Занятие № 1

**Тема: Как устроено тело человека.**

**Цель**: Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека.

**Материал**: Энциклопедия «Всё обо всём. Организм человека»

 ООО «Издательство Астрель», 2001г., иллюстрации с изображением людей.

Ход занятия.

Ребята, эта неделя у нас праздничная. Она называется – «Неделя здоровья» почему? А потому, что всю неделю мы будем говорить о своём теле и о том как его защищать.

Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый с детства должен помнить о своём здоровье, знать своё тело, научиться заботиться о нём, развивать и совершенствовать, не вредить своему организму.

Посмотрите на картинки. Все люди между собой отличаются. (Высокие и низкие, старые и молодые, дети.) Обратите внимания на возраст, рост, вес, пол. Цвет глаз, цвет волос. А что же общего у всех людей? Люди похожи друг на друга формой своего тела.

Наше тело устроено так, чтобы мы могли прочно держаться на ногах. Голова находится вверху – в надёжном месте; на ней спереди – то, с помощью чего мы узнаём об окружающем мире, познаём его: глаза – чтобы видеть, уши – чтобы слышать, нос – чтобы ощущать запахи, язык во рту – чтобы чувствовать вкус пищи. Голова укреплена на шее так, что может поворачиваться вправо и влево, благодаря чему мы видим, что находится вокруг.

Руки находятся посередине туловища, чтобы ими было удобно пользоваться. На кистях рук – пять пальцев, ими удобно держать в руках карандаш, кисточку для красок, ложку, расчёску и многое другое. Ноги – длинные и крепкие, чтобы удерживать и передвигать тело. Заканчиваются они ступнями – для опоры.

Давайте посмотрим на наших ребяток Колю и Полину.

- Что у них одинаковое?

- А что разное?

- Что можно делать ногами? В какие игры можно играть, какими видами спорта заниматься?

- Что делают руками, почему руки называют нашими первыми помощниками?

 - Как вы думаете, наше тело хрупкое или прочное?

- Почему нужно его беречь?

- Можно ли засовывать что-нибудь в нос или ухо?

- От чего нужно беречь глаза?

Ребятки, когда вы были маленькими, у вас было маленькое тело, крошечные руки, ноги. Вы многого не могли, например, быстро бегать. Кататься на велосипеде. Постепенно вы росли, и тело ваше росло, длиннее стали руки и ноги.

- А как можно узнать, вырос ты или нет?

- Как измерить рост?

Молодцы. А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Покажи, что назову».

(Воспитатель в быстром темпе называет разные части тела и лица, а дети показывают их у себя.)

Занятие №2

**Тема**: «Режим дня».

**Цель**: Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

**Материал**: картинки с изображением разного времени суток; деятельность людей и их режим дня.

Ход занятия.

Организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать своё внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается.

Например, ты заигрался с друзьями во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, посасывает в желудке, урчать в кишечнике. Это твой организм даёт сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определённое время, уже готов к пищеварению и сообщает тебе об этом чувством голода. Ты понимаешь, что проголодался, и идёшь домой обедать.

Вечером ты рассматриваешь интересную книжку с картинками и вдруг зеваешь. Глаза начинают слипаться. В чём дело? А это твой организм опять напомнил о своём внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок – организм рассердится, поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет, всё кажется невкусным. Ложишься спать, а заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются. Голова клонится к подушке.

Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть и заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

- Ребята, а какой у нас режим в детском саду? Когда мы с вами завтракаем, гуляем, играем, обедаем, отдыхаем?

- А как вы проводите свой день в выходные? Как вы узнаёте если хотите есть? Если хочешь спать? Когда это бывает?

Давайте посмотрим на картинки, которые я вам приготовила. Кто из ребяток поступает верно, а кто нет?

- А кто из вас неправильно себя ведёт в саду, дома?

- Кто мало гуляет, много сидит у телевизора, поздно ложится спать?

Хочу прочитать вам стихотворения о режиме дня.

1.Завтрак, полдник, днём обед и вечерний ужин

Для здоровья малышам режим питания нужен!

Кушай правильно, дружок, вовремя и в меру.

Подрастать ты будешь в срок здоровым непременно.

2.Тих, невидим, невесом, в гости к нам приходит сон.

За собой зовёт в кроватку, спи, малыш, в ней сладко-сладко.

Все спят ночью, но и днём мы немного отдохнём.

За полдня устали слишком, надо сделать передышку.

Голове, рукам у нас, нужен отдых – тихий час.

Занятие №3

**Тема**: «Личная гигиена».

**Цель**: Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

**Материал**: картинки с изображением выполнения правил личной гигиены;  стихотворение А.Барто «Девочка чумазая».

Ход занятия.

Мы всё время говорим, что нужно охранять своё здоровье, беречь его. Давайте вместе с вами вспомним как к нам в организм попадает грязь и микробы? (Ответы.)

- Когда мы с вами моем руки, с чем? А после чего необходимо мыть руки?

(Дома они могут играть несколько раз в день с домашними животными, помогать маме убирать в квартире, а папе что-нибудь мастерить.)

- Как поступают ваши мамы и папы в том случае, если на улице, транспорте, в каком-то общественном месте ребятам очень захотелось пить или есть?

- Просят потерпеть или покупают еду в киоске, магазине?

- А как правильно нужно делать? Почему?

Посмотрите на картинки, которые я для вас приготовила. Кто правильно выполняет правила личной гигиены? Почему вы так считаете? (ответы)

- Ребята, а кто знает, что такое предметы личной гигиены? Это предметы, которыми можно пользоваться только одному человеку.

- Какие предметы личной гигиены вы знаете? (помощь воспитателя и объяснение) Надеюсь, что вы запомните их и будете всегда ими пользоваться.

Хочу прочитать вам стихотворение А.Барто «Девочка чумазая»

***«Девочка чумазая»***

- Ах ты, девочка чумазая,

Где ты руки так измазала?

Чёрные

Ладошки;

На локтях-

Дорожки.

- Я на солнышке,

Лежала,

Руки кверху

Держала.

Вот они и загорели.

- Ах ты, девочка чумазая,

Где ты носик так измазала?

Кончик носа чёрный,

Будто закопченный.

- Я на солнышке

Лежала,

Нос кверху

Держала, вот он и загорел.

- Ах ты, девочка чумазая, ноги в полосы

Измазала,

Не девочка, а зебра,

Ноги,

Как у негра.

- Я на солнышке

Лежала, пятки кверху держала.

Вот они и загорели.

- Ой, ли, так ли?

Так ли дело было?

Отмоем всё до капли.

Ну-ка. Дайте мыло.

Мы её ототрём.

Громко девочка кричала,

Как увидела мочало,

Царапалась,

Как кошка:

- Не трогайте

Ладошки!

Они не будут белые:

Они же загорелые.

А ладошки-то отмылись.

Оттирали губкой нос –

Разобиделась до слёз:

- Ой, мой бедный

Носик!

Он мыла

Не выносит!

Он не будет белый:

Он же загорелый.

А нос тоже отмылся.

Отмывала полосы-

Кричала громким

Голосом:

- Ой. Боюсь щекотки!

Уберите щётки!

Не будут пятки белые,

Они же загорелые.

А пятки тоже отмылись.

- Вот теперь ты белая,

Ничуть не загорелая.

Это была грязь.

Обсуждение стихотворения.

- О ком стихотворение?

- Почему назвали девочку чумазой?

- Что и кто помог девочке? И т.д.

Занятие №4

**Тема**: «Физические упражнения. Спорт»

**Цель**: Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.

**Материал**: игровой дидактический материал «Малыши-крепыши», картинки с изображением разных видов спорта.

Ход занятия.

(Дети стоят в лицом в круг)

Все вы смотрите телевизор. И можно увидеть, как люди ездят на лыжах, играют в мяч (футбол), катаются на коньках, прыгают, бегают. Всё это спорт, виды спорта. И занимаются этим спортсмены. Но они не сразу стали такими. С раннего детства они учились быть сильными и ловкими. А что этому помогало – физические упражнения. Повторяйте за мной. (стихи и движения)

***Ходьба.***

Раз! Два! Раз! Два!

Марширует детвора.

Друг за другом! Ровный строй!

Будь внимательным, не стой!

        Ходим прямо и кругами,

        Громко топаем ногами.

        Помогает бодрый марш

        Весел воспитатель наш.

***Бег.***

Приготовились! Бежим!

Быстро. Словно мы летим!

Догоняем. Обгоняем,

Будто птиц весёлых стая.

***Прыжки.***

Прыг-скок! Прыг-скок!

Прыгаем. Как мячик!

На одной, на двух ногах

Легко и ловко скачем!

        Прыгаем на месте

        И передвигаясь,

        Через палку, обруч,

        В зайку превращаясь.

Сейчас мы с вами  выполняли физические упражнения, а есть ещё и спортивные развлечения которыми вы тоже с удовольствием любите заниматься. Это катание на санках, коньках, лыжах. (чтение и показ вместе с детьми)

***Лыжи.***

Большой сугроб пушистый

Ногами не пройти,

Но это не преграда

Для лыжного пути.

        Вставай скорей на лыжи!

        Шагай или вихрем с горки!

        Всем для здоровья нужен

        Морозный воздух звонкий!

Это спортивные зимние развлечения. А чем мы любим заниматься летом. Конечно же, кататься на велосипеде, самокате, ходить в походы и, конечно же, плавать.

***Плавание***

Плаванию учиться нужно малышам.

Это без сомненья. Пригодится вам.

На земле так много морей, озёр и рек.

Уметь свободно плавать должен человек!

Молодцы, как хорошо вы мне всё показали. Давайте отдохнём. А я вам покажу картинки, посмотрите.

- Какие виды спорта изобразил художник?

- Какие из них вам нравятся больше всего и почему?

- Каким видом спорта вы занимаетесь или хотели бы заняться?

- Чем полезен спорт?

- Какие виды спорта не нарисовал художник? (с помощью воспитателя)

На улице мы с вами поиграем в игру, которая называется «Угадай, кто я» (показать движениями любой вид спорта – с помощью воспитателя)

Занятие №5

**Тема**: «На воде, на солнце… Закаливающие процедуры»

**Цель**: Объяснить детям, что такое закаливающие процедуры, важность их в сохранении своего здоровья.

**Материал**: дидактический материал «Малыши-крепыши», картинка с изображением моржа.

Ход занятия.

Всю неделю ребята мы с вами говорили о том что если хочешь  быть всегда здоровым надо заниматься физическими упражнениями, участвовать в спортивных развлечениях, следить за своим внешним видом, правилами личной гигиены. Сегодня, я хочу вас познакомить как можно ещё заботиться о своём здоровье. В одной песне поётся. «Если хочешь быть здоров закаляйся». Что такое – закаляться. Это значит приучать постепенно своё тело к морозу или теплу, то есть к тому что может быть и полезно и в то же время вредным. Например, когда мы идём на улицу зимой, мы одеваемся тепло чтобы не замёрзнуть. А для того чтобы нам было легче переносить холод есть такое закаливание – как умывание, душ, ванны, купание с холодной водой. Человек  с каждым разом делает воду холоднее и холоднее и привыкает к холодному. Есть люди, которые купаются даже зимой, в очень холодной воде. Их называют моржами. Эти животные живут в воде где всегда зима и не мёрзнут. Вот поэтому и людей которые купаются зимой называют моржами.

Послушайте стихотворения.

***Умывание.***

Умывать лицо и руки,

Шею непременно

Надо по два раза в сутки,

Снижая постепенно

        У воды температуру,

        Чтобы позабыть микстуру.

***Ножные ванны.***

Знает даже осьминог,

Что идёт простуда с ног.

Значит, всем пора понять-

Надо ноги закалять:

        Утром в таз воды прохладной

        Нам ступни поставить надо,

        Ненадолго, на чуть-чуть…

        Завтра тоже не забудь!

А затем свои ступни полотенцем разотри.

***Душ.***

Душ прохладный – не для слабых-

Заставляет организм

Не бояться самых грозных

Ангино-грипповых каприз.

        Только важно регулярно,

        То есть каждый-каждый день,

        Тебе вставать под душ прохладный

        И будешь крепок как кремень.

Мы говорили что надо закаляться водой, а закаляться можно и воздухом. Воздух очень полезен для нас мы дышим кислородом, который очень полезен для нашего здоровья. Как же закаляться воздухом. Это играть на свежем воздухе, спать на свежем воздухе, ходить в походы (гулять), делать утреннюю гимнастику, загорать и купаться. Послушайте.

***Утренняя гимнастика.***

Утром форточку откроем,

Свежий воздух пригласим.

Зарядка нас взбодрит, настроит

И прибавит новых сил.

***Пешеходные прогулки.***

Так приятно посетить в любое время года

Тропинки парков, скверов и аллей.

Они для нас как островки природы,

Так щедро дарят свежий воздух для людей.

Только надо не забывать, что закаляться надо постепенно а не сразу. А то искупаешься в холодной воде или надышишься холодного воздуха и заболеешь. А также загорать надо аккуратно, лежать в тени и на голове всегда носить панамку.

Вечером напомнить детям о «Неделе здоровья», кратко вспомнить  что узнали нового и предложить дома в выходные дни сходить с родителями на прогулку в сад, к реке, парк и т.д., поиграть, попрыгать, побегать и т.д. рассказать родителям, о чём они узнали в детском саду. Как надо заботиться о своём здоровье.