 Министерство образования и науки Республики Алтай  
Филиал №1 «Чебурашка» МДОУ детский сад «Родничок»  
Турочакского района с. Турочак

# Занятие по ЗОЖ в старшей группе. Тема: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Шенеман Татьяна Анатольевна,  
воспитатель

Турочак, 2015

**Задачи:**

- уточнить и расширить представление о строении некоторых частей тела и их назначении;

- активизировать словарь (радужка, зрачок, улитка);

- развивать выразительность речи, эмоционально-двигательную сферу ребенка;

- продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, воспитывать отзывчивость, желание помочь друг другу.

**Материалы и оборудование:** компьютер, экран, проектор, мультимедийная презентация, атрибуты к зрительной гимнастики, «Звуки природы», «голоса животных», фрукты, банка с водой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Структура занятия. Методы и приемы.** | **Деятельность воспитателя** | Деятельность детей. |
| **Организационный момент.**  **Мультимедийное сопровождение.**  **Индивидуальная работа**    **Рассказ**  Рассматривание глаз детей  **Гимнастика для глаз.**  **Игра «Полезно-вредно».**  **Рассказ (с мультимедийным сопровождением)**  **прослушивание**  **Прослушивание звуков**  **Экспериментиро-вание**  **Физминутка «Зарядка»**  **Самомассаж ушей**    **Игра «Узнай по голосу»**  **Чтение стихотворения**  **Рефлексия** | - Ребята, давайте сядем удобнее и посмотрим на экран.  Сегодня мы постараемся узнать чуть больше о строении человека. (показ на экране)  -Назовите части нашего тела.  -Назовите части головы.  -Общаться с окружающей средой человеку помогают 5 органов чувств. Давайте мы их вместе назовем: глаза, нос, рот, уши, руки. Для того чтобы быть здоровым, вы должны знать свое тело и любить его. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.  - Повторим вместе слова:  Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу. Даша, повтори. А теперь ты Миша.  Как вы думаете, кто из животных самый зоркий?  Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.Почему?  Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту?  ***Что можно увидеть в глазу, рассматривая его?*** Цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. В центре глаза мы видим черную точку. Оно – то расширяется, то сжимается. Это зрачок. Он регулирует количество света.  **- Как защищены глаза?**  - А чтобы ваши глаза тоже были здоровы давайте сделаем зарядку для глаз.  **«Тренировка»**  **Раз – налево, два – направо,**  **Три – наверх, четыре — вниз.**  **А теперь по кругу смотрим,**  **Чтобы лучше видеть мир.**  **Взгляд  направим ближе, дальше,**  **Тренируя мышцу глаз.**  **Видеть скоро будем лучше,**  **Убедитесь вы сейчас!**  - А теперь скажите, что полезно или вредно для глаз -читать лежа;  -смотреть на яркий свет; -смотреть близко телевизор; -оберегать глаза от удара; -промывать по утрам глаза; -тереть глаза грязными руками; -читать при хорошем освещении.  - Какой орган помогает человеку слышать? Органы слуха есть у всех животных. Они помогают животным поймать добычу, спастись от врагов, найти друг друга. Самые чувствительные уши у летучей мыши. Попробуйте заткнуть свои ушки. Все перестали слышать. С помощью органов слуха нам подвластен целый мир звуков. Что это - шум дождя, журчание ручейка, музыка и речь окружающих людей.  У каждого из нас есть уши. Ухо состоит из наружной и внутренней частей. Наружную часть уха можно увидеть в зеркале и потрогать руками. А внутренняя часть нам не видна. Во внутренней части есть маленький орган, который напоминает улитку. Он и называется улитка. Улитка наполнена особой жидкостью. Она  помогает нам сохранить равновесие, мы можем двигаться в любом направлении, качаться на качелях, подниматься в высоту, ходить по бревну и многое другое и при этом не падать. Если попробовать покружиться на месте, то закружится голова, вы теряете равновесие.  Это значит, что жидкость, которая находится в улитке, изменила свое обычное положение. Но через некоторое время жидкость примет свое обычное положение и равновесие восстановится.  (Показывает детям потерю равновесия и его восстановление на примере воды в банке.) Этот орган нужно оберегать от повреждения. Если с ним что-то случится, вы не будите чувствовать положение своего тела, не сможете ни стоять, ни ходить, ни сидеть. Будите все время падать.  **-** *Посмотрим хорошо работает у вас этот орган. Сделаем зарядку.* Каждый день мы по утрам делаем зарядку.  Очень нравится нам делать по порядку:   Весело шагать, Руки поднимать,  Приседать и вставать,  Прыгать и скакать.  Но оказывается, уши – не только орган слуха. На ушной раковине находится много точек, которые невидимыми ниточками связаны со всеми нашими органами (сердце, печень, желудок и др.). Поэтому хорошо сделать самомассаж ушных раковин.  Я здоровье сберегу Сам себе я помогу.  **Чтобы сберечь орган слуха, необходимо:** -защищать уши от сильного шума; -защищать уши от ветра; -не ковырять в ушах; -не сморкаться сильно; -не допускать попадания воды в уши; -если уши заболели, обратиться к врачу: -правильно чистить уши: намыленным пальцем; -мыть уши каждый день; -каждое утро разминать ушную раковину.  -Узнайте кто кричит.  Есть пять помощников на службе у тебя. Не замечая, их используешь шутя: Глаза тебе даны, чтоб видеть, А уши служат, чтобы слышать, Язык во рту, чтоб вкус понять, А носик запах различать, Руки, чтоб ласкать, трудиться, Воды их кружечки напиться. И ни к чему твоя тревога, Они всегда тебе помогут.  - Закройте глаза, понюхайте, и узнаете, что это за фрукт?  - Какай орган нам в этом помог? - Попробуйте, какой вкус? -Какой орган нам в этом помог?  - Повторим, какие 5 органов чувств помогают человеку общаться с окружающей средой. **- Ребята, у человека есть еще очень важный орган – это сердце.**Давайте найдем свое сердце, прижмите обе руки к груди, и прислушаться, как оно стучит: «тук, тук, тук». И представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что оно уже не вмещается в нас.  Давайте это тепло подарим друг другу, людям, которые нас любят и которых любим мы. Обнимите друг друга. | Дети садятся  Голова, шея, руки, ноги.  Волосы, лицо, лоб, брови, ресницы, нос, щеки, рот, губы, зубы, подбородок, ухо.  Глаза, нос, рот, уши, руки.  Дети повторяют слова  Предположения детей.  Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.  Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые.  Черную точку.    Веки, ресницы, брови защищают их, а также слезы защищают глаза от пыли.  Дети выполняют движения в соответствии с текстом    Вредно Вредно Вредно Полезно Полезно Вредно Полезно  Ухо  Дети слушают шум дождя  Дети слушают и определяют  Дети выполняют движения  Дети растирают ушные раковины и проговаривают    Бык, лошадь, петух,  Лимон  Нос  Кислый  Язык во рту  Глаза, уши, рот, нос, руки. |