**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка…………………………...………………………… | 3 |
| Конспекты образовательной деятельности по ознакомлению детей дошкольного возраста с организмом человека…………………………… | 5 |
| Дидактические игры по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста с организмом человека…………………………………………. | 27 |
| Игры-эксперименты по ознакомлению по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста с организмом человека…………….. | 33 |
| Сказки по ознакомлению по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста с организмом человека………………………… | 38 |
| Список литературы…………………………………………………….. | 52 |

**Пояснительная записка**

В последние 10 лет во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продукты питания, некачественная вода, накапливающееся раздражение в обществе, связанное с неудовлетворительным экономическим положением, – это лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Само понятие «здоровье» всегда рассматривалось как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии и с природой, и с самим собой необходимо учиться заботиться о своём здоровье с детства, сохранять его, укреплять, приобщаться к здоровому образу жизни.

Для осознания важности данной проблемы старшие дошкольники в первую очередь должны познакомиться с тем, что же представляет собой человеческий организм, с особенностями его строения, функционирования и жизнедеятельности.

Таким образом**, цель** данного сборника можно сформулировать следующим образом: **ознакомить детей старшего дошкольного возраста с внешним строением человеческого организма.**

Данная цель реализуется посредством следующих задач:

– создать условия формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о состоянии собственного тела и функционировании человеческого организма;

– создать условия для формирования позитивного самосознания, ценностного отношения к собственной жизни и жизни другого человека;

– расширить знания дошкольников о питании, закаливании, режиме дня, культурно-гигиенических навыках;

– создать условия для развития умение видеть причины нарушения здоровья;

– создать условия для развития интереса к экспериментированию, самонаблюдению, самообследованию;

– воспитать потребность в здоровом образе жизни; любовь и бережное отношение к своему телу; восхищение его возможностями.

Реализация данного комплекса включает в себя следующие **компоненты:**

– ценностный – формирование ценностного отношения к человеческой жизни, ответственности за свою жизнь и здоровье;

– гностический – специально отобранный и адаптированный к восприятию старшими дошкольниками материал по изучению тела человека;

– развивающий – формирование у детей активной позиции, направленной на саморазвитие;

– практический – практическое осуществление и применение познанного.

При этом содержание комплекса строится **на принципах:**

– научности – предлагаемый материал соответствует современному подходу к пропаганде здорового образа жизни среди детей старшего дошкольного возраста;

– реалистичности и доступности – объём представлений о строении человеческого организма адаптирован к восприятию детьми старшего дошкольного возраста и соответствует их возрастным возможностям усвоения знаний; не допускается излишней упрощённости и усложнённости;

– ценностного отношения к жизни и здоровью – до сознания детей доводится, что жизнь и здоровье – это огромная ценность и относиться к ней надо разумно, соблюдая все необходимые правила;

– деловитости и занимательности – материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит деловую информацию, полезную для практической деятельности.

**Конспекты образовательной деятельности по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста с организмом человека**

**Тема занятия «Вот какой, я человек!»**

**Цель:** познакомить детей старшего дошкольного возраста с внешним строением организма человека.

Задачи:

- Создать условия для знакомства с возможностями тела человека.

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

- вызвать интерес к дальнейшему познанию себя;

Оборудование: плакат с изображением тела ребенка, большая кукла, просмотр презентации «Тело человека».

**Организационный момент.**

Ребята, сегодня мы с вами начинаем увлекательное путешествие в страну, которая называется «Человек». К нам пришла гостья, кукла Алиса с подарком, и она поможет нам узнать много интересного и удивительного, неожиданного и необычного про себя и своих друзей.

**Основная часть.**

Тогда начинаем знакомиться со своим телом, которое помогает нам каждую секунду. Сейчас мы посмотрим с вами презентацию, которую принесла нам Алиса, и я расскажу вам, из чего состоит ваше тело.

. У каждого из вас есть голова, она может думать, смотреть, слушать, дышать, различать запахи и вкус. Конечно не сама, а при помощи органов, которые находятся на голове: глаза, уши, нос, рот. Голова может поворачиваться в разные стороны и даже запрокидываться назад. Она не могла бы этого делать, если бы у нас не было шеи. А еще при помощи шеи голова крепится к туловищу.

Туловище есть у каждого человека. Оно может поворачиваться в разные стороны, наклоняться, выгибаться... Внутри туловища спрятаны почти все жизненно важные органы: сердце, легкие, желудок кишечник, печень, почки, позвоночник и др. К туловищу крепятся руки и ноги. Руки для человека очень важны – они выполняют самую разнообразную работу.

Назовите, какую? (Ответы детей). Все это мы можем делать благодаря нашим пальчикам, которые очень цепкие могут удерживать самые разнообразные предметы.

**Игра** «Что мы делаем – не скажем, что мы делаем – покажем». Водящий показывает только само действие, а играющие должны догадаться, что это за действие. (Забивать гвозди, поднимать тяжести, вязать, писать, вырезать, играть на музыкальном инструменте и др.)

Вот какие удивительные наши ручки!

Наши ножки могут быстро бегать, высоко прыгать, красиво ходить, вставать на носочки, идти вприсядку. (Попросить детей показать эти действия.) А все наше тело, т.е. голова, шея, туловище, руки и ноги вместе, может делать еще больше разнообразных движений. Мы можем танцевать, плавать, играть, заниматься спортом, ездить на велосипеде, кататься на коньках и санках, кувыркаться, заниматься каким-либо трудом, а также петь, слушать музыку, смотреть картины, читать, писать, смеяться, учиться, запоминать стихи...

Никто не может делать всего того, что может человек. Но человек не может летать, как птица, но он изобрел самолет и ракету; не может жить под водой, как рыба, но создал подводные лодки, батискафы, подводные дома; не может жить под землей, как крот, но строит подземные дома и даже целые города, создает метро. Вот какой умный Человек! Какой умелый Человек! Все это он может делать благодаря тому, что так удивительно устроен.

Проводится **дидактическая игра** «Умею – не умею». Дети встают в круг. Водящий говорит слова «Я умею» («Я не умею») и бросает мяч любому игроку. Тот, кто ловит мяч, должен сказать, что он может (чего не может) делать. Нельзя повторяться и подсказывать.

**Физкультминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| У меня есть голова | Повороты головы |
| Направо-налево, | направо-налево, |
| раз-два. | наклоны головы. |
| Она сидит на крепкой шее, | Круговые повороты шеей |
| Повертели-повертели. |  |
| Затем туловище идет, | Руки на поясе, |
| Наклон назад, | наклоны, |
| наклон вперед, | повороты, |
| поворот-поворот. |  |
| Умелые руки есть у всех, | Рывки руками |
| Вверх-вниз, вниз-вверх. | вверх-вниз. |
| Ноги нам нужны, | Бег на месте, |
| чтоб бегать, | подскоки |
| Прыгать, приседать | (2-3 раза), |
| стоять... | приседания (2-3 раза). |
| Вот какое мое тело! |  |
| С ним все сделаешь на «пять»! |  |

**Упражнения на закрепление материала**

**Отгадай загадки:**

Стоят два кола,

На кольях бочка,

На бочке кочка,

А на кочке дремучий лес. *(Человек.)*

Две ходули, два махала,

Два смотрела, одно кивало. *(Человек.)*

Один говорит,

Один нюхает,

Двое глядят,

Двое слушают. *(*Язык, нос, глаза, уши*.)*

Наше тело позволяет нам заниматься любимым делом: конструированием, рисованием, чтением любимых книжек, прослушиванием музыкальных произведений и т. д.

Человек способен управлять своим телом. Давай это проверим. Выполняйте мои команды:

• Посмотрите вверх!

• Поднимите руки перед собой!

• Присядьте!

• Согните ногу в коленке!

• Попрыгайте на одной ножке!

• Достаньте ладонями до пола!

• Наклонитесь влево-вправо!

• Сожмите ладошки в кулачок!

• Пошевелите пальчиками рук!

• Улыбнитесь.

**Заключительная часть.**

Что узнали нового?

Что понравилось больше.

О чем еще хотели бы узнать?

**Чтение детям**

**Тело человека**

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 увидать.

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)*

**Тема занятия «Мои руки»**

**Цель:** рассказать детям старшего дошкольного возраста о значении рук для жизни человека.

**Задачи:**

**-** создать условия для выявления зависимости между строением руки и выполняемыми ею функциями;

- развивать двигательные навыки, мелкую моторику;

- воспитывать бережное, ответственное отношение к своим рукам.

Оборудование: небольшие игрушки различной формы, выполненные из разного материала; плакат с изображением тела человека, учебное пособие – скелет, иллюстрации с изображением животных, бинт.

**Организационный момент**

Ребята, к нам в гости пришла наша знакомая, кукла Алиса. Но с ней случилась беда, она потеряла одну руку. Давайте поможем ей найти руку и

расскажем ей о значении рук для человека.

**Основная часть**

**Беседа**.

Ребята, вспомните, из чего состоит тело человека. (Голова, шея, туловище, руки, ноги). Сегодня мы поговорим с вами о важным органе тела – о руках. Рука состоит из плеча, предплечья и кисти. (используется учебное пособие – скелет).

Обратите внимание на строение кисти: большой палец противостоит всем остальным. Уникальность строения руки позволила занять человеку особое место среди других живых существ на Земле.

Подумайте и скажите, что при помощи своих конечностей может сделать обезьяна, кошка, копытное животное? (Ответы детей.)

В отличие от животных, у которых нет большой (принципиальной) разницы в функциях, выполняемых передними и задними конечностями, у человека она огромна. (При помощи различных примеров, заданий, практических упражнений детей подводят к сравнению, анализу.)

**Задания-эксперименты.**

1 эксперимент.

Сейчас я завяжу некоторым из вас глаза. Вы должны будете определить на ощупь неизвестный предмет и назвать его. (Дети выполняют задание, ощупывая заранее расставленные игрушки на столе)

Воспитатель помогает обобщить полученную информацию и сделать вывод, что рука – это тонкий орган с присущими ему специфическими функциями: возможностью захватывать, держать и удерживать предметы, производить различные действия с ними, – основная из которых – осязание. ***.*** 2 эксперимент. (участвуют 3-5 детей по желанию)

При помощи бинта, ленты и т.п. обеспечьте ребенку неподвижность большого пальца руки. После этого попросите его выполнить какие-либо действия: застегнуть пуговицы, завязать шнурки, нарисовать или вырезать что-либо и др. Затем предложите выполнить те же самые задания, но уже с участием всех пальцев руки. По окончании выполнения задания попросите ребенка вспомнить свои ощущения, основные трудности. Помогите ему сделать вывод о значении большого пальца руки для практической жизни и о таком «умном» строении руки человека.

3 эксперимент.

Предложите детям, не сгибая руку в локте, поднести ложку ко рту, застегнуть пуговицы или замочек молнии, почесать нос или ухо, причесаться, надеть юбку или брюки, погладить животик или спинку. Поинтересуйтесь, почему они не могут выполнить такие «простые» действия.

Через игру, проблемные ситуации детей подводят к пониманию значения рук для полноценной жизни, к осознанию необходимости бережного, заботливого отношения к ним.

В заключение воспитатель подводит итог, поощряя детей на самостоятельные выводы.

**Отгадай загадки:**

Пятерка братьев неразлучна.

Им вместе никогда не скучно.

Они работают пером,

Пилою, ложкой, топором. *(Пальцы рук.)*

Есть у меня работники,

Во всем помочь охотники.

Живут не за стеной –

День и ночь со мной:

Их десяток – верных ребяток! *(Пальцы рук.)*

Пять братьев –

Годами равные,

Ростом разные. *(Пальцы руки.)*

Твои помощники – взгляни –

Десяток дружных братцев,

Как славно жить, когда они

Работы не боятся.

И, как хороший мальчик,

Послушен каждый... *(пальчик).*

**Проблемная ситуация.**

Есть люди, у которых в результате травмы отсутствует одна рука (или даже обе руки) или руки теряют подвижность в результате болезни, перестают «слушаться» человека. Это люди с ограниченными возможностями (инвалиды). Они не могут сделать то, что здоровый человек делает не задумываясь. Предложите детям почувствовать трудности, которые испытывают такие люди.

**Игровое упражнение «Кто быстрее наденет»**

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок надевает вещь при помощи обеих рук, а другой – при помощи одной руки. Затем дети меняются местами: кто надевал двумя руками – надевает одной. Результаты сравниваются.

**Заключительная часть.**

Предложите детям поговорить со своими ручками, со своими пальчиками. Учите «слушать», понимать, уважать и любить свое тело.

Что интересного узнали о своих руках?

Что понравилось больше?

**Чтение детям**

Ручки могут все достать,

Можно в ручках подержать

И игрушку, и травинку,

И тяжелый стул за спинку.

Можно ручками махать,

Можно в кубики играть,

Рисовать, копать песочек,

Хлеба отломить кусочек,

Кошку гладить, обнимать

Или маме помогать. *(С. Волков)*

**Тема занятия «Мои ноги»**

**Цель:** познакомить со строением нижних конечностей.

**Задачи:**

**-** изучить основные функции нижних конечностей;

- развивать сознание детей о значении здоровых ног для полноценной жизни;

- создать условия для выявления зависимости между строением ноги и выполняемыми ею функциями;

Оборудование и материалы: учебное пособие – скелет,

**Организационный момент.**

Отгадай загадки:

Всю жизнь ходят в обгонку,

А обогнать друг друга не могут. *(Ноги.)*

Мы на них стоим и пляшем,

Ну а если им прикажем,

Нас бегом они несут.

Подскажи, как их зовут? *(Ноги.)*

**Основная часть.**

Беседа.

Вспомните строение руки (плечо, предплечье, кисть). Сегодня мы с вами познакомимся со строением ноги. Нога состоит из бедра, голени, стопы. Обратите внимание на то, что строение рук и ног очень похоже: 3 отдела, 3 подвижных сочленения, но функции, которые они выполняют, совершенно противоположны. Вспомните и назовите функции, которые выполняет рука. (В случае затруднения педагог напоминает им или дополняет ответы детей.)

А теперь ответьте мне на следующие вопросы:

– Где находятся ноги?

– Почему ноги такие крепкие?

– Зачем человеку ступни?

– Представьте, что было бы, если бы у вас не было ног?

– Смог бы ты ходить, бегать, стоять, прыгать?

(Дети отвечают, приводят примеры). В конце беседы воспитатель подводит их к самостоятельному выводу о том, что основные функции ног – это опорная и двигательная; что ноги – важный орган для нормальной жизнедеятельности человека, для здоровья, жизни в социуме.

Чтобы ноги были здоровые и крепкие, необходимо заниматься физкультурой и спортом, уметь ухаживать за ними (соблюдать ежедневную гигиену, оптимальный двигательный режим, делать массаж), избегать опасных ситуаций и травм.

Удивительно, но подошвы ног могут рассказать о состоянии нашего организма, нужно только научиться с ними «разговаривать». Все наши внутренние органы имеют свой «выход» на подошву. Если при надавливании точки, соответствующей какому-либо органу, вы почувствуете боль, значит, он не здоров.

**Упражнения на закрепление материала**

**Проблемная ситуация.**

Есть люди, у которых в результате травмы отсутствует одна нога (или даже обе ноги) или ноги теряют подвижность в результате болезни, перестают «слушаться» человека. Это люди с ограниченными возможностями (инвалиды). Они не могут сделать то, что здоровый человек делает, даже не задумываясь. Предложите детям почувствовать трудности, которые испытывают такие люди.

**Игровое упражнение «Кто быстрее достигнет цели».**

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок идет к цели на двух ногах, другой – на одной ноге (вторую можно просто подогнуть). Затем дети меняются ролями. По окончании выполнения задания они делятся своими ощущениями, отмечают основные трудности.

**Заключительная часть.**

Предложите детям поговорить со своими ножками (в процессе гигиенических процедур, перед долгой дорогой, в конце дня, пожалеть их и пр.).

Что узнали сегодня нового?

Что было трудным, а что легким?

Ноги

Для чего всем людям ножки?

Чтобы бегать по дорожкам,

Чтобы в парке погулять,

Через прыгалку скакать,

На коньках по льду скользить,

За покупками ходить. *(С. Волков)*

**Тема занятия «Мы все такие разные»**

**Цель:** научить детей наглядным путём (с помощью пластилина) изображать худого и толстого человека;

**Задачи:**

**-** познакомить детей с тем, что люди бывают разные: разного телосложения и комплекции: полные, нормального телосложения и худые;

**-** подвести детей к выводу о том, что самым важным является не то, как человек выглядит, а его здоровье

- учить детей сравнивать и делать выводы.

**Оборудование***:* пластилин, зеркала, картинки детей разных национальностей.

**Организационный момент**

**Основная часть**

**Беседа.**

Детям рассказывается, что нашу Землю населяет очень много живых существ, а среди них самым развитым, совершенным и разумным является человек. Мы все – люди. Чем мы отличаемся от животных? (С помощью педагога провести сравнительную характеристику). На Земле живёт очень много людей, почти 6 миллиардов, и каждый житель на нашей планете не похож на остальных. Самое заметное отличие – это форма тела. По этому признаку всех людей делят на три группы: худые, полные и нормальные.

Самый толстый человек на Земле весит 635 килограммов. При таком весе он не может поместиться в легковой автомобиль. А самая лёгкая девушка жила в Японии и весила всего 12 килограмм. Наверное, при сильном ветре она чувствовала себя очень неуютно.

Люди бывают не только полными и худыми, но ещё высокими и низкими. Рост человека зависит от многих причин. Нужно есть много полезных продуктов, которые помогают нам расти и заниматься спортом.

Люди на Земле могут отличаться и овалом лица, цветом глаз, волос, кожи, формой носа, ушей и губ. На что ты, прежде всего обращаешь внимание, когда знакомишься с человеком? Конечно, на его лицо. По нему можно узнать его возраст, пол, национальность и даже настроение и самочувствие. Недаром говорят, что лицо – это зеркало души.

,( обязательно рассказ нужно сопровождать наглядным материалом).

Негроидная раса: тёмная кожа, большие карие глаза, немного сплющенный нос, кудрявые жёсткие волосы (показ рисунка).

Европеоидная раса: светлая кожа, большие глаза, средние губы, прямой нос, мягкие волосы рыжего, светлого или тёмного цвета (показ рисунка).

Монголоидная раса: узкие глаза, жёлтая кожа, жёсткие прямые волосы, небольшой нос (показ рисунка).

**Экспериментальная деятельность:**

1. Давайте слепим из пластилина худого и полного человека. А может у кого-то получится человек с нормальным телосложением?

Получилось вот что. У полного человека круглое туловище, а голова, шея и ноги маленькие. У человека худого туловище вытянутое, а ноги длинные. При нормальном телосложении длина туловища и ног получается примерно одинаковой.

2. Посмотрите на своё отражение в зеркале. Попробуйте нахмуриться, улыбнуться, удивиться. Ты заметил, как изменилось твоё лицо? Что происходит с твоими губами, когда ты улыбаешься? С бровями на твоём лице, когда ты удивлён?

**Тема занятия «Глаза – орган зрения»**

**Цель:** ознакомить со строением глаза человека.

Задачи:

- изучить, какую роль играет зрение в жизни человека;

- воспитывать потребность беречь глаза, зрение.

- опыты ?

**Оборудование:** объемный макет глаза человека или схематическое изображение его строения, зеркало, линза.

**Организационный момент**

**Основная часть**

– Ребята, отгадайте загадку: «Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят» (Глаза.) Правильно**.**

**Беседа.**

У людей два глаза, расположенных на расстоянии друг от друга. Человек не может одним глазом увидеть другой свой глаз.

– Внимательно рассмотрите в зеркале свои глаза. Опишите, как они выглядят: какого цвета, размера, формы... А зачем человеку глаза? Как бы мы жили, если бы у нас не было глаз? (Ответы детей.) (Можно включить в занятие чтение стихотворения Н.Орловой «Ребятишкам про глаза».)

– Природа заботливо оберегает глаза. Они расположены в специальных углублениях – глазницах. Закрывает это «дом» специальная «дверца» под названием веко. Потечет пот со лба, его остановит «изгородь» из бровей. А если пылинки сядут на глаз, то их «слизнет» моргающее веко, так как с внутренней стороны оно влажное. Работа наших век похожа на работу «дворников» на переднем стекле автомобиля. А если глазам будет грозить опасность, то веки быстро захлопнутся, чтобы защитить их.

– Глаза отдыхают только тогда, когда они прикрыты веками. Когда же глаза открыты, то они постоянно рассматривают то, что находится перед ними, двигаясь в разных направлениях. Они как бы ощупывают предмет, передавая его подробное изображение в мозг.

– То, что мы видим с вами на лице – это не весь глаз, а лишь небольшая его часть. Весь глаз по форме похож на шар и называется глазным яблоком. Снаружи нам видны белковая и радужная оболочкии. Радужная оболочка у разных людей может быть разного цвета: голубого, синего, зеленого, карего (коричневого), черного, серого. В самом центре радужной оболочки находится черный зрачок. Через него в глаз попадают свет и изображения предметов. Под действием света зрачок то сужается, то расширяется благодаря специальным мышцам. Спереди и под веками глаз покрыт специальной прозрачной пленкой (конъюнктивой), которая предохраняет его от инфекции, пыли и грязи.

– В глазу изображение проходит через хрусталик, очень похожий на линзу. Он очень эластичный и может изменять свою форму (быть выпуклым, плоским или вогнутым), чтобы отчетливо видеть то, на что мы смотрим. На противоположной стороне глазного яблока расположена очень важная его часть – сетчатка. Она, как рыболовная сеть, ловит свет, причем «цветных рыбок» (цветные картинки) ловят ячейки, расположенные в центре, а «черно-белых рыбок» (черно-белые картинки) ловят те, которые расположены по краям. Глаза человека могут различать предметы разных цветов и оттенков, но есть люди, не различающие цвета. Эта болезнь называется дальтонизмом, а такие люди – дальтоники.

– Глаза – очень важный орган человека. Они помогают ему хорошо видеть. Но, чтобы глаза хорошо видели до старости, их нужно беречь и ухаживать за ними. А еще глаза называют зеркалом души, они могут отражать характер человека: добрый он или злой, хитрый или простодушный, правдивый или лживый.

Очень многие заболевания глаз возникают, если человек не соблюдает все необходимые правила. Когда мы рассматриваем предмет на близком расстоянии, то мышцы, удерживающие хрусталик, растягиваются. Если постоянно рассматривать предметы, держа их очень близко к глазам, то мышцы ослабнут и разовьется болезнь – близорукость. Мышцы слабеют и при неправильном положении тела во время чтения (лежа), а также при чтении в транспорте. Страдающие близорукостью люди не могут хорошо различать предметы, расположенные вдали.

Существует также дальнозоркость, когда люди хорошо видят расположенные вдали предметы и плохо – те, что находятся рядом. Дальнозоркость чаще всего развивается в пожилом возрасте.

Существуют болезни, связанные с несоблюдением правил гигиены зрения, – это конъюнктивит, когда глаза чешутся, краснеют, из них выделяется гной.

Людей, страдающих глазными заболеваниями, лечит врач-окулист. Он назначает людям очки и специальные капли.

**Упражнения на закрепление материала**

**загадки:**

На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются. *(Глаза.)*

Брат с братом

Через дорогу живут,

А один другого не видит. *(Глаза.)*

Кругло, горбато, около – мохнато.

Придет беда – потечет вода. *(Глаза.)*

Есть у каждого лица

Два красивых озерца.

Между ними есть гора.

Назови их, детвора! *(Глаза.)*

**Проведите с детьми опыты.**

**Цель опыта 1**: определить реакцию зрачков на различную степень освещенности.

Дети при помощи зеркала рассматривают свои зрачки сначала при хорошем освещении. Затем заходят в затемненную или темную комнату на несколько минут. После того, как они выйдут из нее, сразу рассматривают зрачки в зеркало. Самостоятельно делают выводы о том, что в освещенной комнате зрачки сужены, а после пребывания в комнате без света в течение нескольких минут зрачки расширяются (для того чтобы уловить как можно больше света и восстановить способность различать предметы в сумерках).

**Цель опыта 2:** показать, что при попадании изображения на слепое пятно человек перестает видеть его.

Педагог предлагает ребенку смотреть одним глазом на крест в углу карточки, а второй глаз закрыть ладошкой. При этом в поле зрения находятся два круга. Затем его просят то приближать, то удалять карточку, не переводя взгляда с креста. В какой-то момент один из кругов остается невидимым. Это значит, что его изображение попало на слепое пятно.

. Составьте вместе с детьми **Правила хорошего зрения:**

• Читай, рисуй, пиши только при хорошем освещении, чтобы свет падал с левой стороны.

• Сиди прямо, не наклоняйся низко к книге, альбому, тетради.

• Смотри по телевизору только самые интересные и полезные детские передачи.

• Сиди на расстоянии не менее 2-2,5 м от экрана телевизора.

• Аккуратно работай с ножницами и другими острыми или колющими предметами.

• Соблюдай режим дня, чередуй разные виды деятельности, регулярно проветривай помещение.

• Не три глаза грязными руками. Ухаживай за ними, промывай их.

• Ежедневно выполняй гимнастику для глаз.

• Побольше ешь продуктов, богатых витамином А (печень и морковь).

**Поиграйте с детьми в игру** «Узнай мое настроение по глазам» (выражение разных эмоций).

Для этого возьмите кусок плотной ткани или лист бумаги, которым закройте нижнюю часть лица, так чтобы ребенок видел только ваши глаза. Используя свои актерские способности, изображайте различное эмоциональное состояние (настроение): радость – веселье, спокойствие, удивление – интерес, страх – ужас, горе – огорчение, грусть – тоску и др.

**Заключительная часть**

Предложите ребенку поговорить со своими глазами (учите благодарить их, просить у них помощи, разговаривать с ними в процессе умывания и пр.)

Что сегодня понравилось больше?

Что было трудно сделать, а что легко?

**Чтение детям**

**Про глаза-глазенки, про глаза-глазищи**

Ай, глаза-глазенки,

Ай, глаза-глазища –

Все на свете разглядят,

Разглядят-разыщут:

В поднебесье – месяц,

Под скамейкой – мяч,

А в шкафу – конфету,

Как ее ни прячь!

Ай, глаза-глазенки,

Ай, глаза-глазища –

Могут фокус показать

Девчонке и мальчишке:

Вот мы их закрыли –

Сразу стала ночь.

Вот мы их открыли –

Ночь умчалась прочь!

Ай, глаза-глазенки,

Ай, глаза-глазища –

Кто там прячется-живет,

Поглядим-поищем.

– Мама, знаешь, кто в твоих?

Это я, родная, в них!

– А в твоих, сыночек, я...

Вот какие мы друзья. *(С. Погореловский)*

**Тема занятия «Уши – орган слуха»**

**Цель***:* познакомить детей старшего дошкольного возраста с функциями слухового аппарата.

**Задачи:**

**-** создать условия для ознакомления детей в доступной форме со строением слухового аппарата;

- рассказать о причинах нарушения слуха;

- создать условия для ориентировки по слуху….?

- составить правила для сохранения хорошего слуха.

**Оборудование:** схематическое изображение строения уха человека, морская ракушка.

**Организационный момент.**

Ребята, скажите у кого самые большие уши? (ответы детей) А кого самые маленькие уши? (ответы детей) Влияет ли размер ушей на слух?

**Основная часть**

**Беседа.**

– Ребята, подумайте и скажите, зачем человеку нужен слух? (Ответы детей.)

– У человека и у многих животных для улавливания и различения звуков существует специальный орган – ухо. Если вы думаете, что у вас всего 2 уха, то вы сильно ошибаетесь. На самом деле у нас с вами 6 ушей (3 – в одном ухе и 3 – в другом): два наружных, которые всем видны, два средних и два внутренних уха (показать на рисунке). Давайте подробнее познакомимся со строением уха. Итак, ухо состоит из трех частей: наружное, среднее, внутреннее. Наружное ухо включает в себя ушную раковину и наружный слуховой проход. На границе между наружным и средним ухом натянута очень тонкая, но упругая и эластичная барабанная перепонка. В среднем ухе находятся три очень важные косточки – молоточек, наковальня со стремечком и специальная труба, соединяющая среднее ухо с носоглоткой. Во внутреннем ухе расположен сложный орган, по внешнему виду напоминающий улитку. Он получает сигналы и молниеносно передает их в мозг по многочисленным дорожкам-нервам. Кроме этой самой быстрой «улитки» в мире, во внутреннем ухе располагаются три полукружных канала, наполненных жидкостью. Они контролируют положение нашего тела в пространстве. Если бы у человека не было этого органа равновесия, то он бы падал от головокружения (например, при наклонах тела или при повороте головы).

(Детям предлагается внимательно посмотреть на рисунок и найти на нем все перечисленные части.)

– Как вы думаете, почему видимую часть уха называют ушной раковиной? На что она похожа? (Детям предлагается рассмотреть строение ракушки и сравнить ее с внешним строением уха.)

– Попробуйте объяснить название других частей внутреннего строения уха: молоточек, наковальня, улитка и пр.

– В отличие от глаз, которые закрываются веками и могут отдыхать, наши уши постоянно воспринимают окружающие звуки, даже ночью. Представьте себе такую ситуацию: вы играете с друзьями на улице в интересную игру, а на вас хочет напасть злая собака. Она с лаем бежит к вам. Какие помощники первыми сообщат вам об опасности? Конечно же, уши. Именно они «сообщают» мозгу о том, что приближается опасность. А мозг, в свою очередь, прикажет вам защищаться от этой опасности. Услышанные звуки передаются в мозг по специальным дорожкам – нервам и поступают в специальный отдел, который отвечает за расшифровку звуков.

– Без ушей мы не смогли бы разговаривать. Конечно, разговариваем мы не ушами, но для того, чтобы научиться говорить, маленькие дети сначала долго слушают и запоминают, что и как говорят окружающие люди. Бывает, что человек рождается на свет глухим и становится глухонемым. Такие люди ничего не слышат и, как правило, говорить не могут, или звуки их речи очень сильно отличаются от привычных нам. Глухонемые люди общаются при помощи рук, когда какое-либо движение обозначает или звук, или целое слово.

– Нарушения слуха могут быть не только врожденными. Потерять или повредить слух можно, если неосторожно относиться к своим ушам, не заботиться о них. Опасны для слуха простудные заболевания горла или носа. При их осложнении возникает воспаление среднего (или внутреннего) уха – отит. Нарушение слуха может возникнуть из-за попадания в наружный слуховой проход мелких игрушек, предметов и насекомых. Снижение слуха возможно из-за несоблюдения гигиены: если не мыть уши и не очищать их от серы (но только ни в коем случае не пользоваться для этого острыми или заостренными предметами); слушать громкую музыку (особенно в наушниках).

– Сегодня вы узнали о своих ушах много нового и интересного, что поможет вам правильно и бережно относиться к ним.

**Упражнения на закрепление материала**

1. Игровое упражнение «Определи по звуку»:

• предложите ребенку (детям) угадать звук. Для этого необходимо встать за спиной играющего и при помощи различных предметов, веществ и инструментов издавать разные звуки (например, переливать воду, пересыпать песок, смять лист бумаги, постучать по стеклу, поиграть на металлофоне, стукнуть в барабан и пр.);

• предложите детям послушать аудиозапись звуков природы: шум морского прибоя, шелест листвы, пение птиц, журчание ручья и др. Они должны узнать звуки и рассказать, где их можно услышать, какие чувства эти звуки у них вызывают.

2. Игровое упражнение «Определи, где звенит колокольчик».

Взрослый завязывает ребенку глаза, и предлагает на слух определить, где звенит колокольчик. (далеко, близко, впереди, сзади, над (головой), под (столом), слева, справа).

**Опыт** «Слышу – не слышу».

Встаньте за спиной ребенка на расстоянии 2-3 м. Произносите различные слова, причем каждое последующее слово надо произносить более тихим голосом. Сначала закройте ватным тампоном одно ухо ребенка. Повторите опыт. Затем закройте ватным тампоном оба уха ребенка. Повторите опыт. После этого попросите ребенка рассказать о своих ощущениях, чтобы он объяснил, когда было слышно хуже, вообще не слышно и почему?

**Составьте вместе с детьми Правила хорошего слуха:**

• Ничего не засовывай в ухо.

• Не кричи громко.

• Не слушай громкую музыку в наушниках.

• Избегай простудных заболеваний.

• Мой уши, после чего тщательно и насухо вытирай их.

• Не чисти уши при помощи спички, булавки и другого заостренного предмета, так как это может привести к повреждению барабанной перепонки и глухоте.

**Заключительная часть.**

Предложите ребенку поговорить со своими ушами (во время умывания, в конце дня, после прослушивания красивой музыки, стихотворения, во время болезни и пр.).

**Чтение детям**

Уши

Нам без них нельзя никак

Слышать ход часов: «Тик-так!»,

Соловья в саду весеннем,

На лугу шмеля гуденье,

Звонкую в лесу кукушку,

Новогоднюю хлопушку,

И, помимо звуков прочих,

Мамино: «Спокойной ночи!». *(Н. Кнушевицкая)*

Что было самым трудным, что самым легким?

О чем еще хотели бы узнать?

**Дидактические игры по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста с организмом человека**

1. Дидактическая игра «Собери человечка»

Цель: собрать человечка из частей (геометрических фигур)

Задача: закрепить названия основных частей тела человека.

1. Дидактическая игра «Части тела человека»

Цель: закрепить названия частей тела человека, определить их местонахождение.

Дети должны определить местоположение этой части тела человека и правильно назвать и показать.

1. Дидактическая игра «Моё лицо»

Цель: научить составлению лица человека, с исползованием различных фигур.

Задачи:

- развивать мелкую моторику;

- создать условия для познания самого себя;

- закрепить знания детей о цвете глаз;

Используя различные материалы, дети составляют лицо человека; дают описательный рассказ о лице, его форме и т.д.

1. Дидактическая игра «Наши помощники – органы чувств»

Цель: подобрать определенную карточку к нужному органу чуств.

Задачи:

- закрепить знания детей об органах чувств, с помощью которых мы познаём мир;

- уточнить, какое значение для человека имеет слух, обоняние, осязание, вкус, зрение в познании окружающего мира;

- воспитывать потребность быть здоровым.

1. Дидактическая игра «Найди пару»

Цель: упражнять детей в подборе пары, благодаря тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Девочка находит девочку, мальчик находит мальчика.

1. Дидактическая игра « Найди сердечко»

Цель: закрепить знания детей о местоположении сердца.

Дети разбиваются на пары и по очереди слушают и определяют, где находится сердце.

1. Дидактическая игра «Витамины»

Цель: правильно соединить буквы с органами на схеме.

Детям дается рисунок – схема тела человека. Вокруг расположены буквы – обозначающие витамины, содержащиеся в продуктах. От каждого витамина к определенному органу проходит линия лабиринта.

1. Дидактическая игра «Где живут витамины?»

Цель: научить объединять карточки по определенному признаку (в одну группу витаминов).

Задачи:

- познакомить детей с основными витаминами «А», «В», «С», «Д»;

- узнать, в каких продуктах они содержаться;

- развивать внимание, мышление, память;

- воспитывать у детей желание принимать витамины в пищу.

**9.** Дидактическая игра «Тело человека»

Цель: совершенствовать лексико – грамматический строй.

Задачи:

- образовывать существительные с уменьшительно-ласкательными суффиксами;

- образовывать существительные множественного числа в родительном падеже.

- . Воспитывать умение соблюдать и выполнять правила, дожидаться своего хода.

Правила игры:

Организационные: участвуют от 2 до 6 детей; игра проводится за столом; игру проводить педагог.

Дисциплинарные: внимательно слушать педагога; отвечаем по очереди; когда один говорит, остальные слушают; во время игры вставать из-за стола нельзя, нужно достигнуть результата игры.

Игровые: кто набрал больше фишек, тот и выиграл.

Атрибуты к игре: маленькие карточки, на которых изображены части тела (голова, шея, плечо, рука, нога, спина, живот, грудь, кисть, палец, запястье, колено, локоть, стопа, пятка, глаз, нос, рот, бровь, щека, ухо, подбородок, глаз, лоб) и знак вопроса.

Содержание игры (игровые действия)

1 вариант игры «Назови ласково»

На столе лежат карточки картинками вниз. Педагог предлагает по очереди взять по одной карточке и назвать, что на ней нарисовано. Затем педагог обращает внимание на знак вопроса: «Вам нужно назвать ласково, что нарисовано у вас на картинке». Например:

Голова – головушка

Шея – шейка

Плечо – плечико

Рука – ручка

Нога - ножка

Спина – спинка

Живот – животик

Грудь – грудка

Палец – пальчик

Колено – коленка

Локоть – локоток

Глаз – глазик

Нос – носик

Рот – ротик

Ухо – ушко

Подбородок - подбородочек

Глаз – глазик

Лоб – лобик

Щека – щёчка

Пятка – пяточка

Игра продолжается пока не закончатся карточки. За каждый правильный ответ ребёнок получает фишку.

Результат: Ребёнок правильно ответил и получил фишку. Кто больше наберёт фишек, тот и выиграл.

2 вариант игры «Назови по образцу»

На столе лежат карточки картинками вниз. Педагог предлагает по очереди взять по одной карточке и назвать, что на ней нарисовано. Затем педагог обращает внимание на знак вопроса: «Вам нужно назвать предмет по образцу» (во множественном лице)

Например:

Голова (а они) – головы

Шея – шеи

Плечо – плечи

Рука – руки

Нога - ноги

Спина – спины

Живот – животы

Грудь – груди

Палец – пальцы

Колено – колени

Локоть – локти

Глаз – глаза

Нос – носы

Рот – рты

Ухо – уши

Подбородок - подбородки

Глаз – глаза

Лоб – лбы

Щека – щёки

Пятка – пятки

Игра продолжается пока не закончатся карточки. За каждый правильный ответ ребёнок получает фишку.

Результат:

Ребёнок правильно ответил и получил фишку. Кто больше наберёт фишек, тот и выиграл.

3 вариант игры «Один - много»

На столе лежат карточки картинками вниз. Педагог предлагает по очереди взять по одной карточке и назвать, что на ней нарисовано. Затем педагог обращает внимание на знак вопроса: «Вам нужно назвать предмет по образцу».

Например:

Голова (много чего) – голов

Шея – шей

Плечо – плеч

Рука – рук

Нога - ног

Спина – спин

Живот – животов

Грудь – грудей

Палец – пальцев

Колено – колен

Локоть – локтей

Глаз – глаз

Нос – носов

Рот – ртов

Ухо – ушей

Подбородок - подбородков

Глаз – глаз

Лоб – лбов

Щека – щёк

Пятка - пяток

Игра продолжается пока не закончатся карточки. За каждый правильный ответ ребёнок получает фишку.

Результат: Ребёнок правильно ответил и получил фишку. Кто больше наберёт фишек, тот и выиграл.

**Игры-эксперименты по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста с организмом человека**

**«Лампочки и батарейки»**

Цель: подвести детей к выводу о необходимости для человека сна и отдыха.

Материалы: батарейки, лампочка, провода.

Методика проведения: воспитатель предлагает детям представить, что лампочка – «орган человека» (глаза, почки, сердце и т.д.), батарейка – «двигательная деятельность человека», провода – «капилляры, мускулы».

Затем воспитатель просит детей рассмотреть две лампочки, подключенные к батарейкам. Одну из них он время от времени отключает от батарейки, а другую оставляет постоянно подключенной к ней, то есть горящей. Постоянно горящая лампочка быстро перегорает, так как непрерывно находится под напряжением, а систематически отключаемая продолжает работать.

Воспитатель помогает сделать вывод: если организм человека не будет отдыхать, то его органы будут выходить из строя, человек заболеет. Во время сна, отдыха организм заряжается энергией, необходимой для его жизнедеятельности.

**«Сухой язык»**

Цель: доказать необходимость слюны для ощущения вкуса пищи.

Материал: зеркало на подставке (на каждого ребенка); 4 блюдца: с сахарным песком, с солью, с горчицей и с кусочком лимона. На каждом блюдце лежит деревянная палочка (можно с ватой); рядом – стаканы с водой для смачивания этих палочек.

Методика проведения: перед каждым ребенком устанавливают зеркало на подставке, 4 блюдца: с сахарным песком, с солью, с горчицей и с кусочком лимона. На каждом блюдце лежит деревянная палочка (можно с ватой); рядом – стаканы с водой для смачивания этих палочек.

Воспитатель предлагает детям придвинуть к себе первое блюдце, смочить один конец палочки в воде и обмакнуть в сахарный песок. Далее ребенок смотрит в зеркало, а воспитатель прикладывает палочку сначала к средней части языка, затем к основанию и к боковым частям, в конце – к кончику языка. После чего предлагает подумать и назвать, в какой части языка живут «сладкие сосочки».

Затем педагог просит малышей осушить язык салфеткой и повторить манипуляции по определению вкуса. Они сами делают вывод, что «сухой» язык вкуса не ощущает.

***«ХХ-Р-Р-Р»***

Цель: дать детям понятие, что такое храп и почему иногда человек храпит во сне.

Материалы: бумажный пятнадцатисантиметровый квадрат.

Методика проведения: воспитатель предлагает ребенку взять квадрат за края и прислонить к губам. Затем просит малыша «промычать» свою любимую песенку, а потом сделать то же самое, но уже без бумаги.

Вывод: храп, как и все звуки, представляет собой вибрацию мягких тканей во рту.

**«Распространение звука»**

Цель: дать детям понятие о распространении звуковых волн.

Материалы: емкость с водой, камешки; шашки (или монеты), стол с ровной поверхностью; глубокая емкость с водой или бассейн; тонкостенный гладкий бокал с водой (до 200 мл) на ножке.

Методика проведения:

воспитатель предлагает детям выяснить, почему мы можем слышать друг друга (звук по воздуху долетает от одного человека к другому, от звучащего предмета к человеку). Дети бросают камешки в емкость с водой. Определяют, что увидели (по воде расходятся круги). То же самое происходит со звуками, только звуковая волна невидима и передается она по воздуху.

Располагают шашки или монеты вплотную друг к другу на гладкой поверхности. Резко, но не сильно, ударяют по крайнему предмету. Определяют, что произошло (последний предмет отскочил – силу удара передали ему остальные предметы, так же передается звук по воздуху).

Дети выполняют опыт по алгоритму: ребенок прикладывает ухо к емкости (или краю бассейна), другое ухо закрывает тампоном; второй ребенок бросает камешки. Первого ребенка спрашивают, сколько камешков брошено и как он догадался (услышал 3 удара, их звуки передались по воде). Наполняют водой тонкостенный гладкий бокал на ножке, водят пальцем по краю бокала, извлекая тонкий звук. Выясняют, что происходит с водой (по воде пошли волны – передается звук).

Вывод: звук передается с помощью звуковых волн; чем сильнее источник звука, тем сильнее звуковая волна.

**«Неприятно дышать»**

Цель: сформировать понятие детей о необходимости длительных прогулок на свежем воздухе.

Материалы: полиэтиленовые мешочки.

Методика проведения:

воспитатель предлагает детям прижать полиэтиленовые мешочки к лицу, подышать воздухом из мешочка. Затем он просит рассказать детей, что они почувствовали; почему дышать неприятно, трудно. Кончился ли в мешке воздух, кислород?

Воспитатель помогает детям сделать вывод: для дыхания необходим кислород, поэтому следует больше времени проводить на свежем воздухе.

**«Защитим себя от солнца»**

Цель: научить детей делать шапочку из бумаги методом оригами.

Задачи:

- Расширить их представления о влиянии солнца на здоровье человека, - об оказании помощи при солнечном ударе.

Материал: бумага, схема изготовления шапочки.

Методика проведения:

Воспитатель рассказывает о солнечном ударе и обосновывает необходимость защиты организма в жаркие ясные дни. Он имитирует проблемную ситуацию и спрашивает: «Как защитить себя от солнца?» Выслушав все предположения, напоминает об обязательном наличии головного убора в этот период и предлагает сделать его из бумаги. Актуализирует знания малышей о свойствах материала. Дети рассматривают схему изготовления и приступают к выполнению работы. Шапочки используют на прогулках. Воспитатель рассказывает об оказании помощи при солнечном ударе.

**«Что чувствуешь?»**

Цель: сформировать представление детей об образовании пота, умении регулировать двигательную активность в разных условиях.

Материалы: губка, смоченная водой.

Методика проведения:

Воспитатель предлагает детям попрыгать. Выясняет, что они чувствуют при прыжках. (Жарко.) Когда жарко, что происходит? (Пот выступает, потом он исчезает, испаряется.) Предлагает смочить губку в воде и провести ею по внутренней поверхности предплечья. Дети передают свои ощущения до полного исчезновения влаги (почувствовали прохладу). Выясняют, что происходит, когда из них испаряется вода (они охлаждаются). Почему нельзя на прогулке быть потным? (Пот испаряется, и человек может переохладиться и простудиться.)

**«Послушаем свое дыхание»**

Цель: научить детей прислушиваться к своему дыханию,

Задачи:

- определять тип дыхания,

- его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Методика проведения:

дети стоят, сидят или лежат (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

• куда попадает струя воздуха и откуда выходит;

• какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);

• какое дыхание – поверхностное (легкое) или глубокое;

• какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно, с определенным интервалом (автоматической паузой);

• тихое, неслышное дыхание или шумное.

Вывод: данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

**Сказки по ознакомлению по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста с организмом человека**

Сказки раздела посвящены здоровью. Они помогут ребенку понять, как важно чистить зубы и не бояться стоматолога, избегать большого количества сладостей, беречь свой Организм. Сказки научат бороться с болезнями при помощи смеха.

**Зубные червячки**

Многие детки и Даже взрослые не очень любят посещать стоматолога, т.е. врача, который лечит зубы. Действительно, лечение не всегда бывает приятным. Но за здоровьем все равно нужно следить.

Историю, которую мы услышим, рассказал зубной червячок Борик. Он так волновался, чтобы его не услышали люди. Интересно почему, как ты думаешь?

Больше всего на свете червячок боялся остаться без крова. Это действительно плохо не иметь своего домика, теплой кроватки, кухни, где можно приготовить вкусный ужин и просто посидеть и попить чаю или теплого молочка.

Все зубные червячки живут во рту человека. Борику повезло, мальчик, у которого он поселился, не мыл руки перед едой. И червячок попал в рот вместе с конфетой. Несколько недель Борик жил под язычком и строил себе дом. Всем известно, что стены дома должны быть прочными. А что во рту самое твердое и прочное? Конечно, это зубы! Червячок ежедневно выпускал на зубки мальчика специальное ядовитое вещество, от которого те начинали чернеть. Потом червячок брал лопатку и выкапывал в самом прочном зубике норку.

Ждать приходилось недолго, так как мальчик не чистил зубы и не посещал стоматолога. Зубки легко разрушались и в них быстро образовывались дыры, в которых селились зубные червячки.

Со временем к Борику с пищей попадали новые червячки. Они тоже строили себе домики и ходили друг к другу в гости. Норка стала казаться Борику тесной. И он решил строить себе новую. Для этого он выбрал самый дальний зубик. Работал Борик старательно: рыл ямку лопаткой с каждым днем все дальше и глубже, чтобы дом был просторный и большой. И вот, в один прекрасный день Борик закончил работать и хотел уже переселиться, но не смог.

Оказалось, что старания червячка причиняли мальчику нестерпимую боль. Его зубик ныл, крутил, пульсировал, колол. Да так сильно, что пришлось наконец-то идти к стоматологу. Борик ничего не знал о врачах, которые лечат зубы, поэтому когда мальчик широко открыл ротик, Борик очень испугался Он увидел яркий свет и странное существо, которое свистело, гудело, жужжало, трещало и, как пылесос, вытягивало из норок зубных червячков. Борик был в отчаянии. Вместе с другими червячками он попал в комнату. Все плакали и кричали:

– Ой, горе! Где же теперь мы будем жить? Здесь так сухо и неуютно.

А в это время стоматолог выключил свистящее орудие, замазал белой массой пустые дырочки в зубах. Доктор рассказал мальчику, как нужно правильно ухаживать за своими зубками: чистить каждый день зубной щеткой и пастой; два раза в год посещать стоматолога, чтобы он проверял зубки, на поселились ли там новые жильцы.

Червячки тем временем продолжали плакать. Что же делать, как помочь им, детки? Но тут появилась Зубная Фея. Она услышала шум, когда пролетала мимо. Всем известно, что этой волшебнице детки отдают свои молочные зубки, которые выпадают к шести годам. На их месте вырастают другие зубки, более прочные, которые останутся на всю жизнь.

Зубная Фея пожалела страдальцев и решила им помочь. Вот какая идея пришла ей в голову. В ее царстве накопилось огромное количество молочных зубов, в которых можно было устроить жилище. Так для каждого червячка нашелся зубик. Отныне они зажили в мире и спокойствии. И у деток зубки тоже не болели.

Однако бывает, что зубные червячки путают царство Зубной Феи с ротиками мальчишек и девчонок. Но зубные щетки, пасты и стоматологи помогают исправить эту путаницу.

А ты следишь за своими зубками, посещаешь стоматолога?

Вопросы:

1. У тебя в зубках живут червячки? Что они делают с зубами? (В ответе ребенок сможет еще раз повторить сюжет сказки.)

2. Нарисуй зубного червячка. (Творческое задание.)

3. Кто такой стоматолог? Что делает этот врач? (В ответе ребенок покажет свои знания о данной профессии.)

4. Расскажи, когда ты в последний раз ходил к стоматологу? (В ответе ребенок, особенно пугливый, сможет проговорить пугающую его ситуацию.)

5. Как ты думаешь, нужно ли бояться врача-стоматолога? (В ответе ребенок сможет проговорить свой страх.)

6. Если бы у тебя разболелись зубки, что бы ты сделал? (В ответе ребенок расскажет о решении своих проблемных ситуаций, связанных с зубами.)

7. Как нужно ухаживать за зубками? (В ответе ребенок расскажет о правилах ухода за полостью рта, тем самым повторит правша.)

8. Нарисуй два зуба: здоровый и больной. (Ребенок сможет увидеть разницу между здоровым зубиком и больным, сможет прийти к выводу, что ему не хотелось бы иметь больные зубы во рту, поэтому нужно придерживаться указанных в сказке правил.)

**Паровозик Юник и его любовь к сладостям**

Жил на острове Гарполис среди других паровозов маленький паровозик Юник. Веселый и непоседливый, он любил сладости и мороженое. Мама часто пекла пироги, тортики, пирожки, булочки, покупала конфеты и пастилу. Она очень любила баловать своего сыночка, но никогда не разрешала съедать много, так много, как хотелось Юнику. Ты, наверное, тоже любишь есть сладости в больших количествах?

Однажды, когда Юнику должно было исполниться 5 лет, мама решила приготовить, кроме обычных сладостей, еще и мороженое. И вот настал день рождения Юника, все шло по плану. Юник утром пошел в детский сад, а на вечер были приглашены друзья. Для создания праздничного Настроения они вместе с мамой украсили детскую комнату разноцветными флажками, воздушными шариками, яркими рисунками. Становилось по-настоящему весело при виде наряженной комнаты.

– Пришло время развлечений! – улыбаясь, сказала мама. – Скоро придут твои друзья, будут поздравлять тебя. Я и папа тоже тебя поздравляем и дарим воздушного змея, о котором ты мечтал.

Юник так обрадовался, что не мог удержаться и не развернуть подарок. На душе пели птички, солнце светило и играло своими лучиками. Достал из коробки змея и хотел ужа бежать во двор, но, взглянув в окно, увидел, что идет Сильный дождь.

– Не может быть... – огорчился Юник. – Но это не страшно, дождь ведь не идет вечно. А друзья?.. Как они доберутся до меня?

— Пойду во двор, посмотрю, что там нападало с неба, – сказала мама. – Надеюсь, твои друзья смогут проехать по железной дороге.

Когда мама паровозика вышла на улицу, то увидела, что воды налило по самые колеса. Не было видно путей, все покрыли огромные лужи. Печально, но мама подумала, что не отпустила бы своего сына в такую погоду в гости. А это означало, что так поступят другие мамы, т.е. не отпустят своих детей на день рождения к Юнику из-за ливня.

Паровозик уже и сам понял, что никто к нему не сможет приехать. Друзья позвонили по телефону, чтобы поздравить Юника. Это было вежливо с их стороны, но день был испорчен. Мама предложила подождать папу с работы, и вместе весело отпраздновать день рождения. Так и сделали.

Когда пришел папа, вместе поужинали, потом поиграли в слова и прятки, посмотрели новый мультфильм. Настроение было приподнятое, и вечер пролетел незаметно. Тут Юник обратил внимание, что осталось много сладостей и мороженого. Он предложил все это тут же съесть. Но мама была против. Она настаивала на том, чтобы есть сладости по чуть-чуть каждый день. На этом и остановились. Но когда все улеглись спать, Юник никак не мог заснуть. Он ворочался, открывал и закрывал глаза, смотрел в окно и все время думал о сладостях и вкусном мороженом, которое лежало в холодильнике.

– На самом деле, так трудно удержаться, – думал Юник. – Вот я здесь пытаюсь уснуть, а думаю о тортике с розочками. Я бы еще немножко съел, ну совсем маленький кусочек. А как мороженое тает во рту... А как после всех вкусняшек на душе становится тепло и сладко. Удержаться невозможно! Я бегу к вам, сладости!

Не удержался Юник от соблазна. Украдкой подошел к холодильнику и... ел он до тех пор, пока не съел все. Вдруг в железном желудке Юника что-то треснуло, из носа потекло.

– Ой, ой, ой! Что со мной? Я замерзаю, у меня болит живот... – чуть слышно произнес паровозик. – Мама, помоги мне! Я не послушался тебя, и теперь мне очень-очень плохо!

Юник лепетал и крутился от боли. Мама услышала сына и поспешила на помощь. Когда увидела Юника, то не узнала. Он был весь в инее, скорченный, и еще какого-то странного зеленого цвета. Мама испугалась, тот же час она помчалась к соседу, который работал дорожным врачом.

Пришлось Юника долго лечить от переедания сладостями и насморка из-за холодного мороженого. Пришлось промывать шлангом желудок, очень неприятная процедура, капать в нос лечебные капли, делать ингаляции. Самым невыносимым было то, что нельзя никуда выходить, встречаться с друзьями, а сладости и мороженое были запрещены на целый месяц. Теперь Юник был вынужден помнить о предупреждении врачей, что тортики, конфеты или мороженое можно есть по одной порции в день. Но это уже не составляло труда, потому что когда он садился есть сладкое или мороженое, сразу вспоминал свой день рождения и те ужасные ощущения, которые испытал тогда. Повторять их не хотелось!

Вопросы

1. А «наешь ли ты, как болит животик или горло? (В ответе ребенок вспомнит про неприятные ощущения, которые помогут ему понять главного героя сказки, попавшего из-за своего непослушания в неприятную) ситуацию.)

2. Почему кушать сладости и мороженое больше одной порции нельзя? (В ответе ребенок сможет закрепить правила, чтобы защитить свое здоровье.)

3. Все дети любят сладости, но не все могут остановиться. Как ты останавливаешься? (В ответе ребенок сам найдет вариант, который будет приемлем и поможет обуздать аппетит.)

**Сказочка про болячку**

В большом городе нет места тишине и покою. Всё куда-то несется, спешит, бежит. То грохочет трамвай, то сигналят водители, то ревет проезжающий поток машин. Но всего этого не слышно в квартире за накрепко закрытыми окнами. Оттуда можно только наблюдать за происходящим на улицах.

Никто из детей не любит болеть. Особенно летом. На площадку не выйдешь, не поиграешь, не побегаешь, не покричишь, мороженого не поешь, с друзьями не пообщаешься. Ведь ты болен... Да что там говорить – все не то...

Ромка заболел. Голова болела, горло скребло, насморк не давал дышать. Мама лечила сыночка: давала теплый чай, сладкий лечебный сироп, полоскала горло, закапывала капельки в носик и просто была рядом, читала сказки. Но мальчик медленно поправлялся, так как сильно тосковал и сокрушался. А такое настроение не помогает быстрому выздоровлению. Ромка все думал о том, как ему не повезло. Он плакал и совсем не улыбался. Смотрел в окно и не замечал радости дня, светлого солнышка, игры ветерка с листочками.

Мама, конечно, была рядом. Поддерживала сына: рассказывала смешные истории, читала о приключениях сказочных героев, шутила. Мама хорошо знала, что смех – лучшее лекарство от любой болезни. Но Ромка все равно грустил.

Однажды, когда родители уже легли спать, случилось нечто. Мальчик не мог заснуть, все думал о своей болезни, о том, что он еще не скоро выйдет поиграть с друзьями. Мысли были какие-то печальные. Вдруг в комнате стало немного светлее. Словно из воздуха появился маленький человечек, который подошел к Ромкиной кроватке. Выглядел он очаровательно, длинный темно-синий шлейф тянулся за ним, на его фоне блестели серебристые звездочки. В руке он держал длинную золотистую палочку. Вежливо и не громко незнакомец поздоровался:

– Добрый вечер, Рома. Меня зовут Болячка. Я пришел к тебе из волшебной страны Боляндии, туда попадают заболевшие люди. Хочу пригласить тебя в гости. Хочешь полететь со мной?

– Да, я хочу полететь с тобой, – ответил грустно мальчик.

Болячка взял Рому за руку и подвел к окну. За ним в ожидании стояли сани с большими белыми крыльями. Переступив через открытую форточку, оба удобно уселись в них. Это было невероятное ощущение полета по вечернему небу, теплый ветер обдувал руки и лицо. Впервые за долгое время Ромка почувствовал радость.

Летели недолго. Страна Боляндия находилась высоко в облаках. Там было несколько крупных городов, и в каждом находились детки с разными болезнями. В Горловке лежали детки с больным горлом, в Носовке – больные насморком, в Ушковцах – с больными ушками.

Дорогой Болячка поведал Роме, что на Боляндию налетел сильный ветер. Детки простудились и еще больше заболели. Они никак не могли оправиться и только плакали и стонали, что так сильно у них все болит. Никакие волшебные лекарства не помогали им выздороветь. Также Болячка рассказал, что теперь все ждут чуда или того, кто знает лекарство от всех болезней. Мальчик залетал в каждый город, чтобы поздороваться с больными детьми, и обращал внимание на то, что все они очень грустные, такие же, как и он сам.

И тут Рома вспомнил, что говорила мама: «Смех – Лучшее лекарство от любой болезни!» Мальчик предложил болячке вернуться к больным деткам и попытаться их рассмешить. Так и сделали. Болячка превратил Ромку в клоуна. Вместе они развеселили всех веселыми рассказами, анекдотами, шутками, пением, прыганием, дурачествами. Дети и Ромка смеялись до слез. Через три дня детки выздоровели и вернулись домой. Так свершилось чудо, которого все очень ждали!

Наутро, проснувшись, Ромка понял, что совершенно здоров. С тех пор он был уверен, что смех – лучшее лекарство от любой болезни. И никогда не забывал об этом! А ты что делаешь, когда болеешь?

Вопросы

1. Бывает такое, что дети болеют? С тобой такое случалось? Что ты чувствуешь, когда болеешь? (В ответе ребенок расскажет о своем отношении к тому времени, когда он болеет, взгляд на эту ситуацию у ребенка может быть не таким, как у взрослого.)

2. Когда ты болеешь, о чем ты думаешь, мечтаешь? (Ребенок может поделиться своими мыслями.)

3. Что ты делаешь, чтобы не болеть? (В ответе ребенок может поделиться своими знаниями и своим отношением к болезни.)

4. Как ты думаешь, смех действительно может лечить? Почему? (В ответе ребенок сможет сам попробовать проанализировать случавшиеся с ним ситуации и дать самостоятельный ответ.)

**Голос, который убежал**

В одной семье жил мальчик Филипп. Хороший и добрый. Но случались минуты, а иногда и часы, когда он кричал, кричал, не жалея свой голос, перебивал взрослых, не слушал замечаний, бегал, прыгал и не умел вовремя остановиться. Мама с папой предупреждали, что голос может исчезнуть. Но Филипп продолжал кричать.

Однажды утром после «крикливого» вечера Филипп проснулся и понял, что говорить он не может. Его голос пропал, он просто исчез. Расстроился мальчик. Что делать? Где искать свой голос? Без него невозможно разговаривать, никто тебя не услышит и не поймет. Филипп начал плакать. Как дальше быть? Невозможно попросить о помощи, рассказать о своих чувствах. И главное, все предупреждали, что такое может произойти.

Филипп, как мужественный парнишка, стал обдумывать план спасения своего голоса. И решил он отправиться в путь на поиски пропажи. Мама с папой отпустили сына, так как понимали, что надо что-то делать. В дорогу дали мобильный телефон для связи, хотя и молчаливой.

Вышел Филипп утром после завтрака. Шел долго. Устал, присел на траву отдохнуть. Мальчик размышлял о пропавшем голосе, о том, как усложнилась его жизнь. В магазине невозможно растолковать продавцу, какую шоколадку достать с самого верха. Невозможно с кем-то познакомиться, никто ведь не понимает. Конечно, можно было общаться жестами, но ведь голос наверняка обижен на мальчика за то, что тот его не жалел.

Сидел Филипп и думал, как вдруг над ним пролетело странное существо. Услышало мысли мальчика, остановилось и решило поговорить. Это был маленький эльфик. Ростом с человеческий пальчик, с прозрачными крылышками. Подлетел к Филиппу, сел ему на руку и сказал:

– Я эльфик Лоло. Чувствую, что ты хочешь поговорить. Я готов. Я умею читать мысли, нас учат этому в школе. Возможно, смогу помочь тебе.

– Давай, – радостно подумал Филипп.

Беседовали долго. Филипп рассказал свою историю с начала до конца. И вот что ему посоветовал Лоло:

– В нашей стране есть великий маг Бужу, он знает, куда убегают голоса от тех, кто их не жалеет и мучает. Идем к нему!

Вдвоем отправились они к великому мастеру волшебства. Дорогой Филипп угостил своего нового друга конфетой. Мама положила их сыну в мешочек, чтобы тому не было горько в пути. Оказалось, что эльфы даже не знают, что такое «конфета». Но, попробовав, Лоло полюбил их навсегда. Он узнал адрес магазина и решил заходить туда иногда за сладостями.

– Пришли, – сказал наконец Лоло. – В избушку Бужу ты должен зайти сам, таковы правила.

– Так непривычно, – думал Филипп. – Еще утром я и не подозревал, что рядом с людьми живут такие существа, как эльфы. А теперь я иду к самому главному из них. Чудеса, да и только!

Избушка оказалась маленькой и узкой, но в ней было Приятно находиться. Чистота, порядок и спокойствие царили там. На противоположной стороне от входа сидел в большом Кресле сам Бужу. Не открывая глаз, он сказал:

– Проходи, Филипп. Знаю, ты потерял голос. Вчера он к нам пришел в плохом состоянии. Сам и рассказал, как ты с Ним плохо обходился. Не жалел, кричал, надрывал, вовремя не останавливался, не хотел лечить больное горло. За такое плохое поведение голос обиделся на тебя. Я поговорил с ним, пришлось долго его успокаивать. Он согласен дать тебе последний шанс. Но ты должен пообещать, что будешь его беречь. Подумай, это непростое решение. У тебя есть время до вечера, чтобы дать окончательный ответ.

Думать пришлось недолго. Филипп на собственном опыте убедился, как тяжело жить без голоса: ни спеть, ни поговорить, ни поделиться своими впечатлениями, многое становится невозможным. Да и голос ему очень нравился. Поэтому Филипп без колебаний согласился впредь беречь свой голос: не кричать, не перебивать, лечить горло вовремя.

Вопросы

1. А ты бережешь свой голос? (В ответе ребенок вспомнит свое поведение и примерит свежее впечатление от прослушанной сказки на себя. Это, возможно, поможет ему осознать, что обижать не нужно как других, так и свой организм, его нужно беречь.)

2. Что значит беречь свой организм? Нужно ли это на самом деле? Зачем? (В ответе ребенок задумается и, возможно, поразмышляет над истинами, которые ему помогут бережно относиться не только к себе, но и к другим.)

**Панкрат моет голову**

На далекой планете Марс жил маленький Панкрат. И не любил он, как и многие из его друзей, мыть голову. Не нравилось марсианчикам, что марсибулька, – вещество, вытекавшее из марсикрана, – которой надо было не только чистить зубы, мыть руки, ноги, туловище, но и голову, попадает в глаза и уши. Нальется марсибулька в уши и булькает там. Ужасно неприятно! Конечно, можно вытереть полотенцем, но каждую капельку вытирать не удобно.

Панкрат часто говорил маме, что помоет голову сам. И, конечно, не делал этого. Но тогда появлялась другая проблема. Микробы на Марсе тоже бывают хорошими и плохими, как и на Земле. И когда Панкрат не мыл голову, на ней начинали размножаться плохие микробы, от которых голова постоянно чесалась. А потом появлялись противные марсикомашки, похожие на земных вшей. Такие омерзительные, маленькие, щипались и кусались так, что слезы брызгали из глаз от боли.

Одним словом, Панкрату было нелегко. Однажды сидел он у себя в детской и разглядывал земную картинку с нарисованным на ней человеческим ребенком. Панкрат подумал,

что земным детям еще неприятнее мыть голову, потому что у них есть нос, которым нужно дышать. А вода попадает и в нос, значит дышать невозможно. У земных детей есть волосы – это, наверно, тоже усложняет мытье головы.

– Выходит, чтo ребята с Земли смелее меня? – подумал Панкрат. – Надо что-то придумать для приятного мытья головы, – серьезно решил марсианчик.

Сидел он так несколько часов и смотрел на рисунок. И вдруг вспомнил, что видел своего земного друга купающимся в море, причем тот выглядел очень довольным. Это натолкнуло его на интересную мысль. Панкрат попросил маму купить очки для подмарсибулькового плавания, ведь на Марсе вместо воды была марсибулька. В магазине марсианчик с мамой выбрали самые красивые очки синего цвета с прозрачными окошками.

Дома Панкрат сразу прошел в ванную, где включил марсибульку. Приготовил сменную одежду, полотенце, тапочки, надел очки, закрыл руками ушки и встал под душ. Марсибулька текла на голову, и не попадала в глаза.

– Ура! – подумал Панкрат. – Я придумал! Победа! И главное совсем не страшно, а даже интересно, и даже весело, потому что теперь можно не бояться марсибульки.

«Теперь я выключу марсибульку и помою голову марсишампунем. А потом опять закрою руками ушки и смою марсишампунь», – радуясь думал Панкрат. Так он и сделал.

С тех пор Панкрат и его друзья полюбили мыть голову. И ты попробуй, тебе понравится!

*Вопросы*

1. Дети часто не любят мыть голову. Как думаешь почему? (В ответе ребенка можно услышать истинную причину, по которой ему может быть неприятно или даже страшно мыть голову).

**Рекомендации для родителей «Как сохранить хорошее зрение?»**

Надо помнить:

• Общая продолжительность занятий в течение дня суммарно не должна превышать 40 мин в возрасте от 3 до 5 лет и одного часа в 6—7 лет. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться через каждые 10—15 мин для отдыха глаз с использованием переключения. Следует предоставлять детям воз-можность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

• Очень важно обучить ребенка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Помните, что длительные просмотры теле¬передач или занятия на компьютере оказывают вредное воздействие на зрение. Длительность непрерывного просмотра телепередач или занятий на компьютере для дошкольников не должна превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора — от 2 до 5 м. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки ребенка (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.

• Во время чтения свет должен падать на книгу или тетрадь равномерно. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. В поле зрения ребенка во время работы не должно быть отражающих поверхностей.

Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы. Лучшее расстояние для зрительной деятельности — 30—35 см.

• Неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости.

• Важно научить ребенка самому контролировать свою посадку. Так, проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно ру-кой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев ка¬саются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются спинки стула.

• Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, так как эта привычка может стать одним из провоцирующих близорукость факторов.

• При покупке книги для ребенка обращайте внимание на размер шрифта (мелкий не рекомендуется), цвет иллюстраций, длину строки (лучше короче), тогда вы избежите ненужного переутомления глаз при чтении книг.

**Зрительная гимнастика**

Задачи:

- осуществлять профилактику нарушения зрения;

- снимать зрительное напряжение;

- укреплять глазные мышцы.

Комплекс 1

Выполнять круговые движения глазами 1–10 раз влево и вправо вначале быстрее, затем как можно медленнее.

Комплекс 2 ,

Посмотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

Комплекс 3

Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, посмотреть вдаль. Моргнуть несколько раз. Сжать веки, опять моргнуть. Повторить несколько раз.

Комплекс 4

Взгляд направлять: влево, прямо; вверх, прямо; вниз, прямо без задержки в отведенном положении. Повторить 1– 10 раз. Длительность выполнения 3–5 мин.

Комплекс 5

Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо, вправо-вверх- прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении. Дыхание произвольное, но следить за тем, чтобы не было задержки дыхания.

**Список** **литературы**

1. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 365 с.

2. Давыдов, В.В. Генезис и развитие личности в детском возрасте / В.В. Давыдов. – М.: Просвещение, 1992. – 342 с.

3. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1. – С. 63.

4. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008. – 164 с.