по всем тканям и органам — она темно-красного цвета. Сердце посылает эту кровь по крупным сосудам — артериям в легкие, где она получает новую порцию кислорода. Кислород меняет цвет крови — она становится ярко-красной. Из легких кровь возвращается в сердце, на этот раз в его левые камеры. Оттуда посылает ее в самую крупную артерию — аорту, от которой отходят более мелкие артерии, пронизывающие все наше тело. Проходящая по ним кровь доставляет кислород, витамины, минеральные соли и питательные вещества ко всем нашим тканям и органам. Затем по венам опять возвращается в правую половину сердца, и весь процесс начинается сначала.

Как вы думаете, сколько всего крови находится в кровеносных сосудах мальчика или девочки? Взгляните на трехлитровую банку — именно столько крови находится в вашем организме, а у взрослых — пять, шесть литров, потому что они выше ростом. Каждый день сердце делает 12 тысяч ударов, и когда вы спите, и когда бодрствуете.

Мы должны беречь свое сердце и заботиться о его состоянии, как например, следим за зубами. А знаете ли вы, что один удар сердца может подбросить стакан воды на один метр. Но если этого силача постоянно не тренировать, он может быстро одряхнуть.

Послушайте, пожалуйста, что вам хотят сказать Микки Маус и Поночка по этому поводу: (Включается магнитофонная запись).

— Вот несколько правил. Соблюдайте их, чтобы сохранить свое сердце здоровым:

1. Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и играйте в подвижные игры.
2. Не ешьте слишком много, чтобы не растолстеть, а то ваше сердце тоже растолстеет, а это очень вредно для здоровья.
3. Если вы больны, лежите в постели, сколько велел врач.
4. Старайтесь не слишком уставать от быстрых игр и не переутомляйтесь.
5. Обязательно спите ночью восемь-девять часов.

Сказочные герои дарят детям конверты с этими правилами, которые дети могут прочитать дома вместе с родителями.

— Дети, но в большом конверте Микки Мауса есть для вас еще что-то... (Вынимаю силуэты человека и сердца — по количеству детей)

— Наши гости хотят, чтобы вы никогда не забывали, где находится сердце, давайте наклеим эти сердечки на этих человечках с левой стороны.

А я мечтаю о том, чтобы люди говорили о вас: «У этих детей золотое сердце».

Звучит песня «Золотое сердце» в исполнении Софии Ротару, музыка В. Матецкого и М. Шаброва, слова Поперечного.

— Чтоб здоровым сердце было,
Чтоб дышалось вам легко
Надо, дети, больше бегать,

Прыгать надо высоко,
В игры подвижные играть,
Ну, а ночью, ясно — спать.
1, 2, 3, 4, 5 — приглашаю вас играть!
И девочки, и мальчики
Любят все игру «Ловишки».

Предлагаю детям поиграть в подвижную игру «Ловишки с перебежками».

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

ТЕМА: «СОСТАВ КРОВИ. ДОНОРСТВО».

Цель: Познакомить детей с составом крови, значением красного костного мозга, работой печени, группами крови, донорством. Научить детей правилам сохранения оптимального состава крови, оказание первой помощи при ссадинах и царапинах.

Ребята, вы уже знаете, что кровь течет по сосудам и что она красного цвета, но если рассмотреть ее под микроскопом, то можно увидеть много интересного. Вот эти таблицы помогут нам заглянуть в микроскоп. Итак, кровь состоит из огромного множества красных клеток или эритроцитов. Именно этим и объясняется то, что мы видим кровь ярко-красной. Каждая такая клетка живет примерно два месяца и затем заменяется новой. Эритроциты образуются в костном мозге, т. е. в каждой косточке нашего организма. Эритроциты переносят от легких ко всем остальным тканям кислород, а от тканей к легким — углекислый газ.

Кроме эритроцитов в крови находятся белые кровяные клетки. Их гораздо меньше чем красных, и тем не менее они для нас очень важны. Эти клетки по-другому называются лейкоцитами. Лейкоциты способны проникать сквозь стенки кровеносных сосудов и бороться с бактериями, вирусами и инфекциями во всех уголках твоего тела. Без таких клеток справиться с инфекцией было бы очень трудно.

Есть еще в нашей крови маленькие кровяные пластинки. Их роль также очень велика. Если в кровеносном сосуде появляется течь или проще сказать ты поцарапался или порезался, то вскоре тромбоцит сам заклеивает и ремонтирует рану, образуя липкий сгусток крови. Запомните, ремонтируют сосуды тромбоциты или кровяные пластинки, но ты должен тоже помочь этим маленьким труженикам. Если ты оцарапал руку или ногу, порезал палец, промой рану проточной водой с мылом, этим ты удалишь грязь и микробов!

Все эти очень важные клетки крови плавают в бледно-желтой жидкости-плазме. Плазма несет их по артериям и венам через все органы и ткани. Если, например, у тебя три литра крови — два из них плазма. Плазма несет нашим органам питательные вещества, полученные из переработанной пищи. Плазма несет нашу кровь по всем органам и когда она попадает в печень с ней происходят удивительные вещи. Печень работает как огромная химическая лаборатория. Она вырабатывает химические вещества, необходимые для свертывания крови. Если бы не было печени, то однажды порезавшись, мы никогда не смогли бы остановить кровь. И напротив, печень вырабатывает другое химическое вещество,

которое не дает крови загустеть в наших сосудах, а поддерживает ее всегда в жидком состоянии. Кроме того печень очищает кровь, избавляя ее от вредных веществ.

Вот мы практически и все узнали о крови. Но осталось еще немножко рассказать о донорстве. Донорство — это процесс передачи крови от одного человека другому. Часто бывает, что при авариях или тяжелой болезни человек теряет много крови. В этих случаях ему срочно делают переливание крови.

Донор — это человек добровольно отдающий часть своей крови другому человеку. Но не надо пугаться, донору ничто не грозит. Вскоре как он отдаст свою кровь, его костный мозг начинает вырабатывать новую.

У каждого человека кровь относится к определенной группе крови. Группа крови остается неизменной в течение всей нашей жизни. Эти группы четыре — I, II, III и IV. Когда необходимо сделать переливание крови, врач всегда проверяет группу крови донора и пациента, которому вливают кровь. Пациент, у которого II группа крови может получить кровь только от донора со II группой крови. Было бы очень хорошо, если бы все дети знали свою группу крови.

Итак, теперь вы все понимаете, как важна для нас кровь. А для того, чтобы кровь наша была здоровой, нужно выполнять следующие правила:

1. Дыши глубже, чтобы кровь получала побольше кислорода и быстрее отдавала углекислый газ.

2. Ешь мясо, фрукты, рыбу и овощи, все эти продукты очень полезны, потому что в них содержится много железа, а железо необходимо красным кровяным клеткам: оно помогает доставить больше кислорода органам и тканям.

3. Ежедневно делай разнообразные физические упражнения. Это улучшает кровообращение.

4. Тщательно промывай каждую царапину или порез.

5. Если ты заболел, лежи в постели столько, сколько велел врач. Тогда твоим белым клеткам легче будет бороться с бактериями и вирусами, вызвавшими болезнь.

Теперь возьмите фломастеры и нарисуйте реку с живой водой — кровью, как вы ее себе представляете.

Сказка о том, как Катя с чесноком и луком подружилась

Жили-были две подружки: луковинка и чесночинка. Лежали они вместе в одном лукошке. И очень им хотелось подружиться с девочкой Катей, которая жила в этом доме. Но Катя не любила ни лук, ни чеснок.

— Катюша, надо кушать лук, тогда ты не будешь болеть, — говорила мама, — знаешь пословицу «лук — от всех недугов».

— Я не хочу — капризничала девочка.

— Ну, возьми тогда чесночинку и скушай с супом — упрашивала мама.

— Не люблю — отвечала Катя.

Очень расстроились две подружки: луковинка и чесночинка, что девочка их не любит, и стали думать, как бы им познакомиться с Катей.

И вот однажды случилась беда — девочка заболела, и обе подружки бросились ей на помощь. Они быстро забрались к ней в рот, и Катюшины зубки превратили их в жидкую кашу, через глотку каша попала в пищевод, а потом две подружки очутились в желудке. Здесь их встретил желудочный сок и помог им попасть в кровь — это такая большая и глубокая река — называется артерия, а от нее во все стороны отходят маленькие ручейки — сосудики. И вот две подружки поплыли в этой реке. Мимо них проплывали большие воздушные шары. Одни были белые — это эритроциты, они перевозили кислород, другие красные — лейкоциты, они уничтожали всех микробов.

И вдруг они увидели настоящих черных пиратов, которые стали уничтожать воздушные шары. Две подружки бросились на помощь, они выпустили все витамины, которые у них были. Но что это такое, как только пираты почувствовали запах лука и чеснока, так они сразу все бросали и спасались бегством. Всю ночь, пока Катя спала, две подружки волевали с пиратами, а когда утром мама померила температуру, то увидела, что девочка уже выздоровела.

Вот так две подружки луковинка и чесночинка спасли девочку от гриппа. Дети, а вы любите лук и чеснок?

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ»

Цель: Дать детям знания о некоторых лекарственных растениях; их пользе, при каких заболеваниях их применяют.

Воспитывать осознанное желание применять их с целью профилактики простудных заболеваний.

Развивать память, внимание.

Воспитатель приглашает детей в зал на занятие ритмической гимнастики. В это время в группу входит Незнайка — грустный, с завязанным горлом.

— Здравствуйте, дети! Вы уходите? А я к вам, может вы мне поможете?

Воспитатель и дети здороваются с Незнайкой.

Воспитатель: Проходи, пожалуйста, Незнайка. Но нам пора идти заниматься ритмикой, может и ты пойдешь с нами заниматься?

Незнайка: Я не могу, у меня горло болит.

Воспитатель: Да! Когда болит горло, не очень-то приятно. Но ты наверное лечишься?

Незнайка: Лечиться? Да вы что! Я лекарства и видеть не могу, а докторов вообще боюсь.

Воспитатель: Ну что ж, я сейчас приглашу сюда одну мою знакомую девочку, зовут ее Медунница. Мне кажется, что она сможет тебе помочь, да и ребятам полезно будет послушать, что она расскажет.

(Воспитатель звонит по телефону, приглашает Медунницу в детский сад).

Входит Медунница (сменный воспитатель).

— Здравствуйте, дети! Здравствуйте, Незнайка!

Я всегда рада помочь тем, кто нуждается в моей помощи.

Кто лекарств у вас боится?

Вам поможет Медуница!

Без таблеток и микстуры

Сгоним мы температуры.

Если горло покраснело,

Если больно вам глотать,

Лекарственными травами

Его будем полоскать!

Сегодня я вас познакомлю только с некоторыми лекарственными растениями. Вы их хорошо знаете, но наверное не догадываетесь, какую пользу они приносят людям. О каком растении эта загадка?

Стоят на лугах сестрички:

Золотой глазок,

Белые реснички. (Ромашки)

(Показываем иллюстрацию).

— Никогда не поверю, что такими цветочками можно вылечить. Ими можно только любоваться да нюхать.

Медуница: Конечно можно, если знать как правильно лечиться.

Вот еще одна загадка о лекарственном растении:

Весь в пыли, хоть сил немного,

У дороги он стоит.

У него согнулись ноги,

Неприятен его вид. (Подорожник)

(Показ иллюстрации).

А этот первоцвет, вы конечно сразу узнаете, потому что любуетесь сейчас этими цветами на улице во время прогулок. Это... (Мать-и-мачеха).

(Показ иллюстрации).

Незнайка: И что же? Нужно пожевать эти цветочки, и болезни как не бывало?

Медуница: Ни в коем случае. Вначале эти растения нужно собрать. Цветы ромашки, например, собирают летом: с июня по август. Листья подорожника — с июня по сентябрь, а цветы и листья мать-и-мачехи — с мая по август. Затем их сушат в сухом, хорошо проветренном помещении. И только после того, как растения хорошо высохнут, их измельчают и готовят отвары.

Незнайка: Нет, я не смогу вылечить свое горло этими отварами. Мне не разрешают брать спички, я боюсь включать газ, чтобы это все приготовить.

Медуница: Ни тебе, ни ребятам этого делать нельзя. Отвары готовят только взрослые. А вот если поможет собирать растения, то принесете большую пользу. Незнайка, пора тебе полоскать горло. (Вносит отвары из растений). (Незнайка пытается, но у него ничего не получается).

Воспитатель: Незнайка, посмотри, как это делают дети. Они полощут горло каждый день, хотя оно у них и не болит. Для профилактики, т. е. чтобы не заболеть простудными заболеваниями — 2 раза в год — весной и осенью. (Незнайка полощет вместе с детьми).

Незнайка: Спасибо, Медуница, спасибо, ребята! Мне немного легче стало и-мачехи совсем не горькие... Я тоже буду для профилактики полоскать горло каждый день. (Медуница прощается и уходит).

Воспитатель: Незнайка, если тебе стало легче, тогда приглашаем тебя в зал, чтобы заняться ритмической гимнастикой.

Незнайка: Ребята, давайте не пойдем в зал, а то устанем.

Воспитатель: Дети, расскажите Нейзнайке для чего мы занимаемся ритмической гимнастикой. А еще мы бегом занимаемся, играем в подвижные игры и никогда не устаем.

Дети: Чтобы быть сильными, крепкими, ловкими, гибкими, выносливыми, никогда не болеть.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ»

Цель: Закрепить умение называть, узнавать лекарственные травы: мать-и-мачеха, подорожник, одуванчик, ромашка.

Расширять знания детей о пользе и применении лекарственных растений. Познакомить с правилами поведения при сборе лекарственных трав.

(Стук в дверь, входит почтальон с письмом в руке).

Почтальон: Здравствуйте, дети, это старшая группа? Здесь живут любители природы? Я им принес письмо от друзей из зеленой аптеки (отдает письмо воспитателю и уходит).

Воспитатель читает письмо:

«Дорогие, дети, мы знаем, что вы любите природу, растения, животных и вы стали нашими друзьями. Мы вам приготовили сюрпризы, но сначала отгадайте загадку, и если правильно скажете, то вам покажут отгадку. Загадка: «Дышит, растет, а ходить не может». Правильно, это растение.

1. Теперь посмотрите на коробки, которые лежат перед вами. Там растения, но не простые. Ведь растения не только украшают, но и лечат. Значит здесь лекарственные травы. Как вы думаете, почему они называются лекарственными? — Да, они нас лечат, об этом люди узнали давно. Кто из вас хочет открыть любую коробочку и узнать, что там лежит? (выходят 3—4 человека). Надо назвать травку, сказать, где она растет, от какой болезни помогает. (Ответы детей).

Молодцы, ребята, но вы знаете и другие лекарственные растения.

II. Теперь мы с вами поиграем в игру «Кто больше назовет лекарственных растений». Дети, назвавшие много полезных травок, получают призы. (Необычные ракушки, шишки, поделки из природного материала).

Молодцы, много знаете лекарственных травок.

III. Теперь давайте прочитаем нашим гостям стихотворение про растения (читают хором).

Дети, а вы обратили внимание, в чем наши друзья из «зеленой аптеки» прислали вам полезные травы? (да, в коробочках).

А в чем еще можно хранить лекарственные травы и где они обычно хранятся? (Да, в коробочках, в пакетах, в жидком виде в пузырьках в аптеках). А как сушить правильно травку, знаете? (в тени, под навесом, на чердаках), тогда травка долго будет нас лечить.

Дети, а чтобы стать настоящими друзьями природы, надо знать, как

правильно собирать полезные травы. Послушайте одну историю про зайку, который решил заготовить на зиму лекарственные травы. Скажите, правильно он собирал травку, или нет? (Ошибаюсь в правилах сбора трав)

Дети находят ошибку, напоминают зайчику, что:

а) много растений рвать нельзя; б) нельзя их брать в рот, после сбора растений тщательно вымыть руки.

Теперь вы можете помочь нашим друзьям из «зеленой аптеки» собирать летом лекарственные травы.

IV. Вы, наверное, устали. Давайте отдохнем, поиграем в интересную игру, отгадайте загадку и узнаете в какую игру будем играть.

Загадка: Рос шар бел, ветер дунул шар улетел». (Одуванчик).

Проводится игра «одуванчики» (дети садятся).

— Дети, а кто из вас знает про одуванчик стихотворение?

(Дети читают по желанию).

Молодцы, знаете, много стихов.

А сейчас послушайте, что говорят между собой травы спорыш и тарник.

(Это придорожные травы; выходят двое детей).

V. А теперь мы с вами поиграем в интересную игру. Вы будете маленькими Айболитами. «Утром мне звонили лесные звери, просили о помощи, они не знают, чем полечиться, они очень больны, надо им помочь. (Приезжает машина с больными: у белочки перевязана лапка, у зайчика горло болит, мишка кашляет, лисичка потеряла аппетит и лежит)».

Воспитатель описывает те лекарственные растения, которые помогут зверям, дети отгадывают, находят эти растения и лечат зверей (прикладывают к лапке подорожник; дают пить настой ромашки, одуванчика и т. д). Звери выздоравливают, благодарят детей, остаются в группе, обещают привезти детям подарки.

VI. В заключении — фирма «Здоровье» предоставила детям напиток «Мятный» за то, что хорошо занимались. Дети должны угадать, из чего приготовлен напиток. Дети угощают вкусным чаем гостей и зверей из леса. Молодцы, ребятки, хорошо знаете лекарственные растения, надюсь будете бережно к ним относиться, потому что нам без них не обойтись. Если мы их будем беречь, тогда они никогда не исчезнут с лица нашей прекрасной земли.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «В ГОСТЯХ У СКАЗКИ»

Дети входят в зал.

Ведущий: Ребята, вы любите сказки? (Да).

В этом году мы с вами побываем во многих сказах. Сегодня мы будем в гостях у сказки К. Чуковского «Доктор Айболит». Запомните волшебные слова. Без них вход в сказку нам закрыт.

Крепко глазоньки закрой.

Тихо повторяй за мной.

Бим-бум-берь,

Открывай нам сказка дверь.

(Пока дети стоят с закрытыми глазами, входит взрослый, одетый в костюм Айболита, садится за стол, на котором разложены медицинские препараты. Разыгрывается сценка).

Айболит: Следующий! (входит ребенок)

Кошка: Серенькая кошечка,
Села на окошечко,
Хвостиком виляла
Да с окна упала.
Доктор, доктор, помоги,
Эта лапка так болит!

Айболит: (перевязывает лапу) приговаривает:

Забинтую тебе лапку,
Дома ляжешь на кроватку.
И запомни навсегда —
На окошке ждет беда!

Кошка: Спасибо, доктор!

Айболит: Я немножко отдохну,
Почту от зверят прочту. (Достает письмо, читает:)
«Добрый доктор Айболит,
Приезжай нас в лес лечить,
Целый день белка с ежом
Гуляли по лужам босиком.
А медведь так громко пел —
Голос у медведя «сел».
И лисичка заболела —
Семь мороженных съела.
Приезжайте поскорей —
Написал вам воробей».

Айболит: Надо ехать поскорей
И лечить больных зверей.
Одному же мне не смочь,
Кто ж не рад зверям помочь?

Ведущий: Здравствуй, доктор Айболит. Мы путешествуем по сказкам, и вот заглянули в твою. Тебе нужна помощь? Посмотри, сколько помощников.

Айболит: Да как же они помогут? У всех этих зверей больны органы дыхания. А вы же не знаете, что это такое.

Ведущий: Нет, дорогой доктор Айболит. Вот тут ты ошибаешься.

Айболит: Как? Неужели вы знакомы с органами дыхания? А, ну-ка, я вас сейчас проверю. Вот кроссворд. (на листе ватмана).

По ходу отгадывания слов, Айболит задает вопросы:

— Почему надо дышать носом? (в носу воздух согревается, да и реснички задерживают пыль).

— Почему в народе говорят «Когда я см, я глух и нем»? (Потому что клапан, который закрывает дыхательный путь во время питания открывается открыт, и кусочек пищи попадет не в желудок, а в легкие).

— Что же происходит в легких? (кровь отдает углекислый газ, а получает кислород).

Айболит: Да, ребята, молодцы,
Умники и умницы.

Я возьму вас в путь-дорогу,
Будете моей подмогой.
А теперь нам в лес пора.
Ждет лесная детвора.

(Под ритмичную мелодию дети идут за Айболитом по трудной дорожке)

- Обычная ходьба.
- Ходьба по канату приставным шагом.
- «Гусиным шагом» змейкой.
- Перепрыгивая через бревно или скамеечку.
- Перепрыгивая с кочки на кочку.
- Бег по бревну, об. бег.

Айболит: Вот мы кажется в лесу,
Отдышаться не могу,
Я маленько посижу,
На пенечке отдохну.

Ведущий: Доктор, доктор, не садись,
В круг к ребятам становись.
Отдыхай-ка вместе с нами
С пользой для дыхания.

(К каждому дыхательному упражнению показывается картинка):

1. «Часики» И. п. — стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» (10—12 раз).

2. «Насос» И. п. — встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

3. «Гуси-шипят» И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «ф-ф-ф». Выпрямить ноги — вдох (4—5 раз).

4. «Шар лопнул» И. п. — ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш» (5—6 раз).

5. «Дровосек» И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх-вдох, опустить вниз — медленный выдох с произношением «Ух-х-х» (5—6 раз).

6. «Аромат цветка» свободная поза. Имитировать нюхание цветка. Вдох — носом, выдох — ртом — звук «А».

Айболит: Где же, где ж мои больные,
Помощь им необходима.
Ах, скорей, я вижу их,
Моих бедненьких больных.

(Дети садятся. Айболит подходит к игрушкам — белке с ежом).

Айболит: Разве можно под дождем
Гулять по лужам босиком.
Где укол, а где пилюля —
Насморк вылечить хочу я.

Ведущий: Доктор, не торопись лечить таблетками и уколами. Послушай, что предложат тебе ребята.

(Дети рассказывают, что насморк можно вылечить с помощью лекарственных трав. При самом начале насморка надо съесть дольку чеснока. Если заразился, то можно нюхать каждые полчаса нашатырный спирт, поочередно каждой ноздрей. Сделать вечером для ног горячую ванну с содой или солью, затем надеть теплые носки и так спать).

Ребенок: Если дождичек с утра,
Не ходи по лужам,
Горло можешь простудить
И в больницу угодить.

Айболит: А что же мы посоветуем Лисичке, которая съела 7 морожено-
ных. У нее очень заболело горло, ее мучает сильный кашель.

(Народное средство. Если нет температуры, горло достаточно полос-
кать раствором соли (чайная ложка на стакан), или соком красной свек-
лы). При кашле полезно действует багульник, почки сосны, хвоя сосны,
лук, чеснок, мать-и-мачеха)

Ребенок: Ты мороженое ешь,
Соблюдай и норму.
Вдруг ангиной заболел —
Не поможешь горлу.

Айболит: А что же вы посоветуете медведю, который так громко пел,
что охрип, слова сказать не может.

(Поможет теплое молоко, чай с малиной, с медом).

Ребенок: Вы запомните, ребята,
На морозе петь нельзя.
Говорить тихонько надо,
Вас и так поймут друзья.

Айболит: Кажется, наши больные зверята снова стали здоровыми. У
белки и ежа пропал насморк, у лисички спала краснота в горле и пропал
кашель, медведь снова может говорить и петь. Я хочу, мои дорогие зве-
рята и ребята, чтобы вы не делали таких ошибок.

Вы зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь —
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

Ведущий: Очень полезно заниматься на свежем воздухе. Я пригла-
шаю всех на веселую гимнастику. (Комплекс знакомой зверобики).

Айболит: Спасибо, ребята. Вы очень помогли больным зверятам. А
мне пора на работу.

Ведущий: Да и нам пора возвращаться из сказки. Повторяйте за мной
волшебные слова:

Трим-трум-трай,
Сказка, сказочка прощай!

(Айболит исчезает, дети открывают глаза).

Ведущий: Вот мы снова очутились в родном детском саду. Я очень
довольна, что вы оказались такими хорошими помощниками. Пусть это
будет не только в сказке, но и в жизни!

КОНСПЕКТ ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ИГРЫ:

«ЧТО, ГДЕ, КОГДА?»

ПО ТЕМЕ: «ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА»

Цель: Закрепить знания детей о строении и функциях органов дыхательной системы.

Продолжать учить детей выражать свои мысли понятно и четко, подбирая нужные слова.

Воспитывать в детях умение работать в коллективе, прислушиваться к мнению других и доказывать свою точку зрения.

Оборудование:

1. Два игровых стола (красный и зеленый) и два колокольчика (по принципу Брей-ринга), либо один игровой стол с секторами, волчком, конвертами с вопросами.

2. Табло для счета очков.

В игре участвуют либо 2—3 команды, если игра устраивается по принципу «Брей-ринга», либо одна команда знатоков.

Ведущий: воспитатель, 2—3 помощника, следящие за порядком, объявляющие номер раундов и т. д.

Игра ведется до 6 очков, т. е. 11—12 раундов. Команды участвуют в игре поочередно, борясь за звание «Бессмертной команды».

Вопросы для игры:

- 1 раунд: Почему детские врачи и многие взрослые рекомендуют детям дышать носом? (воздух очищается и согревается).
- 2 раунд: С помощью чего очищается воздух на протяжении всего дыхательного пути? (с помощью ресничек).
- 3 раунд: Как называется орган, с которого начинается дыхательная система? (носовая полость)
- 4 раунд: Для чего нужен надгортанник? (закрывает и открывает дыхательное горло).
- 5 раунд: Назовите то, с помощью чего человек может говорить? (голосовые связки).
- 6 раунд: Объясните, для чего необходимо проветривать помещение? (для обогащения свежим воздухом)
- 7 раунд: О чем это говорится: два больших дерева, от которых отходят веточки все меньше и меньше по размеру? (бронхи)
- 8 раунд: На что похожи легкие? (розовая губка из крохотных легочных пузырьков).
- 9 раунд: Скажите: молчит человек или поет, когда между голосовыми связками щель, и они не шевелятся? (молчит)
- 10 раунд: Назовите меры профилактики простудных заболеваний. (не одеваться слишком тепло, закаляться)
- 11 раунд: Что общего у этих профессий: космонавт, водолаз, пожарный? (общее в костюме: баллон для хранения воздуха)

Путешествие господина воздуха в страну дыхания

Господин Воздух был повсюду. Сегодня он устремился в удивительную страну Дыхания.

В начале он очутился в маленькой пещере — пещере Носа. Она была необыкновенна — у его входа все было покрыто волосками. «Интересно, — подумал Господин Воздух, — для чего они?» Он захватил с собой увеличительное стекло и посмотрел через него. Он увидел, что на этих волосках осело много мелких частичек пыли. «Я понял, — эти реснички как ворота, они не пропускают в страну Дыхания пыль и другую нечисть».

Господин Воздух отправился дальше. Из пещеры Носа был выход — он вел в коридор Носоглотки. Этот коридорчик был небольшой, постепенно его стены становились округлыми, похожими на трубу. Она называлась Гортань. Ее стены были неровные, со складками. Иногда они прикасались друг к другу и Господин Воздух слышал странные звуки, будто кто-то разговаривал. Чем дальше шел Господин Воздух, тем труднее ему было идти — под ногами пол шевелился и был то твердый, то мягкий. Господин Воздух находился внутри удивительной траншеи, которая называлась Трахея. Она как будто была составлена из многочисленных колец, прикреплённых друг к другу — потому ему и трудно было идти.

Надо сказать, что в эту страну Дыхания вообще был путь труден — пол, стены, потолки — все было очень гладкое, даже скользкое.

Господин Воздух недолго шел по траншее Трахеи — вскоре он увидел, что она расходится на два хода — в разные стороны — Бронхи. Он зашел в один из них и подумал, долго ли ему теперь идти по этому коридору. Вдруг он увидел, что он расходится на более узкие коридорчики. Господин Воздух вошел в один из них; но вскоре он увидел, что и этот коридорчик расходится на узенькие коридорчики. Постепенно он появился в узеньком коридорчике — таком узеньком, что еле-еле помещался в нем. Когда коридорчик кончился, Господин Воздух очутился в прекрасном поле. Но только вместо земли у него под ногами было много мелких пузырьков, похожих на надутые воздушные шарики. Между ними протекали большие речки, маленькие ручейки. Но в них вода была красного цвета. Это была Долина Легких — самое главное место страны Дыхания. Господин Воздух долго бродил среди этих пузырьков, перепрыгивая через ручейки, а потом, когда решил отправиться в обратный путь, обнаружил, что таких Долин Легких в стране Дыхания две — ко второй чуть поменьше, ведут много коридорчиков.

Господину Воздуху понравилось в этой необычной стране. Здесь он познакомился с множеством таких же человечков, как он — с сеньором Воздухом, мистером Воздухом, доном Воздухом и другими. Они тоже путешествовали по стране Дыхания. Но пора было в обратный путь.

Господин Воздух устремился в обратную дорогу из Долины Легких по коридорчикам Бронхам в траншею Трахею, оттуда в трубку — Гортань, где слышал удивительные звуки, когда ее стенки смыкались. Потом попал в коридор Носоглотки. Ну вот, наконец, и пещера Носа, вот ворота-реснички, которые не каждого пускают в страну Дыхания.

Господин Воздух благополучно выбрался из пещеры. Здорово он путешествовал! Хорошая, интересная страна Дыхания!

«Знакомство со строением органов дыхания»

Жил на свете мальчик. Звали его Андрейка. Мальчик как мальчик. Утром, как и всех ребят, мама повела Андрейку в садик. Здесь его ждали друзья: Саша, Дениска, Стасик и много-много игрушек. После завтрака дети пошли гулять. Анна Ивановна, их воспитательница, все время напоминала детям: «Старайтесь дышать носиком, воздух холодный». На улице в это время была зима. И тут Андрейка захотелось узнать, как же попадает воздух в легкие. Он знал, что человек дышит легкими, а вот как это происходит — не знал! Он сел на скамечку и стал размышлять. Но ничего не приходило ему на ум. В конце прогулки Анна Ивановна попросила детей помочь убрать игрушки. После того, как все было убрано, все дружно пошли обедать. После обеда настал тихий час. Андрейка долго не мог заснуть, ворочался. Этот сложный вопрос не давал ему покоя! Через некоторое время, он все-таки заснул. И приснилось ему вот что:

Воздух был сделан из множества маленьких шариков, пузырьков. С одним таким пузырьком и познакомился Андрейка. Пузырик был очень веселым, озорным, такой же, как сам Андрейка. Когда они подружились, Андрейка спросил: «Пузырик, ты везде бываешь, много знаешь, скажи мне, пожалуйста, как человек дышит?»

Пузырик ответил: «Хорошо, я не только расскажу, но и покажу как это происходит. Слушай внимательно и запоминай!»

«Сначала воздух попадает в носовую полость. Там много ресничек, маленьких, коротких волосков. Они задерживают пыль. Еще там есть слизистая оболочка — она задерживает и обезвреживает микробов, которые могут попасть к нам вместе с воздухом. А еще — много мелких кровеносных сосудов. Благодаря им холодный воздух согревается.

«Вот почему Анна Ивановна говорит, что дышать нужно носом» — подумал Андрейка.

Значит, попав в носовую полость воздух согревается, обезвреживается и очищается. Дальше воздух идет в носоглотку. Она похожа на темный коридор, я там часто бываю, поэтому мне не страшно. Потом воздух идет в гортань. Гортань похожа на воронку. Тут же есть надгортанник. Посмотри какой он! Он нам тоже очень нужен. Когда мы едим и проглатываем пищу, надгортанник закрывает вход в гортань. Из гортани воздух идет в трахею. Она похожа на трубку, которая состоит из множества колец. А потом, эта длинная трубка делится на две трубочки, но они уже и меньше. Эти две трубочки называются бронхами. Каждая трубочка впадает в левое и правое легкое. В каждом легком бронхи начинают ветвиться, как дерево. Я иногда прыгаю там с ветки на ветку. А вместо листиков на этом дереве — пузырьки. Они называются легочными пузырьками и заполнены внутри воздухом. Эти пузырьки образуют легкие. Сами же легкие покрыты блестящей оболочкой. Иногда, когда я там очень расшалюсь, меня выгоняет дедушка Алчхи. И тогда я быстро бегу обратно: через бронхи, трахею, гортань, носоглотку, носовую полость. И вот я опять на улице! Тут сквозь сон раздалось: «Ребятки, встаем! Тихий час закончился». Это был голос Анны Ивановны. Андрейка проснулся, открыл глаза. Вдруг он вспомнил — забыл познакомиться со своим новым другом — пузырьком.

«Ну, ничего, я с ним еще увижусь, когда опять лягу спать, вечером!» — утешил себя Андрейка. И стал быстро одеваться. Уж очень ему хотелось рассказать друзьям о своем сне.

«Утиные истории»

Невероятные приключения утят

Эта история случилась в один прекрасный день, когда Поночка играла с миссис Кловдией, а дядя Скрудж был занят своими финансовыми делами.

Наши веселые утята пошли к Винту, рассматривать новую сделанную машину. «Винт! — сказали ребята, поздоровавшись, — Мы хотим посмотреть новую машину». «Ну что ж, извольте», — добродушный Винт показал малышам свое изобретение. «А что она нам показывает? — спрашивали удивительные ребята, — что это за шарики?» Рассмеявшись, Винт ответил: «Это не шарики, а молекулы воздуха, которыми мы дышим. Эта машина их увеличивает, и мы их можем увидеть. А хотите они будут быстро передвигаться?»

— Да! Конечно! Еще бы! — наперебой закричали братья.

«Тогда смотрите», — сказал Винт и нажал кнопку. И вдруг, грохот и шурыв, шум, запылал огонь, поднялся серый дым. Ребята сделались такими маленькими, что их было незаметно. Они очутились внутри одной молекулы. Винт в это время упал на пол и ничего не понял, что случилось. Серое облако было таким большим, с резким запахом, что Винт непроизвольно вздохнул... В это время большой поток воздуха, все маленькие мусоринки, частички устремились к его носу; так и утята, сидевшие в молекуле, попали к нему в нос. Так началось невероятное путешествие утят в молекуле воздуха. Они летели в своем шаре и рассматривали все вокруг. Сначала они пролетели мимо интересного места, где много ворсинок, щетинок и чуть не застряли. Это — носовая полость, там воздух очищается от пыли, мусоринок и проходит дальше. Так и наши герои полетели на воздушном шаре дальше в неизвестность. Второе, что встретилось им на пути — это носоглотка, она соединяет носовую полость с глоткой, где также очищает воздух. Потом, они полетели в гортань, рядом с которой находится голосовая щель, которая помогает при вдохе и выдохе издавать звуки. Дальше утята полетели по большому коридору, стенки которого были сделаны из полуколоц, они препятствуют падению стенок этого коридора, помогают дальнейшему прохождению воздуха. Этот коридор называется трахея. Трахея делится на два бронха, которые похожи на дерево с большими ветками. От веток отходят тоненькие веточки, они называются бронхиолами. Бронхиолы соединяются с небольшими отверстиями «альвеолы», которые и обогащают легкие кислородом.

Наши друзья не успели как следует все рассмотреть, как в это время Винт чихнул, и утята в шарике вылетели наружу. Шарик лопнул, а братья снова стали большими, как и прежде. Мальчики побежали домой поделиться своими приключениями.

Невероятное приключение

Жил-был на свете самый маленький гномик. Его звали Вася. И вот, однажды, вечером, когда Вася сидел дома и пил чай за окном загремел гром, комната перед ним закружилась. Вася почувствовал, что стал уменьшаться. И вдруг очутился в каком-то странном темном тоннеле, где постоянно бушевал ветер. Стены тунеля были покрыты большой щетиной.

— Что это за тоннель? — спросил сам себя Вася.

И вдруг неожиданно за спиной услышал тоненький голосок:

— Это вовсе не тоннель. Это нос человека. А длинная щетина — это волосы, которые задерживают пыль и не дают пролететь внутрь организма человека. Вася обернулся на голос и увидел, что рядом с ним висит прозрачный шарик.

— Ты кто? — спросил Вася.

— Я пузырек воздуха — кислородик.

— Ты куда летишь? — спросил Вася.

— Я лечу в легкие человека, где мне нужно попасть в особую клетку человека.

— А зачем тебе туда лететь? — полюбопытствовал Вася.

— Я для клетки, что уголь для печки. Поддерживаю ее в рабочем состоянии, «подогреваю» ее. Это помогает человеку жить, играть, трудиться, — пояснил кислородик Васе.

— Вася, хочешь я покажу тебе, по какой удивительной дороге я добиваюсь до клеток.

— Я с удовольствием провожу тебя, — ответил Вася.

— Тогда в путь!

— Ой, что-то в этом тоннеле больно скользко. Что это? — заинтересовался Вася.

— Стенки носа человека покрыты специальной липучкой, чтобы к ней приклеивались микробы из воздуха и не попадали в организм.

А так же, если в нос попадет сухой воздух, то начинает выделяться жидкость и смачивать его.

— Кислородик, а ты не заметил, что стало тепло?

— Все правильно. В носу есть специальное отопление. В стенках этого тоннеля очень много тонюсеньких трубочек, по которым течет кровь, как вода по батарее. И если в нос попадет холодный воздух, то он быстро нагревается, как в печке.

— Кислородик, что-то вокруг запахло газом, — воскликнул Вася.

— Тревога! Тревога! Смотри, Вася, как сразу набухли стенки тоннеля, совсем сомкнулись. Это главный мозг командует: «Воздух отравлен! Закрыть все входы! Сердцу и легким работать медленнее!».

— Прямо как Горгаз! — восхитился гномик.

— Знаешь, кислородик, можно представить что в нашем носу собрался целый автопарк. Здесь и пылесосиралка, и поливалка, и котельная — сказал Вася.

— Вася, пошли дальше. Только смотри не упали с этого выступа, — предупредил кислородик.

— Что это за выступ?

— Это надгортанник. Смотри, общий тоннель делится на два других: воздушный и пищевой. Когда человек не ест оба прохода открыты.

А когда ест, то главное, чтобы еда в дыхательное горло не попала. Вот для этого и нужен надгортанник. Он закрывает воздушную трубу во время еды.

— Вася, полетели со мной дальше по воздушной трубе.

— Смотри, уже показались впереди легкие.

— Ой, мешки какие-то, — сказал Вася.

— Не совсем, хотя внутри у них 300 миллионов крохотных, наполненных воздухом мешочков. Они похожи на виноградинки и называются они очень красиво — альвеолы.

— Тогда легкие — как виноградная кисть, да? — спросил Вася.

— Это не просто виноградная кисть, а целое дерево и при том скачущее, которое растет вниз головой.

— Сейчас мы летим по стволу дерева, а вот, смотри, две короткие толстые ветки, которые отходят вправо и влево.

— На них и растут две большие, во всю грудь кроны — легкие.

— Кислородик, смотри, легкие похожи на губки.

— Правильно. А еще эти губки могут сжиматься при выдохе и разжиматься при вдохе. А внутри губок трубы ветвятся на тысячи маленьких, а те, на еще меньшие.

— А теперь, Вася, нам нужно прощаться. Я полечу в одну из виноградинок, чтобы поменяться там местами с углекислым газом.

— До свиданья, кислородик! — воскликнул Вася.

Только он это сказал, как вдруг очутился снова в своей комнате.

Правила доктора Айболита ***«Как беречь органы дыхания»***

Добрый доктор Айболит
Не под деревом сидит.
Он работает в больнице
На Садовой улице.
Айболит теперь не лечит
Ни зайчат, ни медвежат,
А забавных, непослушных
Лечит маленьких ребят.
Лечит с самого утра,
Не бонется он труда!
Ходят те к нему лечиться,
Кто уколов не боится!
Айболита любят дети!
Потому что он всегда
Избежать поможет бед,
И даст правильный совет,
Но однажды к Айболиту
На прием пришел Никита:
«Милый доктор, помогите,
От болезни излечите!»
«Что такое, что с тобой,
Что случилось, дорогой!

Расскажи мне, что болит?» —
Добрый доктор говорит.
«Милый доктор Айболит,
Горло, мочи нет, болит,
Нос не дышит — вот беда!
Говорить никак нельзя!
Так болею целый год,
Пью одни лекарства.
Ем таблетки, лук и мед,
Чтобы поправляться!
Как поправлюсь, так опять
Побегу во двор гулять.
Ну, а вечером потом
Я чихаю перед сном.
Милый доктор, помогите,
От болезней излечите!»
Добрый доктор помолчал,
А потом в ответ сказал:
«Знаю я твою беду
И сейчас же помогу.
Но на вопрос сперва мой
Ты ответишь, дорогой?

Ты когда гулять идешь,
Нос под шарф не прячешь?
Песни звонко не поешь?
Не кричишь? Не плачешь?
Носом дышишь или ртом?
Пыль вытираешь перед сном?
Утром делаешь зарядку?
Отвечает мальчик кратко:
«Нет не делал никогда!
А на улице всегда
Песни звонко я пою
И стихи читат люблю!

Пыль никогда не вытирал!»
Вдруг мальчик весело сказал:
«Но причем здесь, доктор, это?
Вы раскройте мне секрет!
Чем болею, почему?
Ну никак я не пойму!»
Лукаво доктор отвечал:
«Чтобы быть всегда здоровым,
Чтобы нос всегда дышал,
Чтобы горло не болело,
Соблюдай 7 правил смело:

1 ПРАВИЛО: Чтобы органы дыханья,
Уберечь от разных бед,
Я тебе, дружок хороший,
Дам один большой совет:

Чтобы научиться правильно дышать,
Нужно делать вдох глубокий
И постепенно выдыхать.

2 ПРАВИЛО: Чтобы сделать поворот
Влево или вправо,
Нужно, милый мой дружок,
Говорить сначала:
«Влево, вправо» — не ленись!
Дышать правильно учись!

3 ПРАВИЛО: Органы дыханья нужно побережь
Иначе от простуды можно умереть!
Если от простуды будешь беречься всегда
То ты не заболеешь точно гриппом никогда!
Береги, малыш, свой нос,
Когда на улице мороз.
Но под шарф его не прячь,
Учись носиком дышать!
Под шарфом микробов столько!
Накопилось, знаешь сколько?
Берегись микробов ты,
Очень вредные они!!!

4 ПРАВИЛО: Еще правило одно,
Очень важное оно!
Гигиену помещенья
Тоже нужно соблюдать.
Постарайся ежедневно,
Всю пыль с мебели стирать!
Чистый носовой платок —
Это лучший твой дружок!

Чаще ты его меняй,
Свое здоровье укрепляй.
Если это соблюдать,
Здоровым будешь ты опять!

5 ПРАВИЛО: Если будешь ты играть,
Долго прыгать и скакать,
Бегать, лазать и нырять —
Можешь быстро ты устать.

6 ПРАВИЛО: Чтоб дыханье развивать,
Нужно песни распевать
Раз, два, три, четыре, пять
Пой, дружок, скорей опять!

7 ПРАВИЛО: НО! Это правило, малыш,
Запомни обязательно!
Его не будешь соблюдать,
То голос можешь потерять!
Если будешь ты кричать,
Свои связки надрывать,
То твой голос пропадет,
Или хриплым станет — вот!
Когда по улице идешь,
Не пой в мороз и дождь.
Не долго говори, малыш,
И голос свой ты сохранишь!
Запомни правила мои,
А ну-ка, быстро повтори.
Сперва Никита помолчал,
А после весело сказал:
«Нужно правильно дышать,
От простуды убежать,
Пыль почаще вытирать,
На морозе не кричать!»
Посидел немножко он,
Встал и весело пошел:
«Правила запомнил я,
Их буду соблюдать всегда!»

А вы, ребята, запомнили правила доктора Айболита? Если «ДА», то ответьте на следующие вопросы:

1. Как нужно правильно дышать?
2. Почему нельзя завязывать нос шарфом во время прогулки?
3. Какое заболевание может вызвать простуда?
4. Что нужно делать, чтобы было дома чисто?
5. Каким должен быть носовой платок?
6. Можно или нельзя кричать, петь на улице в холодную погоду? Почему?

Сказка про то, как тетка Кашлотка и Соплей Мефодич нашли Оха

Жили были Ах и Ох, Ах любил повеселиться, но и трудиться тоже любил. Не было ни дня, чтобы Ах ничего не делал. Каждый день у него какие-то дела. Скучать ему некогда. А Ох был ленивый, болезненный, очень боялся сквозняков и ветра. Ах любил заниматься физкультурой: бегать, прыгать, кататься на коньках, на лыжах. Ох ничего этого не любил и, потому очень часто болел.

Вот пошли как-то Ох и Ах в лес, дрова рубить. Ах захватил с собой лыжи, чтобы после работы покататься с горки. Начал он дрова рубить, весело ему, песенки напевает. А Ох носит по одному бревнышку и охает: «Ох, не могу я, у меня все болит, мне тяжело, мне холодно, я заболел». А Ах все рубит, да рубит, вспотел даже. Предупреждал он Оха, чтобы тот не кутался, но Ох не послушался и оделся как на Северный полюс. Только Ах ушел кататься на лыжах, как откуда ни возьмись появились Тетка Кашлотка и Соплей Мефодич, и стали приставать к Оху:

«Здравствуй, Ох, мы давно за тобой наблюдаем, ты нам так понравился, что мы решили взять тебя к нам в компанию». «Нет, не пойду», — сказал Ох. «Да пойдем, у нас хорошо, делать нечего, никаких забот, пойдем...» — продолжали заговаривать его злодеи. «Ну ладно, пойду!» — согласился Ох. Но тут увидел эту сцену Ах, прибежал, стал отнимать Оха у разбойников. Но было уже поздно. Ох простудился и заболел. У него насморк, кашель, горло болит. Ох лежит под тремя одеялами, с грелкой на голове, у кровати куча таблеток и лекарств, окна закрыты наглухо, в комнате душно. Тут прибежал Ах и говорит: «Все, хватит валяться в кровати, сейчас лечиться будем. Вставай с кровати, немедленно. Начинаем! Ах открыл окна, проветрил комнату, помог Оху встать, одеться, умыться и причесаться. Стали они вместе зарядку делать, потом на улицу пошли, стали бегать, прыгать, и Ох стал поправляться. А тетка Кашлотка и Соплей Мефодич все мешали Оху, с собой звали. Но Ох подумал и прогнал их. Тут злодеи поняли, что план их провалился и пошли опять бродить по свету, искать себе «друзей».

А Ах и Ох стали жить припеваючи, физкультурой заниматься, веселиться. И Ох с тех пор больше не болел. А тетка Кашлотка и Соплей Мефодич все еще бродят по свету. Чтобы они к вам не пристали, ребята, занимайтесь физкультурой, не ленитесь. Тогда вам не придется идти к доктору. Вот такая история произошла с Охом.

Сказка-ложь, да в ней намек, добрым деточкам — урок!

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

1. «Угадай и назови» (строение)

Цель: 1. Учить детей самостоятельно выделять назначение органа и обозначать его посредством слова.

2. Развивать интеллект и связную речь ребенка. I вариант.

В игре участвуют пять детей. Воспитатель показывает картинку тыльной стороной и рассказывает функцию органа. Дети отгадывают. II вариант.

Каждому ребенку раздается карточка. Дети никому не должны ее показывать, а поочередно рассказывают. Основное правило: нельзя называть то, что нарисовано на карточке. Нужно загадать про него загадку и рассказать для чего он нужен. Остальные отгадывают.

Материал: карточки с изображением носовой полости, гортани, трахеи, легких.

2. «Назови и расскажи». «Загадки кислорода».

Цель: 1. Закрепить знания по теме «Органы дыхания».

2. Уметь правильно называть органы, принимающие участие в дыхании, объяснить их функцию.

Материал: карта с изображением системы органов дыхания и карточки этой же системы, разрезанные.

Найти и показать на схеме с помощью карточки орган, принимающий участие в дыхании и рассказать его роль в процессе дыхания.

3. «Можно и нельзя» (гигиена дыхания)

Цель: Закрепить знания детей о гигиене дыхания.

Ребенок собирает одну из трех картинок. Собрав ее, он должен назвать «можно» так делать или «нельзя» для гигиены дыхания.

(Петь на улице, дышать носом, укутывать нос шарфом и т. д. Ответ обосновать).

РАЗВЛЕЧЕНИЕ. ТЕМА: «СЕРДЦЕ И ЛЕГКИЕ»

Цель: Закрепить представление детей об органах (сердце, легкие), и о том, какую работу выполняют.

Научить оказывать себе помощь в случае болезни органа, т. е. ознакомиться с применением массажа на основе «Су-Джок» акупунктуры.

В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь. Он часто болел и однажды сказал:

— Половину царства отдаю тому, кто вылечит меня.

Тогда собрались все мудрецы и стали судить, как вылечить царя. Никто не знал. Один только мудрец сказал, что царя можно вылечить:

— Нужно найти счастливого человека, который поможет царю вылечиться. Царь послал слуг по всему царству искать счастливого человека, но найти не мог т. к. не было ни одного такого, чтобы всем был доволен. Царь задумался и решил взять зеркало, чтобы посмотреть в него:

«Свет мой, зеркальце скажи

И всю правду доложи.

Как мне царю вылечиться».

И зеркальце ему в ответ:

— Посмотрись внимательно в него и ты увидишь.

— Ребята, давайте тоже пойдем к зеркалу. И посмотрим на себя.

— Что вы видите? (ответы детей).

— А что общего у всех нас? (ответы)

— А можем мы посмотреть, что у нас внутри?

- Внутри нас все устроено одинаково?
- Что есть внутри каждого человека?
- А одним словом, как назвать сердце, легкие и др.?

Сегодня мы с вами поговорим о сердце и легких. Представьте, что летит самолет и вдруг его мотор остановился. Что с ним произойдет? Вот так и сердце стучит, стучит и может остановиться. А как можно узнать бьется сердце? Нужно проверить пульс.

Человеческое сердце — очень важный орган. Оно небольшое (с наш кулачек), но трудится без остановок. Сердце — неутомимый мотор, который непрерывно перекачивает кровь и подает ее ко всем органам. Заставляет ее обегать все тело. Кровь-питание всех клеток, для всех органов. (Ребята определяют пульс у себя и своего товарища, слушают сердце фонендоскопом).

Ребята, может быть вы слышали: иногда про человека говорят, что он бессердечный:

- Как это можно понять?
- А о ком говорят: что сердце отдал людям?

Ребята, много с вами говорили о сердце, а что нужно сделать, чтобы оно стало крепким и сильным и очень долго работало?

(Надо ему помогать, и прежде всего заниматься бегом).

Дети бегают до первых признаков утомления.

— А теперь послушайте свое сердце.

— Какие изменения произошли?

Для того, чтобы сердце успокоилось необходимо сделать дыхательную гимнастику. Снова слушают пульс.

— А чем человек дышит?

— Что легкие поглощают?

Легкие поглощают кислород, а выделяют углекислый газ. Кровь, которая омывает легкие обогащается кислородом и поступает к другим органам.

Как вы думаете, где легче дышать в лесу или в городе? Почему? Дети измеряют объем легких.

А какой орган управляет всем телом?

Каждую секунду он отдает распоряжения разным частям тела — сердцу, легким, кишечнику и другим, приказывая им продолжать сокращаться, дышать, двигаться, извиваться.

— Поговорили мы о внутренних органах, которые если заболели печат таблетками, уколами, а мне хочется вам рассказать о мудреце, который живет в далекой стране Корея, а зовут его Пак Чжэ Ву, который лечит все болезни человека с помощью кисти руки, которая похожа на туловище человека.

— Ребята, давайте объясним дарю, как кисть руки похожа на человека.

— Сколько выступающих частей у человека?

— Сколько пальцев на руке?

Правильно, их столько сколько выступающих частей у туловища.

— Значит кисть похожа на человека.

— Давайте определим голову.

— А другие пальцы, как можно разделить?

Ребята пальцами — «ножками» ходят.

Где же туловище?

Ребята берут лист бумаги и обрисовывают свою ладонь. На большом пальце рисуют лицо.

Возьмите фломастер и такое же лицо нарисуйте на своем пальце, и ваши человечки друг с другом поздороваются.

Согните немного палец и вы увидите, что бугорок-носик, а чуть-чуть повыше глазки, под носиком рот.

У вашего человечка разболелась голова. Возьмите массажное колечко, оденьте его на пальчик и помассируйте голову. (катают по пальцу).

Голова прошла, но появился насморк. Положите на лейкопластырь зерно гречихи, точно поставьте на носик (точка) и поворачивая по часовой стрелке, массируйте зерном эту точку. И вы почувствуете, как становится тепло в вашем носике.

Где туловище у человека? (Ладонь).

Верхняя — грудная клетка, нижняя — кишечник.

Аналогично объясняется и показывается, как можно массировать каждый палец, ладонь, чтобы никогда ничего не болело.

Взял царь массажное кольцо, покатал его по пальцам, ладони кисти руки и вылечился.

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО О ДЫХАНИИ

ОДЕВАНИЕ

- | | |
|---|--|
| 1. Рот и нос шарфом замотан,
Остается лишь сопеть.
Воздух влажный и холодный
Как же тут не заболеть. | 2. Если хочешь быть здоров —
Закаляйся.
Шею кутать поплотней
Ты старайся. |
| 3. Рот шарфом не закрывай —
В нем микробов много.
Если холодно тебе —
Потерпи немного. | |

ПРОГУЛКА

- | | |
|---|---|
| 1. Выйдя на улицу в слякоть и дождь,
В тепле свои ноги держите.
Не так это сложно, стремитесь понять.
Здоровьем всегда дорожите. | 2. Не стоит, конечно, вам громко кричать,
На улице в сырость и ветер.
С друзьями петь песни и спор затевать
Ведь это так вредно, поверьте. |
| 3. Вы запомните, ребята,
На морозе петь нельзя.
Говорить тихонько надо
Вас и так поймут друзья. | 4. Если вышел ты гулять,
Рот не надо раскрывать
И холодный слишком воздух
Не старайся ты вдыхать. |

ТРУД

1. Для простуды, для болезней
Враг ужасный — чистота.
Но для нас она защита —
Это помните всегда.
2. Делать влажную уборку
В комнатах полезно.
И тогда труды микробов
Будут бесполезны.

ГИГИЕНА

При себе имей всегда
Носовой платочек.
В случае чихания
Прикрывай роточек.

МУЗЫКАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ

1. Это очень интересно
Научиться песни петь.
Но не каждому известно,
Как дыханием владеть.
2. Мягким делать вдох старайтесь,
Вдыхай носом, а не ртом,
Да смотри, не отвлейкайся,
Да смотри, не отвлейкайся,
3. Вдох делай тихим, плавным,
Как кружение листа. —
Вот и выйдет песня славной,
И свободна, и чиста!

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ

1. Чтоб от кашля не страдать,
Надо правильно дышать:
Делать носом вдох глубокий,
Выдох медленный потом.
2. Чтобы горло не болело,
Чтобы гланд не удалять
Должны взрослые и дети
Носом правильно дышать.
3. Выполняя упражнения,
Забудь про свой каприз.
Повторяй без исключения
Вправо, влево, вверх и вниз.

ЗАНЯТИЕ НА ТЕМУ: «КОЖА. ГИГИЕНА КОЖИ»

Цель: Закрепить понятие о скелете как опоре нашего организма. Познакомить детей со свойствами нашей кожи. Научить оказывать первую медицинскую помощь при повреждениях.

Тело человека состоит из... (ответы — головы, туловища, рук, ног). Руки и ноги можно назвать одним словом — конечности.

Руки — верхние конечности. Ноги — нижние. Голова, туловище, конечности — это части тела. Все части тела человека покрыты кожей. Рассмотрим кожу. Потрогайте ее пальцами, немного потяните. Какая кожа? (гладкая, мягкая, легко растягивается). На коже есть складочки.

Положите ладонь на стол, посмотрите на пальцы. Как вы думаете для чего? Попробуйте, правой захватите складки кожи на каком-нибудь пальце левой руки. Попытайтесь согнуть этот палец. Не получается? Отпустите складки и согните палец. Он сгибается свободно. Почему так?

Обратите внимание на локоть с наружной стороны, когда рука опущена. Согните и разогните руку в локте. Что происходит со складками? (Растягиваются при сгибе).

Для чего же они нужны? (Складки кожи нужны для того, чтобы не мешать движению пальцев, ног, рук и др. частей тела).

Посмотрите друг на друга, какого цвета кожа? (У всех разная). У кого-то потемнее, у кого-то посветлее. А еще с какого цвета кожей живут люди на земле? (черная, желтая, коричневая — иллюстрации).

Рассмотрим кожу через лупу. Лупа — это прибор основной частью которого является увеличительное стекло. Оно увеличивает все предметы. Через лупу на коже видны небольшие дырочки — поры и мелкие полоски. Через поры на поверхность кожи выделяется жир. Проведите пальцем по лбу. Затем приложите палец (к стеклу), к промокательной бумаге, вы увидели жирное пятно? Это жир, который выделился через поры на кожу лба. Жир смазывает кожу, делает ее мягкой, не дает коже высыхать. Кроме жира, через поры выделяется пот, который испаряясь охлаждает наше тело. Вместе с потом выделяются ненужные организму вещества.

Жир, пот остаются на поверхности кожи к ним прилипает пыль. Так тело покрывается грязью. На грязной коже поселяются микробы. Достаточно одной небольшой ссадины, чтобы микробы попали внутрь и вызвали различные заболевания на коже. На чистой коже микробы погибают. Поэтому надо обязательно следить за чистотой кожи. Не реже одного раза в неделю все тело надо мыть мочалкой и теплой водой с мылом.

Открытые части тела — лицо, уши, шея — быстрее других грязнятся. Их надо мыть два раза в день — утром и вечером. Но особенно часто загрязняются руки, и обычно на них бывает больше микробов, чем на других частях тела. Как часто надо мыть руки? Почему после мытья руки надо тщательно вытирать полотенцем? Почему надо вовремя стричь ногти, чтобы под ними не было грязи?

Итак, надо мыть руки:

— перед едой, после прогулок, после игр и занятий, после посещения туалета.

Виды деятельности и формы работы с детьми по теме «КОЖА»

Познавательн.	Худ. литература	Худ. продуктивн.	Игровая	Двигательная	Практическая
1. Занятия познавательного цикла "Кожа", "Гигиена кожи". 2. Беседы "Порезы, ссадины, царапины". 3. Наблюдение за работой медикской сестры при оказании первой медицинской помощи. 4. Рассматривание под микроскопом капли воды. 5. Рассматривание кожи через лупу.	1. Чтение и рассматривание книги: Тело человека, как мы устроены. 2. Чтение книжки-самodelки "Надо, надо умываться". 3. Чтение "Веселая сказка о гигиене". 4. Чтение Чуковского "Мойдодыр". 5. Чтение и разучивание потешек и стихов по теме.	1. Подбор атрибутов и оформление косметического кабинета.	1. Сюжетно-ролевые игры: "Семья", "Детский сад", "Больница", "Косметический кабинет". 2. Дидактическая игра "Кто как умывается".	1. Воздушные и солнечные ванны в сочетании с физическими упражнениями и подвижными играми.	1. Уметь ухаживать за кожей. 2. Уметь оказывать первую помощь при порезах и других повреждениях кожи.

Как надо правильно мыть руки? (мыть с водой и мылом с внутренней и внешней стороны, под ногтями следует чистить щеточкой, намыленной мылом. А затем тщательно вытереть.)

Кожа защищает внутренние части тела от различных повреждений: раздражений, ранений, ушибов, ожогов, отморожений. Она принимает на себя эти повреждения.

Каждый человек должен уметь оказать себе и другому первую помощь.

1. Если царапина или другая рана — промыть кипяченой водой, очистить рану и кожу вокруг от грязи, обсушить ее. Затем надо смазать рану, кожу вокруг раны йодом. Йод убивает микробы, рана не будет гноиться и быстро заживет. Перевязать рану бинтом. (Показать — смазать палец йодом, забинтовать — практикуются дети).

2. При ушибах ран обычно не бывает. К месту ушиба надо приложить что-нибудь холодное, например, грелку с холодной водой или льдом.

3. При ожогах кожи бывает сильная боль. Чтобы ее уменьшить надо приложить что-нибудь холодное. Обожженное место смазать каким-нибудь жиром. Если на месте ожога образовались пузыри, их ни в коем случае нельзя вскрывать. Надо сразу обратиться к врачу.

4. При отморожениях кожа становится белой, нечувствительной. Если отморожение не сильное, это место надо быстро и энергично растереть мягкой и сухой тканью до легкого покраснения, затем смазать свиным или гусиным жиром. Нельзя растирать снегом, т. к. можно поранить кожу. В любых случаях на отмороженный участок надо наложить повязку из широкого бинта с прослойкой ваты, перевязать шерстяным платком, шарфом. Уйти в теплое помещение, выпить горячего чаю, обратиться к врачу.

Итак, для чего же нам нужна кожа?

— Кожа защищает мышцы, кости, внутренние органы от ударов, микробов. Через кожу выходит пот, а вместе с ним ненужные организму вещества.

— Как надо беречь кожу? Держать в чистоте, при травмах оказывать первую медицинскую помощь.

Веселая сказка о гигиене

Жил-был царь, и был у него сад, в саду росли яблоки с золотыми яблочками. Каждое утро царь вставал... умывался, чистил зубы, делал зарядку... И отправлялся в сад. И вот однажды...

«А кто съел мои золотые яблочки! В принципе мне же не жалко, но они же не мытые!..» Прибежали на крик царевы сыновья, самый смысленный Иван Царевич покрутился под яблоней и говорит: «Это наверное, Жар-птица склевала — вон кругом ее перья разбросаны!»

Дорогие, дети! Не разбрасывайте повсюду свои вещи!

«Батюшка, дозвожь мне, Ивану-царевичу, поймать Жар-птицу да научить ее уму-разуму?». «Да как же ты ее поймашь? Она в клетке живет у Кащей Бессмертного! А никак он тебя услышит, когда за птицей полетишь?». «Кто? Кащей? Не услышит! Он же уши никогда не моет».

«Да, ну тогда поезжай».

Сел Иван-Царевич на коня и поскакал. Видит в поле дуб огромный стоит и на нем написано:...

«Дорогие, ребята! Не пишите на деревьях, заборах и других общественных местах!»

Ну мы же не об этом сейчас...

Да, извините!

«И на дубе написано: «Направо пойдешь — себя не найдешь, налево пойдешь — без коня уйдешь...»

А, пойду налево, без коня, так без коня!

— Неправильно! Ребята, берегите животных!

— Ну правильно-неправильно, а уж не вернешь. Выскочил навстречу Иван-Царевичу серый волк!

У-уу. Ням-ням...

Ой, кто это?

— Это я, волк, лесной санитар! Конь-то у тебя трус какой убежал! Ну, ладно я тогда тебя съем, Иван-Царевич.

— Да? А вы лапы перед едой мыли?

— Нет...

— А в какой лапе нож держать, а в какой вилку — знаете?

— Не знаю...

«Дорогие, ребята! Учитесь правильно пользоваться ножом и вилкой!»

— Царевич-Царевич, научи меня правильно есть! А я тебя за это к Кашею отведу.

Пообещал Иван-Царевич волку и они поскакали! Прискакали к Кашею в сад, взял Иван-Царевич клетку с Жар-птицей...

Хе-хе-хе, Кашей со своими нематыми ушами даже не шолохнулся. А потом хватился, бросился в погоню «У-уу».

«Иван-Царевич, плохо дело — догоняет Кашей! Бросай назад волшебное мыло!» — бросил мыло Иван-Царевич — гора выросла перед Каше-ем!

Дорогие, ребята! Пользуйтесь мылом! мыло — ваш друг!

Объехал Кашей гору и опять догоняет! Иван-Царевич, гребешок у тебя есть?

— Чего?

— Я говорю гребешок у тебя есть?

— А как же, он у меня всегда с собой!

— Бросай!

Бросил Иван-Царевич гребешок — дремучий лес вырос перед Каше-ем!

Дорогие, ребята — всегда носите с собой расческу!

Вошел Кашей в лес и заблудился! Ребята, учитесь пользоваться компасом в лесу!

А мы с Иван-Царевичем спокойно скачем домой.

И того не знают, что братья Царевича тоже за Жар-птицей отправились. Вот как бывает, когда долго не пишешь письма маме и папе. Вдруг увидели братья в чистом поле спящего Ивана-Царевича, а рядом клетку с Жар-птицей. А волк в то время в лесу умывался, чистил зубы, делал утреннюю гимнастику. Братья отрубили спящему Иван-Царевичу ноги...

«Дорогие ребята! Не спите долго, вставайте по будильнику...» А братья схватили Жар-птицу и бегом! Волк вернулся и видит — Иван-Царевич отдельно, ноги — отдельно...

— Ты что же, Иван-Царевич, не мыл ноги перед сном живой водой?

— Ой, не мыл, не мыл...

— Ну ладно, помогу тебе еще раз! Плеснул Царевичу на ноги живой воды — они и приросли.

А волк бросился в погоню, догнал братьев, вымыл лапы перед едой и съел братьев. Они только хрустнули!

«Вот что значит хорошо чистить зубы, кого хочешь можешь съесть.»

Поблагодарил Иван-Царевич волка, взял клетку с Жар-птицей. Вдруг Жар-птица ему говорит: «Ты корми меня, Иван-Царевич, три дня отборным пшеном». Так и сделал: три дня ела пшено Жар-птица, а на четвертый... превратилась в Василису Прекрасную.

Дорогие, ребята! Подкармливайте птиц!

А Иван-Царевич сыграл свадьбу и жили счастливо и долго... Потому что никогда не ели невымытых овощей и фруктов!

ПОРЕЗЫ, ССАДИНЫ И ЦАРАПИНЫ

Очень часто дети по неосторожности могут порезаться битым стеклом, консервными банками, столовыми ножами.

Когда гуляешь босиком, важно убедиться, что вокруг не разбросаны осколки стекла, скрытые под слоем грязи или пыли.

Помни, нельзя заливать открытую рану иодом или другим сильным дезинфицирующим лекарством, так можно обжечь ткани и причинить больше вреда, чем пользы.

Очень важно тщательно промыть ссадину, чтобы в нее не попала инфекция. Ссадину промывают теплой водой с мылом в течение нескольких минут, пока она не станет совершенно чистой.

Через 2—3 дня на ранке образуется корочка. А еще через несколько недель, когда кожа на поврежденном участке совсем заживет, корочка отпадает. Никогда не ковыряй корочку!

Кровотечение можно остановить, если прижать ранку рукой на несколько минут. Затем поврежденный участок закрывают куском марли или чистым носовым платком.

НАДО, НАДО, УМЫВАТЬСЯ!

Здоровый ребенок с нормальной кожей должен принимать ванну или душ каждый день. Для многих детей это такое же обычное дело, как чистить зубы, подстригать ногти, одеваться или ходить в школу. Такие дети становятся чистоплотными взрослыми людьми. А тот, кто в детстве не уделял внимания чистоте, может остаться нечистой на всю жизнь. Они обычно рассуждают: «Почему я должен все время мыться, если все равно опять испачкаюсь?» Но если, придя домой с улицы, мы не смоем с себя грязь, с нами могут случиться следующие неприятности:

УМЫВАНИЕ И КУПАНИЕ

Любому человеку и животному нравится умыться и быть чистым. Ты видел когда-нибудь, как купаются животные?

Когда ты пойдешь в зоопарк или когда по телевизору будут показывать передачу о животных, обрати внимание, как купаются птицы, с каким удовольствием вылизывает своих детенышей львица, как увлеченно облизывает шерстку своих малышей.

1. Наши немытые руки и грязная одежда могут выпачкать мебель в комнате.

2. За едой мы можем случайно положить в рот грязные пальцы, а от этого легко заболеть.

3. На грязной коже находятся множество микробов, которые так и норовят заползти в какую-нибудь трещинку на коже, чтобы там началось воспаление.

4. Если ты случайно потрешь глаза грязными руками, ты можешь занести туда инфекцию, и глаза воспалятся.

5. Наконец, просто неприятно смотреть на человека, который садится за стол или ложится в постель грязным.

Дети одинаково любят и мыться, и пачкаться. Они обожают играть и в пыли, и в грязи и в тоже время, придя домой, любят до блеска вымыться, прежде чем поужинают и лягут спать.

Встречаются дети, которые упрямятся и капризничают, когда им предлагают умыться.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ УШИ»

Цель: Дать представление об ушах — органе чувств человека, его назначении для нормальной жизнедеятельности.

Познакомить детей с особенностями восприятия звуков представителями животного мира.

Развивать слуховое восприятие.

Воспитывать бережное отношение к органу слуха.

Словарная работа: орган слуха, ушная раковина, слуховой проход, барабанная перепонка, отоларинголог.

— Дети, я сейчас прикрою рот листом бумаги и что-то скажу вам. Постарайтесь угадать, что я вам сказала. (Проводится игра «Угадай, что я сказала»)

— Как вы угадали, что я говорила? (слышали).

— Вы хорошо слышали, что я вам говорила, а умеете ли вы различать голоса ваших товарищей?

Игра «Узнай, кто позвал?» — оба варианта:

— естественным голосом,

— видоизменяют голос.

— Как вы узнали, кто вас звал, ведь вы их не видели? (Мы их слышали).

— Чем вы слышали? (ушами)

— А сейчас послушайте загадку и постарайтесь отгадать.

«Все, что скажут, они слышат,

Могут даже различить

Шорох, музыку и трели —

Все, что вокруг нас звучит». (уши)

— С помощью ушей мы различаем и воспринимаем человеческую речь. А только ли речь? Давайте проверим, хорошо ли ваши уши могут узнавать и различать звуки. Поиграем в игру «Угадай, что звучит». Кто

Виды деятельности и формы работы с детьми по теме «АНАЛИЗАТОРЫ»

Познавательная	Худ. литература	Худ. продуктивн.	Игровая	Двигательная	Практическая
1. Занятия познавательного цикла: "Для чего нужны уши", "Для чего нужен нос", "Для чего нужны глаза", "Для чего нужен язык". 2. Наблюдения за работой врачей-специалистов "Отоларинголога, глазного". 3. Наблюдение за лягушкой и другими животными.	1. Чтение Ю. Юдина "Усы и уши". 2. Рассматривание схем строения слухового аппарата. 3. Чтение Е. Пермяк "Про нос и язык".	1. Изготовление атрибутов к играм (схема для определения уровня зрения и др.)	1. Сюжетно-ролевые игры — Больница — Кабинеты специалистов. — Шумовой оркестр. 2. Дидактические игры "Кто позвал", "Кто больше", "Чьи это уши", "Угадай чей нос".	1. Включать в режим гимнастику для глаз, массаж ушных раковин, ушей. 2. Выполнять упражнения для развития носового дыхания 3. Знать средства, используемые при насморке и уметь пользоваться ими (закапать, промыть нос и т. д.)	1. Уметь выполнять гимнастику для глаз, массаж ушей. 2. Выполнять упражнения гигиены носа, горла, уха, глаз. Уметь дышать носом. 3. Знать средства, используемые при насморке и уметь пользоваться ими (закапать, промыть нос и т. д.)

самый первый назовет услышанные звуки, тот получит фишку. В конце игры мы определим победителя — кто больше всех услышал звуков.

(Звучит фонограмма)

— Дети, мы воспринимаем звуки при помощи слухового органа (вношу таблицу с изображением уха). Слуховой аппарат состоит из трех частей:

1. Наружного уха, улавливающего воздушные колебания.
2. Среднего уха, передающего звуковые волны.
3. Внутреннего уха, воспринимающего звук.

Наружное ухо состоит из ушной раковины, слухового прохода, который заканчивается барабанной перепонкой. (Предлагаю детям показать на своем ухе ушную раковину и отверстие слухового прохода).

— Слуховой проход выстлан кожей с тонкими волосками и потовыми железами, выделяющими ушную серу. Они защищают барабанную перепонку от неблагоприятных воздействий, от пыли. Барабанная перепонка очень тонкая, ее легко можно поранить. Поэтому нельзя ковырять в ушах спичками, булавками и другими острыми предметами и твердыми, так как это может привести к потере слуха — глухоте. На уши вредно действуют громкие, резкие звуки. Если в ухо попадает острый предмет, залетит случайно насекомое или возникнет боль, нужно немедленно обратиться к врачу-отоларингологу, который занимается лечением уха, горла и носа. Помните об этом и берегите уши!

— Дети, у кого еще, кроме человека, имеются уши?

— Одинаковые ли по форме и размеру уши у животных?

— Постарайтесь угадать, чьи это уши? (показываю детям картинки с изображением ушей, они называют, кому из животных они принадлежат (зайцу, белке, медведю, слону...))

— Для чего животным уши?

— Дети, оказывается животные слышат по-разному. Хорошим слухом обладают волки. Они улавливают малейшие шорохи, слабые, отдаленные звуки, поэтому хорошо чуют, если им грозит опасность. Хорошим слухом обладает и лиса. Очень чутка и ящерица, она улавливает малейшие шорохи и быстро скрывается. Отличным слухом обладают дельфины, они улавливают звуки, которые не воспринимает ухо человека.

Барабанные перепонки — это такая тонкая кожица, туто, как на барабане, натянутая в глубине уха. От ударов звуковой волны перепонки начинают дрожать и вибрировать: от тихой волны — тихонько, а от громкой — сильнее. Позади этой нежной дверцы есть еще одно ухо — среднее. В нем, как в маленькой кузнице, есть крохотный косяной молоточек, наковальня и стремечко. Барабанная перепонка держит за ручку молоточек и, как только ручка начинает дрожать, потихоньку постукивает молоточком по наковальне. Та нажимает на стремечко, а она на следующую тоненькую кожаную дверцу в третье ухо — внутреннее, которое воспринимает звук, усиленный «кузницей» в 50 раз. Поэтому благодаря этой кузнице мы можем слышать очень тихие звуки. Как поет, например, маленький комарик. А теперь отгадайте загадку: «Какая улитка самая быстрая в мире?»

— А вот и нет! Та, что сидит в нашем среднем ухе. Эта улитка не настоящая, а только похожая на нее своими завитками. А самая быстрая из улиток потому, что молниеносно превращает толчки, колебания то-

ленькой дверцы, за которой она сидит, в электрические сигналы и немедленно отправляет по 30 тысяч проводочков в мозг.

Например, улитка отправила в мозг такой сигнал: «Слышу стук в дверь». Мозг сразу приказал ногам идти к дверям, а рукам открыть ее. А знаете ли вы о том, что если бы не уши, мы с вами не могли бы сейчас разговаривать?

— Как вы думаете, у всех ли животных есть уши? У кого их нет? А как они слышат? (высказывания детей). А змей? Рыб?

Предлагаю послушать рассказ Г. Юдина «Усы и уши».

«Оказывается слышать можно не только ушами, но и усами, как моль, животом, как саранча, и даже всем телом, как рыба и раки. У всех животных прекрасный слух, но вот у морской медузы он особенный. Своим ухом она за 15 часов слышит приближение бури! Летучая мышь «видит» ушами в полной темноте. Свистит, наткнувшись на какую-нибудь мошку, возвращается обратно, и лишь ухом видит, что это мошка, а не кошка».

ИТОГ: С каким органом чувств мы сегодня познакомились?

Для чего человеку и животному уши?

Почему уши нужно беречь?

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ГЛАЗА?»

Цель: Познакомить детей с глазами, одним из органов человека, их назначением.

Дать представление о наличии глаз у представителей животного мира, особенностях зрения.

Воспитывать чувство бережного отношения к органу зрения, осторожность при обращении с предметами.

Воспитывать чувство сострадания к людям и живым существам, лишившимся зрения, чувство взаимопомощи им.

— Дети, назовите основные части тела человека. (Голова, туловище, шея, руки и ноги).

— Перечислите органы, которые находятся у людей на лице?

(Глаза, рот, нос).

— Сейчас я загадаю загадку об одном из этих органов, а вы определите, о чем она:

— Брат с братом всю жизнь сидят рядом,

Видят целый свет, а друг друга не видят.

(Показ таблицы с изображением глаз).

— Сколько у человека глаз? (Два глаза).

— Чем прикрыты глаза? (Веками).

— Сверху глаз прикрывает верхнее веко (показ на таблице), а снизу — нижнее веко. Как вы думаете, для чего веки? (Чтобы защищать глаза от яркого света, пыли, от ударов, колких предметов).

— Что находится по краям век? (ресницы).

— Для чего ресницы? (Они защищают глаза от пыли).

— Что есть над глазами? (Брови).

— Как вы думаете, для чего человеку брови? (Они задерживают капельки пота, стекающие со лба и не дают им попасть в глаза).

— А теперь давайте внимательно рассмотрим сам глаз. Глаз состоит из белка, хрусталика, зрачка. (Показ на схеме).

— Посмотрите в глаза друг другу и скажите, какого цвета глаза у вашего соседа? (Опрос). У одних из вас глаза серые, у других — голубые, у третьих — карие, у четвертых — зеленые. Цвет ваших глаз зависит от цвета хрусталика. А зрачок у всех черный, похож на горошинку. Внутри глаза, ближе к носу находится слезный мешочек, в нем слезная жидкость (слезы), которые смывают соринку, если она случайно попала в глаз.

А сейчас закройте глаза, я вам что-то покажу, а вы постарайтесь определить, что я вам показываю. (Показываю мяч).

— Что я вам показываю? (опрос детей).

— Дети, многие из вас ошиблись, так как не видя предмет, трудно его узнать. Я показывала вам вот этот мяч. Посмотрите на него. Что теперь вы можете сказать об этом мяче? (Мяч большой, круглый, красный).

— Значит, глядя на предмет, воспринимая его глазами, вы определили его форму, цвет, величину.

— Что делает мяч? (Лежит неподвижно).

— Что происходит с мячом? (Качу его).

— Значит, глаза нам помогают установить, движется предмет или он неподвижен. (Предлагаю кому-нибудь из детей закрыть глаза и попробовать пройти по группе, при этом подстраховываю ребенка).

— Легко ли тебе идти, ничего не видя перед собой? (Трудно, можно удариться, задеть предметы, уронить что-то...)

— Для чего нужны глаза людям? (Чтобы видеть все, что нас окружает, т. е. видеть окружающий нас мир, чтобы читать, рисовать...).

— Каким мы видим окружающий нас мир? (Цветным).

— Закройте глаза. Что у вас перед глазами? (Темнота, тьма).

— Вот таким его видят те люди, которые от рождения слепы или по той или иной причине потеряли зрение. Дети, глаза очень чувствительный орган, их нужно беречь. Ведь при неосторожном обращении с некоторыми предметами глаз можно поранить и он вытечет, как яйцо. Найдите среди предметов те, которые опасны для глаза. (Показ изображений предметов или самих предметов).

— Игла, ручка, острый карандаш, шило, снежок, шайба, ножницы, жидкости — кислоты. (Можно привести случаи из жизни, приведшие к потере зрения). (Рассказать о том, как слепым людям помогают собаки...)

— Да, потерянный глаз ничем не заменишь. Хотя сейчас врачи-офтальмологи и делают искусственный глаз, но он лишь внешне напоминает сходство с обычным глазом — такой глаз ничего не видит.

Хороше зрение нужно всем людям. Чтобы вам не пришлось носить очки, помните, что:

1. Нужно осторожно обращаться с острыми предметами.
2. Не бросать снежками в лицо и шайбой во время игры в хоккей.
3. Нельзя низко наклонять голову, когда занимаешься рисованием, чтением.
4. Нельзя смотреть без защитных очков (показ очков) на яркое солнце или электрический яркий свет, на вспышки огня при сварочных работах.

5. Нельзя тереть глаза руками, так как можно занести грязь, и глаза могут инфицироваться (вспомнить случай заболевания конъюнктивитом в группе).

6. Нельзя надевать чужие очки.

— Дети, у кого еще кроме людей есть глаза? (почти у всех животных). (Читаю рассказ «Глаза» Г. Юдина из книги «Букваренок» М. «Д. литература» 1980 г.)

«Плохо без глаз, но бывает, что и без них жить можно. В темных, глубоких пещерах живут совсем безглазые жуки, рыбы, раки».

— А у кого из животных, живущих под землей, хоть и есть глаза, но видит он ими очень плохо? (Крот. Показ картинки).

«Да чего ему под землей разглядывать, где всегда темным-темно. Некоторые люди и животные, например, кашалоты, совы, собаки и мыши, видят все вокруг не цветным, а черно-белым. А вот черепаха видит все только зеленым, как салат».

Много удивительных глаз на свете. Лягушкины глаза видят только то, что движется, коршуны с громадной высоты разглядывают на земле маленького цыпленка. А по глазам иного человека можно сразу узнать правду он говорит или нет».

(Предложить детям послушать книгу «Сколько глаз у стрекозы?»).

ИТОГ: Итак, с помощью какого органа мы видим различные предметы, различаем свет и тьму?

Почему нужно беречь глаза?

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН НОС?»

Цель: Дать детям представление о носе — органе обоняния у человека. Расширить представления детей о разновидностях носов у представителей животного мира, их назначении.

Развивать чувство обоняния — учить различать запахи некоторых продуктов питания, изделий парфюмерной промышленности, растений. Воспитывать осторожность при обращении с опасными жидкостями и препаратами.

Появляется Буратино, он здоровается с детьми и предлагает им отгадать загадку:

Между двух светил

Посредине один.

— Что же это? (Нос).

— А хотите знать для чего нужны носы? Тогда слушайте мою песенку. (Звучит песня про носы А. Островского).

— Понравилась вам моя песенка? Тогда ответьте для чего нужны носы?

(Чтобы дышать, для красоты...)

Выставляется картинка с изображением носа человека.

— Чей это нос? (Человеча).

Снизу на носу есть два отверстия — ноздри. Между ними внутри носа — перегородка, на ней редкие волоски. Как вы думаете для чего они? (Задерживать пыль, которую мы вдыхаем вместе с воздухом, чтобы она не попала в наши легкие).

— Дети, можете ли вы ощущать запахи? При помощи какого органа? (Носа).

— Дети, нос — орган обоняния. Ведь в окружающем нас мире существует множество запахов. Одни из них приятные (назовите), а другие — неприятные — запахи несвежих продуктов, пищи. А некоторые запахи очень вредны — запах газа от газовой плиты, выхлопные газы от автомашины, вредные газы, находящиеся под землей в шахтах (можно показать картинку «В шахте»). Здоровый человек хорошо чувствует запахи. Но если у человека насморк, то такой больной почти не чувствует запахов. Вот сейчас мы и проверим, хорошо ли ваши носы чувствуют запахи. Поиграем в игру «Угадай по запаху, что это?»

Буратино демонстрирует продукты (см. выше). Дети с закрытыми глазами должны угадать, что они понюхали, постараться назвать, какой запах имеют все эти предметы. Например, лук — резкий запах, печенье — приятный. Буратино оценивает игру, поощряет, тех, кто не ошибся.

— Дети, а вы знаете, что есть даже такая профессия — дегустатор. Человек этой профессии может различать самые тонкие, едва ощутимые оттенки запахов. Представители этой профессии определяют запахи духов, одеколонов, туалетной воды, кремов, туалетного мыла и предлагают им интересные названия. Мыло «Земляничное» — его запах напоминает запах настоящей ягоды земляники. (Дать детям «Жасмин» — запах нежных цветов, «Яблоневый цвет» — запах ароматных яблок, «Цветочное» — запах цветов и т. д.)

— Сейчас выпускаются жидкости, которые употребляются для уничтожения вредителей огородов и садов, вредных насекомых — молей, мух, комаров и т. д. Они вредны не только для насекомых, но и для человека, так как могут вызвать отравление, иногда удушье, поэтому с ними надо очень осторожно обращаться, а детям вообще нельзя ими пользоваться. На флаконах с этими жидкостями даже написано: «Ядовито». Помните об этом! (Показать флакон).

— Дети, нос, так же, как и глаза, нужно беречь, потому что он необходим людям, он помогает почувствовать опасность — запах газа, гари во время пожара. Бывали случаи, когда люди погибали от вредных запахов — задыхаются от дыма во время пожара, выхлопными газами автомобиля. Иногда маленькие дети — несмышлениши заталкивают в ноздри посторонние предметы, тем самым затрудняют доступ воздуха в легкие, а ведь это может привести к гибели. Поэтому, если случайно такое произойдет, необходимо немедленно обратиться к врачу.

— Дети, а только ли у людей имеются носы? У кого еще есть носы?

Все ли носы одинаковы? Для чего зверям и птицам носы?

Игра «Чей это нос?» — проводит Буратино. Буратино показывает изображение носа на картинке, а дети определяют, кому он принадлежит.

Например: клюв — птице, пяточок — поросенку и т. д.

Чтение рассказа «Для чего нужен нос?» Г. Юдина из книги «Букваренок» (рассказ сопровождается показом картинок с изображением животных и птиц).

«У Буратино, например, из-за носа были одни неприятности. Животным же носы помогают жить. Ими они чувствуют запахи еды и своих врагов. Добывают себе пищу, как дятел, который носом-клювом долбит

деревья и вытаскивает оттуда насекомых. Рыба-меч своим страшным носом протыкает рыб. Свинья своим носом, как экскаватором, роет землю, отыскивая корешки. Своим носом-иглолкой комар сосет кровь.

Хобот у слона — это и рука, и нос, и душ в жаркую погоду. Цепляясь своим крючковатым клювом, попугай лазает по веткам, а есть такие дикие куры, у которых нос — это термометр! Им они измеряют температуру песка, в котором закопаны яйца».

— А какие удивительные носы у птиц вы узнаете из книги В. Бианки «Чей нос лучше?» (воспитатель читает книгу).

— Почему у всех птиц разные носы? (живут в разных условиях, по-разному добывают себе пищу).

— А как вы думаете, чей нос лучше?

ИТОГ: Кому нужны носы? Для чего нужны носы? (спрашивает Буратино). Буратино прощается с ребятами и покидает группу.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЯЗЫК?»

Цель: Познакомить детей с языком — органом вкуса.

Уточнить и расширить представления детей о роли языка в жизнедеятельности человека и животных.

Загадываю детям загадку: «Если б не было его, не сказал бы ничего».

— Что это? (язык)

— Где находится язык? (во рту).

— Как вы думаете, для чего человеку нужен язык? (без него человек бы не смог разговаривать).

— А еще для чего нужен язык? (он продвигает пищу при пережевывании, чувствовать вкус пищи).

— Дети, язык нужен не только для того, чтобы мы могли говорить. Язык — орган вкуса. Язык покрыт слизистой оболочкой, в которой расположены вкусовые сосочки. Когда мы берем пищу в рот, она раздражает язык, и мы ощущаем вкус пищи. Какую пищу мы различаем при помощи языка? (сладкую, соленую, горькую, кислую).

Познакомить с профессией дегустатор (различение сорта конфет, чая, вина и т. п.).

— Давайте проверим, сможете ли вы, не глядя, по вкусу узнать некоторые продукты питания.

Проводится игра «Узнай по вкусу» (продукты см. выше).

— У языка есть помощники — это глаза и нос. Когда мы берем пищу в рот, то чувствуем не только вкус, но и запах и узнаем, годится ли пища для употребления.

— Дети, у кого еще есть язык?

— У каких животных есть языки?

— Для чего животным нужны языки, ведь они не умеют разговаривать? (Чтобы чувствовать вкус пищи).

— А для чего еще нужен язык кошке, что она им делает? (Лакает молоко, слизывает языком свои запахи перед охотой на мышку).

— А чем интересны языки лягушки, змей, дятла? Кто об этом рассказывает, и вам об этом говорила раньше.

Язык у дятла очень длинный и липкий. К нему прилипают муравьи и их коконы. На конце языка имеются острые зубрины. При их помощи дятел извлекает насекомых и личинок из узких извилистых ходов в древесине. У змеи язык узкий, длинный, подвижный, разведенный на конце. Им змея ощущает каждый предмет, к которому приближается. У лягушек язык липкий, приближаясь к добыче, она высовывает язык и к нему прилипают мошки, комары, которых она отправляет к себе в рот.

Предлагаю послушать детям рассказ Г. Юдина «Языки».

«Язык — это разведчик. Она первый узнает, вкусная ли еда, соленая она или сладкая. Язык — это еще и охотник. С его помощью хамелеоны и лягушки ловят пролетающих мимо насекомых. Муравьи запускают свои длинные языки, и муравьи прилипают к их клейким языкам.

Язык — это еще и ложка, которой звери лакают воду, молоко, мочалка для мытья и вентилятор для охлаждения в жаркую погоду. Вот сколько всего может язык!»

— Почему язык называют разведчиком, охотником, ложкой, мочалкой и вентилятором?

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «МОЗГ ДЛЯ ВСЕХ ИЛИ ПОЧЕМУ СТРАШИЛА ХОЧЕТ НАУЧИТЬСЯ ДУМАТЬ?». ОЗНАКОМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СО СТРОЕНИЕМ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА.

Цель: Дать детям знания о нервной системе человека в доступной форме. Познакомить с двумя главными отделами нервной системы — спинным и головным мозгом.

Воспитывать у детей желание и интерес к получению новых знаний об анатомии человека.

На мольберте выставлены две цветные таблицы: «Общее строение человека» и карта «Головной мозг человека».

Обращаюсь к детям:

- Ребята! Кто знает сказку о Волшебнике изумрудного города?
- Зачем шли главные герои к Волшебнику?
- Что хотел получить от Волшебника Страшила?

Страшила хотел получить мозг, потому что в его голове нет ничего, кроме соломы. Нельзя обойтись без мозга, он управляет работой всего организма, связан со всеми частями тела густой сетью нервов. (Показ по таблице).

Все, о чем мы думаем и что делаем, зависит от центральной нервной системы и ее помощницы. Центральная нервная система образуется головным и спинным мозгом, а ее помощница — нервами, ветвящимися по всему телу. (Показ по таблице).

- На что похож наш головной мозг?

(Слушаю ответы детей, предлагаю свою версию (грецкий орех)).

— Наш мозг сделан не из золота, а из белого и серого вещества. Своими складками и извилинами он похож на половинку грецкого ореха без скорлупы. Белое ядрышко ореха покрывает тоненькая коричневая кожица, а белое вещество мозга — тонкий слой серого вещества. Серое вещество толщиной с «Букварь», но содержит в себе все знания человека. На-

Виды деятельности и формы работы с детьми по теме «НЕРВНАЯ СИСТЕМА»

Познавательн.	Худ. литература	Худ. продукция	Игровые	Двигательная	Практическая
1. Занятия познавательного цикла "Мозг для всех или почему Страшила научился думать", "Сон". 2. Занятие-викторина "Почему мы должны беречь и охранять нервную систему".	1. Чтение. Волков "Волшебник изумрудного города". 2. Рассматривание таблиц "Общее строение человека" и карты "Головной мозг". 3. Разучивание коротких стихов, песен, стихов по теме.	1. Аппликация модели или карты головного мозга. 2. Рельефная лепка головного мозга.	1. Дидактические игры: "Что можно и что нельзя". "Найди и назови". "Кто за что отвечает". 2. Сюжетно-ролевая "Семья".	1. Включить в режим дня упражнения на расслабление. 2. Игра-эстафета "Собери картинку". 3. Упражнения для развития координации движений.	1. Знать и соблюдать правила охраны нервной системы. 2. Уметь оказывать первую помощь при травме головы. 3. Знать приемы массажа для повышения активности. 4. Знать упражнения на расслабление и уметь самостоятельно использовать их.

зывают это серое вещество корой и кора эта вся в извилинах и глубоких морщинах. Они нужны для того, чтобы в небольшом черепе уместилось как можно больше серого вещества. Если расправить все складки и морщины, серое вещество займет целый стол. Мозг позволяет нам рассуждать, рисовать, учить наизусть стихи, ходить и бегать, прыгать. Он руководит работой всех органов. Мозжечок — это помощник мозга. Его заслуга в том, что наши движения скоординированы и гармоничны и что мы можем удерживать равновесие, стоя на ногах. (Показ).

Продолговатый мозг — соединяет головной мозг со спинным и контролирует все произвольные движения тела.

Вывод: Страшила давно понял, что только настоящий мозг мог помочь ему все видеть, слышать, думать, правильно поступать и т. д.

ЗАНЯТИЕ ПО АППЛИКАЦИИ

Тема: АППЛИКАЦИЯ МОДЕЛИ ИЛИ КАРТЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Цель: Закрепить знания детей об основных отделах головного мозга. Знать, что каждый отдел мозга выполняет свою работу. (Мозжечок — координация движений, продолговатый мозг — связь спинного и головного мозга).

Краткая беседа с детьми о том, зачем нужен человеку головной мозг.

— Как помогает голова (мозг) человеку?

— Что управляет движениями, речью, памятью, слухом, зрением?

(Все команды человек получает из мозга).

— Кратко вспомнить главные отделы головного мозга и их функции (показ по карте)

Предложить детям выполнить аппликацию макета. Можно предложить детям работать совместно, т. е. по двое.

Выставка и анализ работ в конце занятия.

ЗАНЯТИЕ. РЕЛЬЕФНАЯ ЛЕПКА.

Тема: ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Цель: Продолжать закреплять у детей визуальные представления о строении основных отделов головного мозга и их функциях.

На мольберте — цветная таблица с отделами головного мозга, где показаны основные функции каждого отдела.

Проводится краткий обзор таблицы — повторить и найти на таблице какой отдел мозга регулирует работу того или иного органа.

Предлагаю детям соединить простым карандашом точки на картоне. Получился контур мозга.

Предлагаю раскатать пластилиновые колбаски серого цвета; выложить их по контуру рисунка и загладить неровности.

Таковыми же колбасками выложить границы основных отделов мозга — и сделать пластилиновую аппликацию.

В конце занятия — выставка и анализ работ, сравнение с аппликацией прошлого занятия.

ЗАНЯТИЕ — ВИКТОРИНА.

Тема: ПОЧЕМУ МЫ ДОЛЖНЫ БЕРЕЧЬ И ОХРАНЯТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ СВОЮ И СВОИХ ДРУЗЕЙ

Цель: Обобщить и закрепить знания детей о нервной системе человека. Воспитывать у детей умение бережно относиться друг к другу, к чувствам других людей.

Принести в словарь детей термины: мозг, мозжечок, продолговатый мозг, нервные клетки.

На мольберте — две цветных таблицы.

— Кто нами управляет? (Спинной и головной мозг).

— Где расположен спинной мозг? (Он живет и работает внутри позвоночника и оттуда командует мышцами. Благодаря его приказам мы движемся).

— С каким мозгом соединяется спинной мозг? (С головным).

— Какой самый главный отдел между спинным и головным мозгом? (Продолговатый мозг)

— За чем он наблюдает? (Он наблюдает за тем, чтобы билось сердце, чтобы легкие вдыхали воздух, чтобы спокойно текла кровь, нормально проходило жевание и глотание, проверяет работу спинного мозга).

— Что такое мозжечок? Это отдел центральной нервной системы, отвечающей за координацию движений. (Показ на карте).

— Какой отдел помогает нам слышать, видеть, ощущать? (Показать на таблице).

— Что нужно, чтобы наша нервная система работала нормально? (Правильное питание, прогулки, режим дня, помощь, уважение друг другу, беречь глаза, уши, не шуметь, достаточный сон, не смотреть перед сном телевизор).

ЗАНЯТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «СОН»

Цель: Учить детей заботиться о себе, формировать привычку к здоровому образу жизни.

Знать, что сон нужен всем, он необходим человеку, как вода и пища, знать правила поведения перед сном. Формировать элементарные представления о том, что хорошо и что плохо, учить простейшим обобщениям, осмысленно произносить фольклорные и художественные произведения, способствуя формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной деятельности.

Способствовать возникновению игр и игровых ситуаций при помощи фольклора и овладения орфоэпическими нормами родного языка.

В игровом уголке многие куклы уложены спать, стульчики поставлены вокруг игрового уголка, на стульчиках расположены мягкие игрушки и куклы.

Возле стола воспитателя составлены 4 столика вместе, столы покрыты клеенкой, на столе тазик с водой, мыло, полотенце, мочалка, ковшичек или кружка. Дети наблюдают инсценирование воспитателем стихотворения Агнии Барто.

Мы не ляжем рано спать
Дочку надобно купать.
Теплую водичку льем на нашу птичку.
Ой с гуся вода, с Аленушки худоба.
Дайте-ка пеленку, завернуть Аленку.

Воспитатель, завернув Аленку в пеленку, берет ее на руки. Предлагает детям подойти к стульчикам, взять на руки со стульчика игрушку, самому сесть на стул:

— Давайте споем нашим игрушкам колыбельную песенку:

«Баю-баюшки, бай бай,
Глазки детка закрывай.
Я тебя качаю, тебя величаю,
Будь счастлива, будь умна,
При народе будь скромна.
Спи дитя до вечера,
Тебе делать нечего».

— Как хорошо, что наши игрушки уснули.

Дети, вы знаете, что на земле нет ни одного живого существа, которому бы не требовался сон или полный отдых. Сон необходим человеку как вода и пища. Есть у нас такие животные, которые спят всю зиму. Может быть мне подскажете, кто?

(медведь, еж, лягушка, змея, барсук, дождевые черви и т. д. все насекомые).

— Мы с вами спим ночью, а днем занимаемся делами, а кто спит, наоборот, днем? (совы, летучие мыши).

— Да летучие мыши спят так, как никто не спит, вниз головой зацепившись ногтем лапки за какой-нибудь выступ в дупле, на чердаке, в пещере.

(Показывает картинки).

— Посмотрите, как спят птицы, волки, акулы, лошадки и т. д.

— Давайте тихонечко положим наши игрушки на стульчики и уложим спать наши пальчики. Дети встают в круг, выполняя упражнения для развития пальцевой моторики.

«Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул,
Тише, пальчик, не шуми,
Братиков не разбуди

*Присоединяет мизинцы обеих рук
Безымянные наклоняются
Средние прикасаются
Указательные наклоняются
Большие прикасаются друг к другу
Грозят указательным пальцем
окружающим*

— Дети, почему сон необходим человеку, а особенно детям?

(Во сне дети растут, накапливают силы, восстанавливают их, во сне отдыхает наше тело и нервная система. Если без пищи человек может прожить несколько недель, то без сна только два-три дня.)

— Давайте вспомним с вами, что мы чувствуем если кто-нибудь нас разбудит среди ночи, или рано утром поднимет. (Хочется спать, чувствуем усталость, хочется поплакать, посидеть, полежать).

— Когда необходимо детям спать?

(Пить и лежать нужно, когда болеешь, в тихий час, ночью после перелачи «Спокойной ночи, малыши»).

Давайте посмотрим спит ли наша девочка? Подходят к стульчику, берут на руки игрушку, садятся на стульчики, качают игрушку и приговаривают:

Спит ли наша девочка,

Девочка-припевочка?

— Уходите, зайчики, не мешайте баиньки!

Люли, люли, люленьки, прилетели гуленьки.

— Спит ли наша девочка,

Девочка-припевочка?

Улетайте, гуленьки, дайте спать дочуленьке!

Завтра встанет солнышко, встанет и Алenuшка.

Будет солнце греть, будет дочка петь

Целый день уа-уа. Полюбуйтесь какова?

Не всякий сон полезен. Как вы думаете полезно валяться целый день в кровати, спать слишком долго? (Вредно для здоровья, человек становится ленивым).

— Что может случиться если вообще не спать или ложиться спать очень поздно? (Заболит голова, появится усталость, пропадет аппетит).

— Сейчас мы с вами поиграем в игру: Что необходимо делать перед сном и что нельзя.

Чтобы не мешать спать нашим игрушкам, положите их на стульчики, располагайтесь поудобнее на коврикe. (За каждый правильный ответ дарит детям бабочку-поделку из бумаги).

Необходимо:

Освободить кишечник, мочевой пузырь, вымыть руки, ноги, принять душ, проветрить комнату, прочистить нос, вычистить зубы, освободить волосы от бантиков, резинок, раздеться перед сном, если холодно одеть пижаму, надо чтобы одежда не стесняла тело, играть в тихие игры, слушать спокойную музыку, прогуляться перед сном, стряхнуть простынь, следить, чтобы было чистое постельное белье.

Нельзя:

Много пить, наедаться, много смеяться, смотреть страшные фильмы, слушать громкую музыку, физически напрягаться.

— На какой постели лучше спать?

(На жесткой с невысокой подушкой, подушка положена как блинчик — плоско).

— Как лучше спать?

(На правом боку, на спине, руки поверх одеяла, дышать через нос).

— Сейчас время спать или нет?

Давайте разбудим наши игрушки и будем их пестовать, поглаживая свою игрушку.

У кота потягушки

На дитя порастушки

А в ручки хватушки

А в ножки ходушки

А в роток говорунок

А в головку разумок.

Дети сажают свои игрушки на стульчик и приговаривают:

У волка боли, у зайца боли,
У медведя боли, а у Танечки заживи.

У пчелки хвори
У ласточки хвори
А Танечкины хвори
Уходите за море

Руки обращены вверх к потолку, отводят руки от себя вперед на вытянутые руки.

— Ну вот, все проснулись, пора идти умываться.

Кран откройся
Нос умойся
Мойтесь сразу оба глаза
Мойтесь ушки
Мойся шейка
Шейка мойся хорошенько
Мойся, мойся, отмывайся
Грязь смывайся, грязь смывайся.

Дети умывают кукол и играют с ними.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «Почки»

Задачи: Уточнить представления детей о почках у растений, об условиях необходимых для их жизнедеятельности.

Дать детям первоначальные сведения о назначении почек в организме человека.

Загадываю детям загадку:

«На ветках плотные комочки,
В них дремлют клейкие листочки»
(Почки)

Вопросы к детям:

— Почему зимой на деревьях нет листьев?

— Когда на деревьях появляются почки?

— Для чего?

— Что в них находится?

Рассматриваем и сравниваем ветки в вазах.

— Чем отличаются?

— Почему?

— Как расположены почки на ветках?

— Почему говорят, что весной деревья оживают?

— Чем похожи они на вас? (деревья растут, дышат, питаются и т. д.)

Есть еще одна похожая деталь. В организме человека тоже есть почки. Только их не видно. Они находятся внутри, расположены по обе стороны артерии и похожи на 2 почки, растущие на ветке. Видимо, поэтому их и называли так. Ведь кроме этого на те почки, которые есть у деревьев и кустов, они ничем не похожи. (Показ схемы).

Виды занятий и формы работы с детьми по теме «ОРГАНЫ ВЫДЕЛЕНИЯ»

Познавательный.	Худ. литература	Худ. продуктивная	Игровая	Двигательная	Практическая
1. Занятие познавательного цикла "Почки". 2. Беседа "Мы числим не только туфли". 3. Беседа "Органы выделения". 4. Рассматривание почек деревьев. 5. Знакомство с различными видами и работой фильтров.	1. Рассматривание схем и таблиц "Мочевыделительная система".	1. Работа с силуэтом человека	1. Сюжетно-ролевая игра "Больница" "Лаборатория" "Очистительная станция". 2. Дидактические игры "Узнай и назови".	1. Игра-эстафета "Собери картинку".	1. Уметь осуществлять гигиенический уход за органами мочеполовой системы.

В организме человека почки выполняют роль санитаров, которые очищают кровь от всего вредного и ненужного.

Все, что мы пьем, попадает в кровь, кровь течет через почки, которые за сутки процеживают и сортируют две тысячи пятнадцать литров крови, а это примерно 8 полных ванн (Схема). Питательные и полезные вещества почки пропускают обратно в кровь, а отходы, лекарства и лишнюю воду превращают в ненужную жидкость, которая и выходит из нас.

Если почки перестанут справляться со своей работой, человек погибнет, отравленный ядовитыми веществами.

МЫ ЧИСТИМ НЕ ТОЛЬКО ТУФЛИ

Всяких чистящих и моющих устройств вокруг нас видимо-невидимо. Стиральные машины, автомашины-поливалки, водоочистительные станции, пылесосы, посудомоечные машины, автоматизированные мойки автомобилей, химчистки, воздухофильтры и т. д., и т. д. Где бы что ни делалось, там то и дело возникают ненужные вещества, загрязнения, вредные примеси, отходы и отбросы.

Так и в нашем теле возникает множество отходов, которые должны быть выведены из него. Что-то выйдет из нас вместе с потом, что-то выдыхаем через легкие, но все равно в крови остается много примесей, жидких отходов. Как от них избавиться?

Чтобы очиститься, кровь должна пройти через очистительную станцию, как загрязненная вода на заводе.

Таких очистительных станций у нас две. Положите руки на бедра так, чтобы большие пальцы были впереди, а остальные — сзади. Тогда под средними и указательными пальцами окажутся эти наши очистительные станции, расположенные по обе стороны позвоночника. Называются они **ПОЧКИ**.

Кровь поступает в почку по крупной артерии и сразу же подвергается обработке. Почка ведет себя как мама во время генеральной уборки: это пойдет сюда, это — туда. Это можно на свалку, а вот это еще пригодится. И вот через другой кровеносный сосуд — вену из почки уходит очищенная, готовая к новой работе кровь.

А что с отходами? Они по каплям стекают в большую трубочку — мочеточник, а из него — в мочевой пузырь. У нас две почки, значит и мочеточника тоже два. Но мочевой пузырь, расположенный в нижней части живота, у нас только один. Из него выходит мочеиспускательный канал, через которую мы выделяем желтую жидкость с резким запахом — мочу, опорожняя при этом мочевой пузырь.

ЗАНЯТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Тема: «ОРГАНЫ ВЫДЕЛЕНИЯ»

Цель: Ознакомить детей с органами выделения, их назначением. Дать понять, что каждый орган выполняет свою определенную функцию.

Закрепить знание о легких, кишечнике, коже, как об органах выводящих из нашего организма ненужные вещества.

Нашему организму постоянно нужны питательные вещества, так как он непрерывно работает. Что в него поступает? (пища, вода, воздух). А

наш организм берет только то, что ему нужно для роста и работы всех органов. В результате работы органов в нас накапливаются ненужные вещества: остатки пищи, различные соли, излишек воды, углекислый газ. Эти ненужные вещества надо вывести из нас, но не только из-за того, что они больше уже не нужны, но и потому, что они вредны для организма. Поэтому их надо удалить из нас как можно скорее, пока они не отравили нас. В выделении из организма ненужных веществ принимают участие легкие, почки, кишечник, кожа. Вы уже знаете, как выводят ненужные вещества легкие, кожа, кишечник. Расскажите как и что удаляют легкие из нас (углекислый газ собирается кровью и переносится к легким, поднимается по бронхам, трохее в гортань и выходит через нос или рот.)

Как справляется с этой работой кишечник: твердые остатки пищи и которые не переварились и должны быть выведены из организма, образуют каловые массы. Они накапливаются в толстой кишке и выводятся, когда мы ходим в туалет.

Кто расскажет про кожу, и как она выводит ненужные вещества. Она выделяет их с потом — соленой жидкостью, которая вырабатывается потовыми железами. У человека потовые железы расположены по всему организму, но больше всего их на лице, ладонях, подошвах и в подмышечных впадинах. Что надо делать, чтобы пот свободно выделялся через отверстия кожи? — кожу надо содержать в чистоте, чаще мыться и регулярно менять белье.

А сегодня я вам расскажу о почках: они работают как очистительные фильтры (показать схему). Они имеют форму фасоли, длина их около 15 см. Внутри почек находится клубок тонких трубочек. Грязная кровь, которая собрала вредные ненужные вещества со всего организма, ведь она побывала в каждой нашей клеточке, поступает в почки по артерии и сразу же подвергается обработке, оставляет здесь часть воды, ненужные вещества и уходит очищенная, готовая к новой работе. А что же с отходами?

Эти ненужные для организма вещества, растворенные в воде, образуют мочу. Она по каплям стекает по трубочкам-мочеточникам, в нечто похожее на мешок, который называется мочевым пузырем. Когда он наполняется, то мы чувствуем, что хотим в туалет. Из мочевого пузыря есть выход — мочеиспускательный канал, через который мы выделяем жидкость с резким запахом, опорожняя при этом мочевой пузырь.

У каждого человека 2 почки и 2 мочеточника. Положите руки на пояс: большой палец впереди, остальные сзади. Тогда под средним пальцем и окажутся наши очистительные станции — почки, расположенные по обе стороны позвоночника. Чтобы помочь почкам удалить ненужные для организма вещества, надо пить много воды. Затрудняют работу почкам и отравляют их спиртные напитки, яды табака и излишнее потребление пищи. Об этом следует помнить и не забывать.

Итак, через почки и кожу с мочой и потом удаляются из организма избыток воды и растворенные в ней соли.

Отходы пищи удаляются через кишечник, а отработанный воздух — через легкие.