



РАСТИ ЗДОРОВЫМ

2 часть

*Рабочая тетрадь по валеологии
для детей старшего дошкольного возраста*

Составила: Никурашина П.Н.

Нижевартовск 2009

Содержание

1. Наше тело.....	3
2. Чтобы глаза видели	5
3. Чтобы ушки слышали	8
4. Как мы распознаем запахи	10
5. Главная опора моего тела	12
6. Как работает сердце	14
7. Как мы дышим	16
8. Как мы едим	18
9. Наш мозг	20
10. Дополнительные задания	22
11. Литература	26



Наше тело

1. Рассмотрите картинку. Назови все части тела человека. Назови, какие внутренние органы человека ты знаешь?



Наше тело

Что такое наше тело?
Что оно умеет делать?
Улыбаться и смеяться,
Прыгать, бегать, баловаться...
Наши ушки звуки слышат.
Воздухом наш носик дышит.
Ротик может рассказать.
Глазки могут увидеть.
Ножки могут быстро бегать.
Ручки все умеют делать.
Пальчики хватают цепко
И сжимают крепко-крепко.

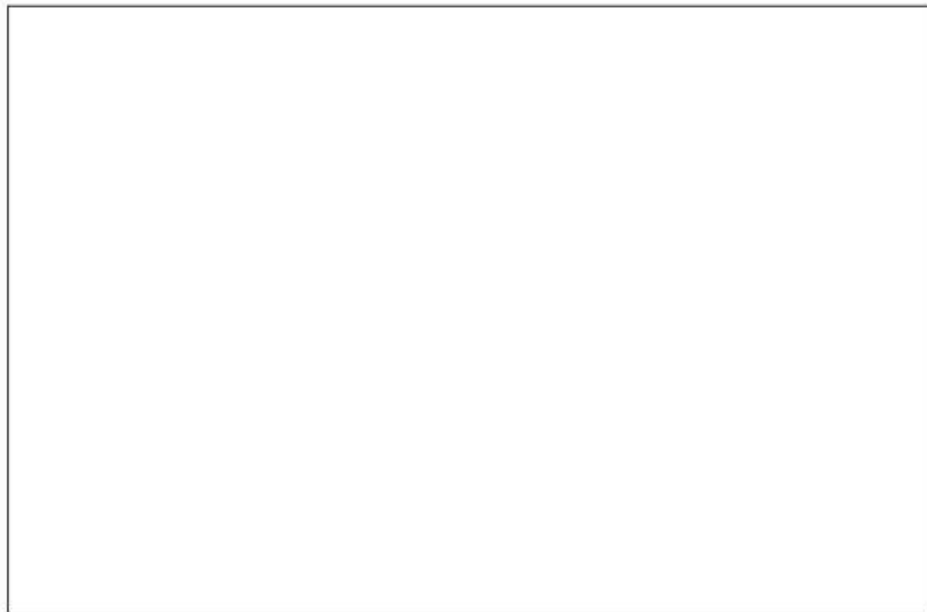
Чтобы быть здоровым телу.
Надо нам зарядку делать.
Ручки мы поднимем: «Ох!»,
Сделаем глубокий вдох!
Наклонимся вправо-влево...
Гибкое какое тело!
И в ладошки вместе: «Хлоп!»
И не хмурь красивый лоб!
Потянулись-потянулись...
И друг другу улыбнулись.
Как владеем мы умело
Этим стройным, сильным телом!

М. Ефремова

2. Мы все разные. Рассмотрни картинки, чем мы похожи? Чем отличаемся?



3. Подумай, чем ты похож на маму, папу, бабушку, дедушку, чем отличаешься от них? Нарисуй свою семью.



Чтобы глаза видели



Разберёмся вместе, дети,
Для чего глаза на свете?
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз?
Для чего нужны глаза?
Чтоб текла из них слеза?
Ты закрой глаза ладошкой,
Посиди совсем немножко.
Сразу сделалось темно,
Где кровать, где окно?
Странно, скучно и обидно –
Ничего вокруг не видно.
Женя хочет быть пилотом –
Правит быстрым самолётом;
Все моря на белом свете
Переплыть мечтает Петя,
Будет Николай танкистом,
А Сергей парашютистом,
Станет снайпером Илья...
Но для этого, друзья,
Кроме знания и умения –
Всем необходимо зренье!...
Чтоб отправился в полёт



1. Отгадай загадку и нарисуй ответ:

Два братца глядят,
А друг друга не видят.



«Ребятишкам про глаза»

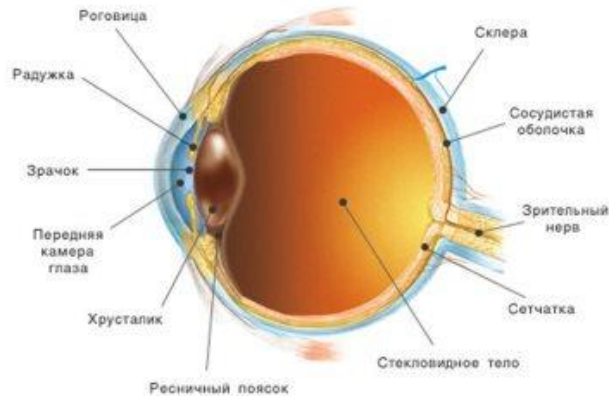


Реактивный самолёт,
Чтобы смело корабли
По морям студёным шёл –
Нужно помнить каждый час!
Как важны глаза для нас!
Очень много неизвестного,
Очень много интересного
Разузнаешь ты из книг.
Вот представь себе на миг...
Ты прочтёшь про всё на свете,
Как летают на ракете,
Сколько всех на небе звёзд,
Как устроен длинный мост,
Кто живёт на дне морском,
Как построен каждый дом,
Как железо добывают,
Как микробов изучают,
Как Америку открыли,
Как на льдине люди жили.
Но чтоб книгу прочитать,
Нужно зреньем обладать.
Значит каждому из нас
Нужна пара зорких глаз!



Н. Орлова

2. Способность видеть называется **зрением**. Органом зрения являются **глаза**. Вся информация о пространстве, свете, цвете, размере поступает в мозг человека через глаза. Чтобы видеть окружающий мир, нужен свет. В полной темноте глаза не различают предметы. Рассмотрите как устроен твой глаз.



3. Нарисуй продукты, которые полезны для хорошего зрения.



Запомни!!! Правила хорошего зрения:

- Умывайся по утрам;
- Не смотри телевизор более 1 часа в день;
- Находишься от телевизора на расстоянии не менее 3 метров;
- Не читай лежа и при слабом освещении;
- Не читай в транспорте;
- Оберегай глаза от попаданий в них инородных предметов;
- При работе за письменным столом свет должен падать слева;
- Употребляй в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец)

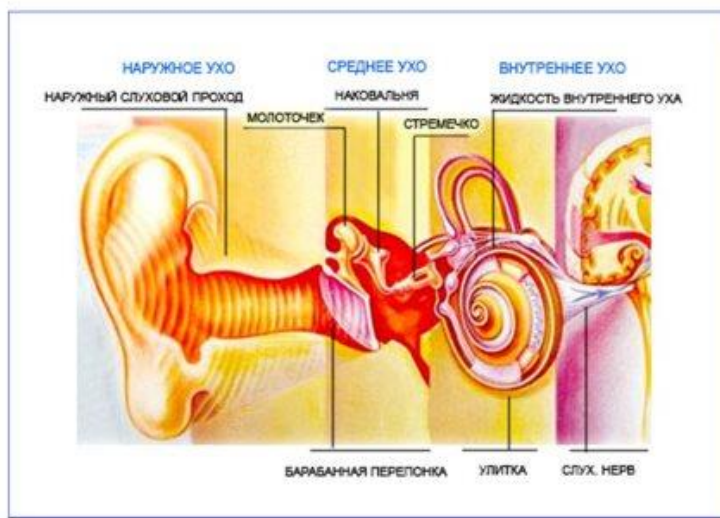


4. Рассмотрни картинки и скажи, что для глаз полезно, что вредно. Обведи зеленым карандашом, те картинки, где полезно, а красным - где вредно.



Чтобы ушки слышали

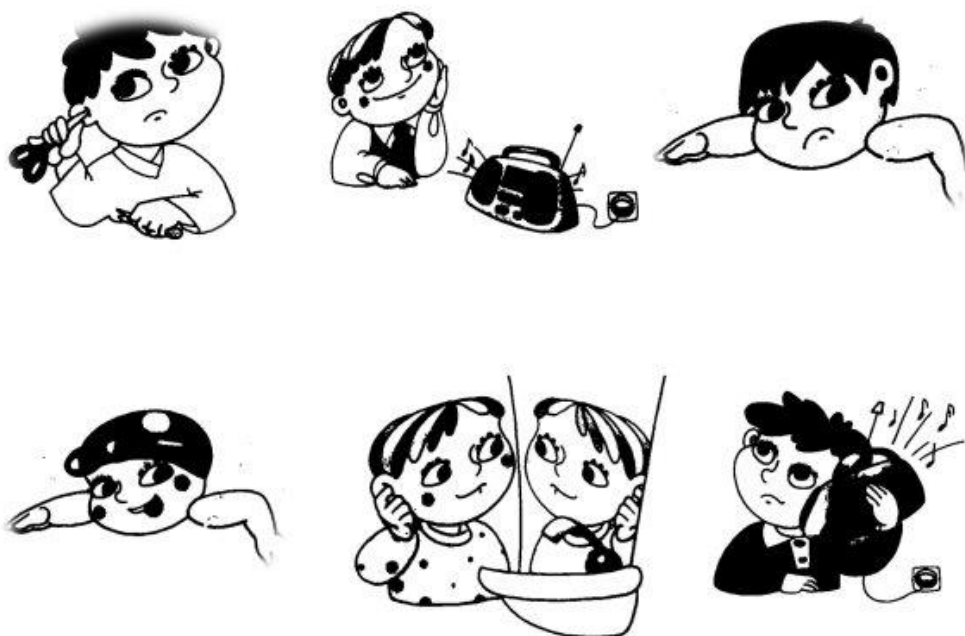
1. Способность человека слышать называется **слухом**. Уши – это орган слуха, через которые проходят звуковые волны. Уши дают возможность различать тысячи самых разных звуков – от писка до шума взлета реактивного самолета. Рассмотрим, как устроено наше ухо.



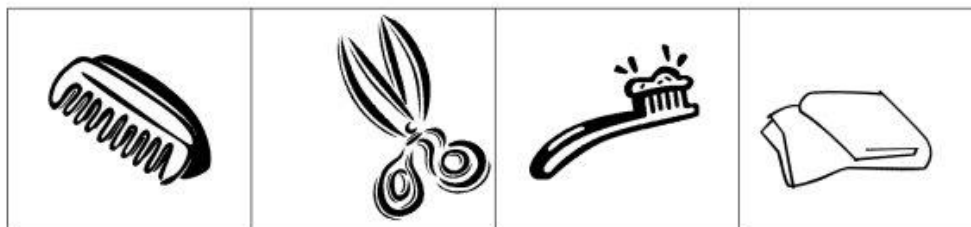
2. Раскрась



3. Рассмотрни картинки и скажи, что вредно что полезно для слуха. Обведи зеленым карандашом, те картинки, где полезно, а красным - где вредно.



4. Назови лишний предмет, ответь почему он является лишним? Как оставшиеся предметы можно назвать одним словом? Раскрась картинки, зачеркни лишнюю.



Запомни!!! Правила хорошего слуха;



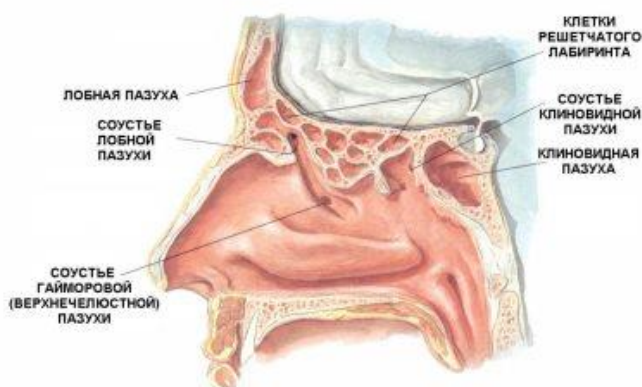
- Не ковырай в ушах;
- Ничего не засовывай в уши;
- Защищай уши от сильного холода;
- Не слушай громкую музыку;
- Очень сильно не сморкайся;
- Не допускай попадания в уши воды



Как мы распознаем запахи



1. **Запах** – это мельчайшие частицы разных веществ, которые находятся в воздухе. Способность человека различать запахи называется **обонянием**. Органом обоняния служит нос. Рассмотрим строение носа.



2. Послушай стихотворение и нарисуй носы разной формы.

Нос

Нос «картошкой» или длинный,
 Даже как у Буратино.
 Нос любой нам помогает,
 Воздух он подогревает.
 И коварные микробы,
 Внутри не проникли чтобы,
 Он в момент обезоружит.
 Нос всю жизнь нам верно служит.
 С ним и аромат цветка
 Слышим мы издали,
 И, что пирожки готовы,
 Нос нам сообщает снова!

Н. Кнушевицкая

3. Составь слово из первых букв названий нарисованных предметов, запиши слово.



--	--	--	--	--

4. Нарисуй предметы, запах которых тебе нравится с правой стороны, а предметы, запах которых тебе не приятен с левой стороны.



Запомни!!! Правила здорового носа:



- Избегай простуды;
- Одевайся в соответствии с погодой;
- Пользуйся средствами защиты, находясь рядом с больными чихающими людьми;
- Тщательно и аккуратно промывай нос, освобождая его от скопившейся слизи;
- Не засовывай в нос посторонние предметы;
- Избегай резких ударов, травм носа.



Главная опора моего тела

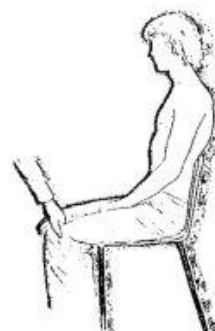
1. Основой тела является скелет. Зачем он нужен? С одной стороны, скелет – это «доспехи», внутри которых спрятаны наши органы. «Доспехи» защищают органы от ударов и других вредных воздействий. С другой стороны, скелет – это опора, без твердых костей тело было бы мягким, и человек не смог бы держаться на ногах. На костях скелета держаться мышцы, с помощью которых человек двигается.



2. Рассмотрни картинки. Что укрепляет кости и мышцы? Обведи зеленым карандашом.



3. Раскрась синим карандашом картинки, где человек сидит правильно, и красным, где не правильно.



Запомни!!! Как сохранить кости здоровыми и крепкими:

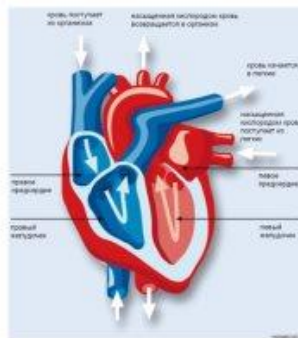


- Избегай травм;
- Будь внимателен, катаясь на коньках, роликах, велосипеде и др.;
- Не прыгай с большой высоты;
- Ешь продукты богатые кальцием (творог, молоко), витамины;
- Занимайся физкультурой и спортом, чтобы суставы были гибкие;
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить портфель или рюкзачок в одной руке, одно плечо станет ниже другого;
- Правильно сиди за столом, на стуле, не горбись;
- Спи на жесткой постели с невысокой подушечкой.

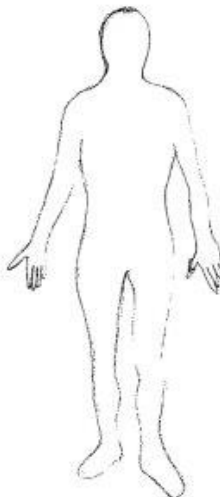


Как работает сердце

1. В груди каждого человека есть удивительный орган, который работает всю жизнь без остановки. Подобно насосу, он перекачивает кровь и доставляет её ко всем частям тела. Конечно же, это человеческое сердце. Размер сердца невелик – его можно сравнить с кулаком, но это очень сильный орган. С помощью сердца и сосудов все органы нашего организма снабжаются кислородом. Когда перестает работать сердце, человек перестает жить. Рассмотрим рисунок.



2. Нарисуй, где у человека находится сердце.



3. Подумай, почему так говорят:

**Сила хорошо, а ум лучше.
Сердцу не прикажешь.**



4. Посмотри на картинки, как ты думаешь, кто из ребят меньше болеет, у кого более здоровое сердце? Обведи их зеленым карандашом.



5. Раскрась сердце.



Запомни!!! Правила здорового сердца:



- Регулярно бегай, играй, занимайся физкультурой;
- Питайся полноценно;
- Избегай переутомления;
- В случае болезни соблюдай постельный режим;
- Спи не менее 10 часов;
- Гуляй на свежем воздухе;
- Избегай травм, которые ведут к большой потере крови;
- Не расстраивайся по пустякам (и сам не расстраивай других).



Как мы дышим

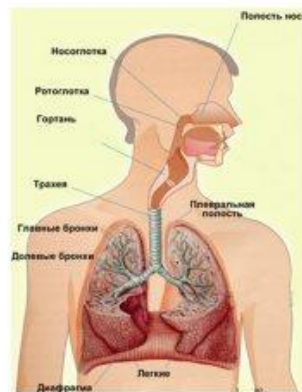
1. Без воздуха человек не сможет прожить и несколько минут. Дышать воздухом человек должен постоянно, потому что воздух содержит кислород. Кислород используется всеми клетками организма для превращения пищи в необходимую энергию. Дыхание осуществляется органами дыхания, к которым относятся трахея, бронхи, легкие. Воздух мы вдыхаем через нос, где он очищается от пыли, микробов, увлажняется и согревается. Рассмотрим рисунок и послушай стихотворение.



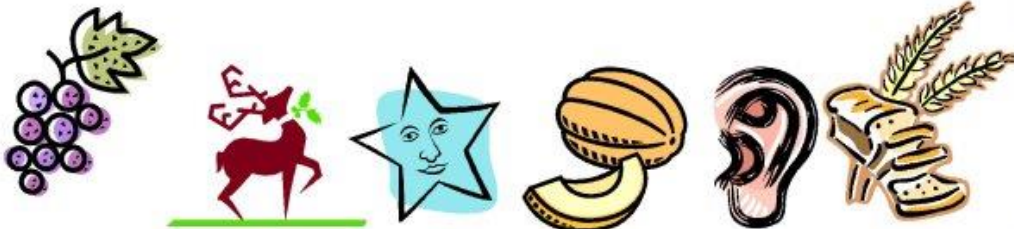
Легкие

Ходим мы, играем, пишем
И все время дышим, дышим.
Ведь для этого не даром
Есть у всех нас легких пара.
И они, подумать только,
Все разделены на дольки.
Невесомы и воздушны,
Наши легкие послушно
Выдох делают за вдохом.
Нам без них пришлось бы плохо.

Кнушевицкая Н.



2. Составь слово из первых букв названий нарисованных предметов, запиши слово.

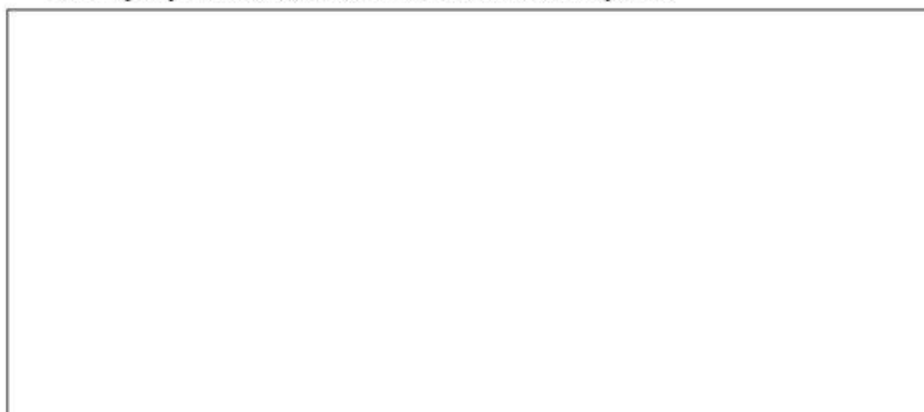


--	--	--	--	--	--

3. Рассмотрни картинки. Обведи красным карандашом, те картинки на которых изображены места, где гулять опасно для здоровья. Объсни почему.



4. Нарисуй место, где ты обычно любишь гулять.



Запомни!!! Правила здоровых легких:



- Дыши носом;
- Не бери в рот инородных предметов, они могут попасть в дыхательное горло, что приведет к остановке дыхания;
- Почаще выезжай за город, дышать свежим воздухом;
- Не нужно пить холодные напитки, есть мороженое, когда находишься в разгоряченном состоянии;
- Не следует сильно перенапрягать голосовой аппарат;
- Не следует дышать загрязненным воздухом;
- Нельзя курить! Находиться рядом с курящими людьми.

Как мы едим

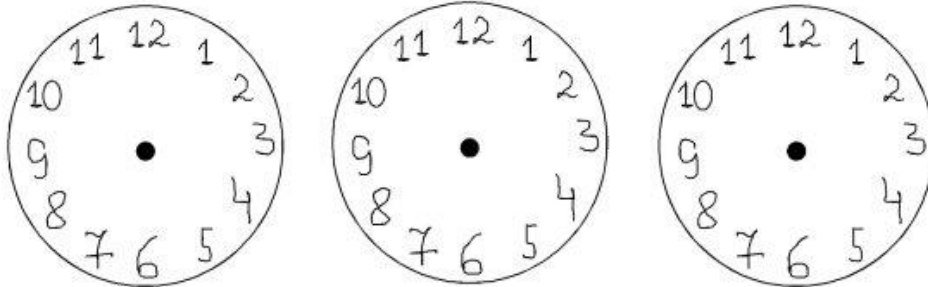
1. Для того чтобы утолить чувство голода и запастись энергией, человек должен питаться. Сложная машина для переработки пищи называется пищеварительной системой. Эта система состоит из ротовой полости, глотки, пищевода, желудка и кишечника. В процессе пищеварения организм забирает из продуктов питательные вещества и передает их в кровь. Неиспользованные остатки пищи выводятся из организма через кишечник. Рассмотрите рисунок.



2. Рассмотрите рисунок, обведите зеленым карандашом, где ребята питаются правильно и красным, где неправильно. Раскрасьте картинки.



3. Нарисуй стрелки на часах, когда ты принимаешь пищу.



4. Кто изображен на картинке? Раскрась картинку.



Скачено с сайта www.mplivebaby.ru

Запомни!!! Правила приема пищи:



- Ешь в определенные часы.
- Во время еды не торопись.
- Не ешь на ходу.
- Не переедай.
- Мой руки перед едой.
- Жуй с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух.
- Хорошо пережевывай пищу
- Ешь больше овощей и фруктов
- Чисти зубы после еды.
- Не занимайся физическими упражнениями сразу после еды.



Наш мозг

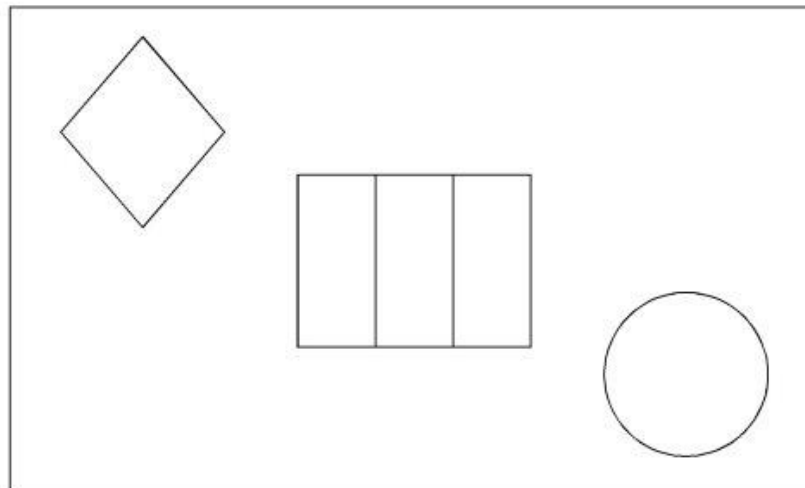


1. Мозг человека сложнее любого компьютера. Это центр управления всем организмом. Мозг отвечает за все = контролирует работу сердца, легких, органов пищеварения и выделения. Благодаря мозгу человек думает, учится, творит, мечтает, радуется, печалится. Мозг расположен внутри черепа и состоит из трех частей: ствола, мозжечка и большого мозга. Рассмотрите рисунок.



2. Тренируем память.

В течении 5 секунд внимательно посмотри на картинку, постарайся её запомнить, затем на листе бумаги нарисуй такую же картинку.



3. Используя возможности своего мозга, интеллекта, реши следующую задачу.

Два отца и два сына несли три апельсина. Сколько нес каждый?

4. Из первых букв названий нарисованных предметов составь слово впиши его в клеточки.



--	--	--	--

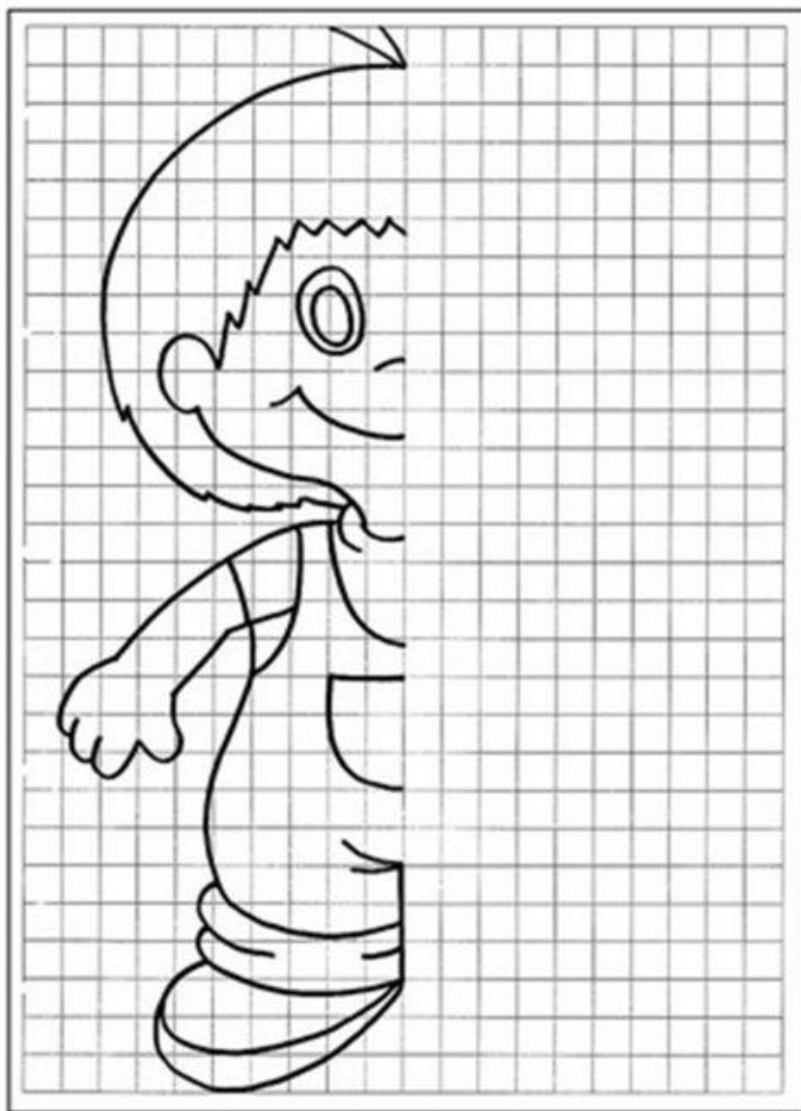


Запомни!!! Правила поведения для сохранения здоровья мозга:

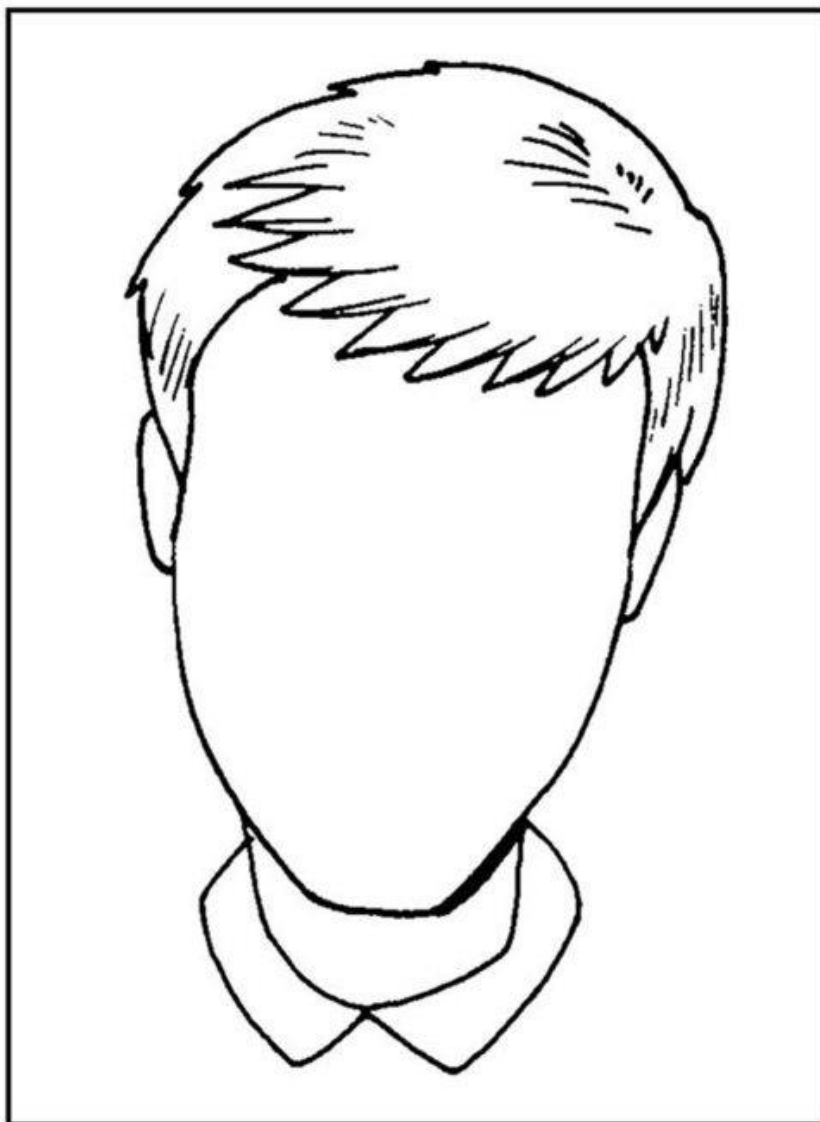
- Избегай травм головы и спины (позвочника).
- Оберегай голову от переохлаждения.
- Не перегружай мозг ненужной информацией
- Соблюдай режим сна и бодрствования.
- Не нервничай по пустякам. Будь жизнерадостным и знай, что все плохое обязательно заканчивается.
- Получай больше положительных эмоций.
- Больше гуляй на свежем воздухе.

Дополнительные задания

1. Дорисуй человека.



2. Дорисуй лицо человека

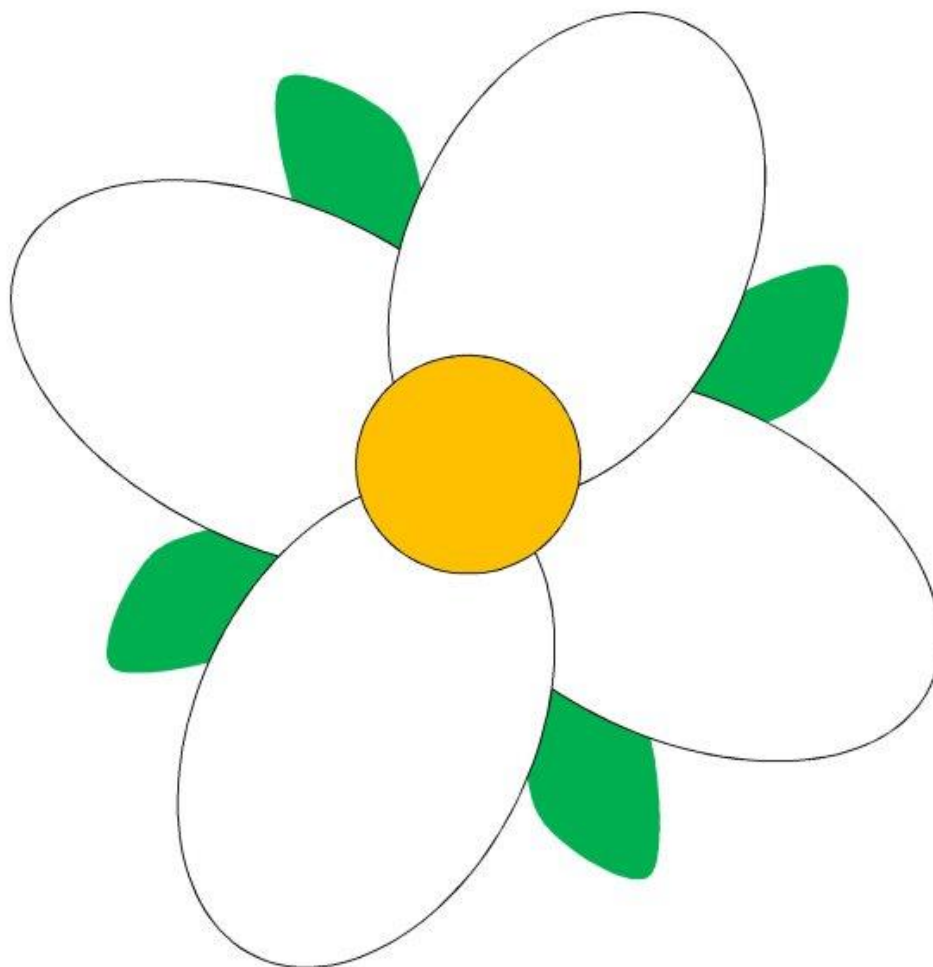




Цветок здоровья



Нарисуй в лепестках, то что ты будешь делать для укрепления здоровья.





Литература:

1. Васильев С. Б. Человек. М.: «Эксмо», 2003
2. Гурин Ю.В. Энциклопедия обучающих загадок. М., 2001
3. Лукьянов М.О. Моя первая книга о человеке. М., 2004
4. Ротенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья. М.: «Физкультура и спорт», 1991
5. Уманская А.А. Что такое вирус гриппа? Как сберечься от бронхита? М., 1993
6. Что я знаю о себе: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!» / Пер. с исп. Каплуненко Е.С., М.: «Мир книги», 2008
7. Я познаю мир: Детская энциклопедия. Медицина. / Под ред. Хинн О.Г., М.: «АСТ», 1995

