Конспект занятия на тему: «Прислушиваемся к своему здоровью»

Цель: учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добиваться, чтобы дети о своих подозрениях своевременно сообщали взрослым.

Предварительная работа.

Чтение сказки В.Катаева «Цветик - семицветик»

Воспитатель обращает внимание на то, что в группе вырос необыкновенный цветок всего с одним лепестком. Дети подходят к цветку. Воспитатель спрашивает, где они читали о подобной ситуации.

Вос-ль: Да, правильно в сказке в.Катаева «Цветик-семицветик». Девочка Женя потратила все шесть лепестков на исполнение желаний, которые не принесли ей радости, а значит - впустую. И вот когда остался один лепесток, Женя увидела грустного мальчика Витю - у него болели ноги. Витя не мог бегать и играть с детьми. Жене стало жалко Витю. Она оторвала последний лепесток и сказала:

Лети, лети, лепесток Через Запад на Восток, Через Север, через Юг, Возвращайся, сделав круг, Лишь коснешься ты земли, Быть по-моему вели, -Вели, чтобы Витя стал здоров!

И в ту же минуту Витя стал здоровым. Он так долго болел и очень хотел стать здоровым и никогда не болеть, что он сказал Жене: «Если бы волшебница подарила мне цветик-семицветик...» Только он произнес эти слова, как появилась волшебница. В руках она держала цветок с семью разноцветными лепестками. Волшебница подарила детям цветок и на прощание сказала: «Этот цветок поможет вам понять, что такое здоровье, как его следует беречь, прислушиваться к нему».

Ребята, Жене и Вите цветок подарила волшебница. Мы с вами попробуем сами вырастить такой цветок здоровья и узнаем, что же надо делать, чтобы быть здоровым.

Задание детям. Продолжи фразу: «Я думаю, что здоровье - это...»

Примерные ответы детей:

* Здоровье - это сила, ум
* Здоровье - это то, что человек должен беречь.
* Здоровье - это самое большое богатство.
* У здорового человека все получается.
* Здоровье нужно всем: взрослым, детям, животным.

Скажите пословицы о здоровье:

1. реб-к: Здоровому - врач не надобен
2. реб-к: Здоровье дороже золота
3. реб-к: Здоровье не уродит - никто не наградит

Сейчас на дворе зима, и люди, как и звери, готовились к ее приходу.

Расскажите как люди готовились к приходу зимы? (Утеплили жилище, сменили обувь и одежду на более теплую, сделали заготовки продуктов и трав на зиму):

Вос-ль подводит итог сказанному детьми.

Вос-ль: Зима - очень опасное время года. Многие дети и взрослые болеют простудными заболеваниями: у них начинает болеть горло, появляются насморк, кашель, поднимается температура. А как вы думаете, почему появляются простудные заболевания? 9Дети одеваются не по погоде, едят снег и сосут сосульки на улице, находятся рядом с заболевшими людьми, не закаляются).

Вос-ль: Чтобы не болеть зимой, нужно закаляться, тогда наш организм будет сильным и сможет противостоять болезням.

Вос-ль: А как надо закаляться? (Гулять в любую погоду, не носить слишком теплой одежды, принимать душ, полоскать рот прохладной водой, делать гимнастику, спать с открытой форточкой) Воспитатель обобщает ответы детей.

Физкультминутка

Детям предлагается разучить комплекс упражнений по профилактике ангины.

«Сердиты лев». Встать на колени, таз опустить на пятки. Спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох. Положить ладони на колени и широко растопырить пальцы, изображая когтистую лапу льва. Смотреть прямо перед собой. Открыть рот, высунуть язык, словно пытаясь им дотянуться до грудной клетки. Удерживать положение 10-15 сек. Спрятать язык, отдохнуть и повторить упражнение 6-7 раз.

«Лев в домике» Сложить ладони «лодочкой», прикрыть ими рот и высунуть язык. Обратить внимание на дыхание: вдох делать носом, а выдох ртом. Выдыхаемый воздух, отражаясь «от ладоней», согревает горло.

«Добрый лев». Не открывая рта, язык с усилием завернуть внутрь. Кончик согнутого языка прижать к небу, держать его так до появления першения в горле 6-8сек. Затем вернуть его в исходное положение. Повторить упражнение несколько раз.

Вос-ль обращает внимание детей на цветок здоровья: «Этот голубой лепесток поможет нам не болеть зимой. Но сначала вспомним, что является признаками болезни. Их много, но самый главный и важный это - ...»

Дети: ... боль.

Вос-ль: появление боли в определенном месте предупреждает нас: организм не в порядке, нужно лечиться. О боли необходимо сообщить взрослым: маме, папе, бабушке, воспитателю.

Отгадайте загадку: кто в дни болезней всех полезней?» Правильно, это

врач.

Назначить правильное лечение может только врач. Врачу нужно правильно рассказать о том, что именно тебя беспокоит.

Кроме таблеток есть еще средства народной медицины. Народные средства лечения всегда под рукой, их используют уже много времени.

Если вы все-таки заболели, то вам необходимо соблюдать правила, которые помогут скорее выздороветь.

1. Не делай того, что может ухудшить твое самочувствие (сильно не сморкайся, не находись на холоде, не пей и не ешь холодного).
2. Постарайся облегчить свое состояние: полощи горло, сделай ванну для ног, ляг в постель, почаще проветривай комнату.
3. Вызови врача, который определит болезнь и назначит лечение.

Сегодня на занятии мы узнали, что необходимо делать для того, чтобы не болеть, а если уже заболел (болит голова, горло, живот и т.д.) то нужно сразу же сообщить взрослому, который находится рядом с тобой. Нужно правильно рассказать врачу о том, что у тебя болит. Теперь возьмем синий лепесток и прикрепим его к цветку; произнесем волшебные слова и постараемся не болеть:

Ты лети, наш лепесток Через Запад на Восток, Через Север, через Юг, Возвращайся, сделав круг, К стебельку тебя мы крепим, Ты расти и расцветай Нам здоровья пожелай! (Детям предлагается выпить отвар шиповника для повышения сопротивляемости организма).

Список использованной литературы

1. А.А. Вахрушев, Е.Е. Кочемасова, Ю.А. Акимова «Здравствуй, мир» с. 100-107
2. Л.Г. Горькова, А.В. Кочергина, Л.А. Обухова «Сценарии занятий по экологическому воспитанию дошкольников», Вако, Москва, 2005, с. 59-61
3. О.А. Воронкевич «Добро пожаловать в экологию!», Детство- Пресс, Санкт-Петербург, с. 229-233
4. Т.И. Тарабарина, Н.В. Елкина «Пословицы, поговорки, потешки, скороговорки», Академия развития, Ярославль, 1997, с. 132