

Проект по ЗОЖ

Здоровье в наших руках

Косбинированная группа для детей дошкольного возраста 5-6 лет
МДОУ «Детский сад №81

Педагоги:

Татанова О.В. Оленникова А.О.

Ноябрь-декабрь 2020

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

Но главным препятствием является, по нашему убеждению, отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. Потребность в его здоровье есть у родителей, школы, общества, и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Поэтому и в образовательных программах дошкольных учреждений все больше разделов, посвященных изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизни. Не исключая этих подходов, мы считаем, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Возможно ли это в таком юном возрасте? При создании определенных условий возможно. Необходимо погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни без их декларирования взрослыми. Новая организация жизненной среды, активизация методов профилактики требует решения не только организационно - методических проблем, но, прежде всего изменения управленческих подходов к оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и соответственного изменения его структуры. Для этого важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях, в быту и в игре.

исследования, "круглые столы", викторины, игровые познавательные программы и т.п. Опыт показывает, что дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме.

Более глубокое и точное представление формируется у детей, если знания они получают через цикл последовательных занятий (*Приложение № 2* - цикл занятий "Волшебное зеркало"). Некоторые циклы познавательных занятий были разработаны педагогами детского сада, некоторые заимствованы из методического пособия М. Ю. Карушиной "Быть здоровыми хотим".

Занятия проводятся в игровой форме, на протяжении всего цикла к детям на занятия приходит один и тот же персонаж, каждое последующее занятие начинается с закрепления полученных ранее знаний. Непременное условие - постоянное наблюдение за самочувствием детей, позитивный эмоциональный настрой детей и предупреждение утомления. В ходе каждого занятия используются различные виды массажа, динамических и оздоровительных пауз, пальчиковых игр.

Занятия - это всегда театрально - игровое действие, они заряжают детей положительными эмоциями. Желательно проводить занятие или несколько занятий, объединенных одной большой тематической игрой или путешествием.

На занятиях широко используются художественные произведения - литературные, изобразительные, анимационные. Например, стихи для малышей Н. Пикулевой и М. Дружининой, "Мойдодыр" К. Чуковского с иллюстрациями В. Конашевича, книги Г.

Юдина "Главное чудо света" и М. Москвиной "Приключения Олимпионика", "Неболейка" И. Соковня и "Румяные щечки С. Прокофьевой. Художественные образы помогают ребенку осмыслить ценности здорового образа жизни, вызывают живой эмоциональный отклик, желание подражать любимым героям.

Положительное воздействие на детей в рамках воспитательно-образовательного процесса оказывает музыкально - звуковое окружение, как в качестве звукового фона, так и на занятиях для развития творческой, когнитивной, деятельностной сторон личности ребенка. Правильно организованная музыкально - звуковая среда ведет к оздоровлению детей и эстетизации их жизнедеятельности.

Наряду с традиционными рисунками и плакатами, в ходе занятий используются разнообразные предметы, окружающие детей в повседневной жизни (полиэтиленовый пакет с молоком, шарниры, резинки). С их помощью можно продемонстрировать работу суставов и сокращение мышц.

Для того чтобы определить влияние циклов познавательных занятий на формирование осознанного отношения детей к своему здоровью, использовались опросы детей до и после проведения циклов занятий. Сделать их привлекательными для детей позволяет использование таких форм, как викторины, КВН, "Звездный час" (*Приложение № 2*).

Игры и занятия познавательного цикла носят рекомендательный характер. Они используются как дополнение к занятиям по познавательной деятельности, игровые программы по ним проводятся как развлечения.

Для того чтобы познавательные занятия оказывали положительное влияние на формирование здорового образа жизни у детей, много внимания уделяется их планированию. Так в опыте работы воспитателя Корнышевой Е.В. на тему "Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста через ознакомление с организмом человека" использовано тематическое планирование. Составлен перспективный план работы на год. Каждый месяц для изучения берется одна тема, по ней планируются формы работы с детьми: занятия познавательного цикла, занятия продуктивными видами деятельности, физкультурные занятия, а также самостоятельная деятельность детей; работа с родителями и литература для изучения для педагога (*Приложение № 7*).

В процессе работы у нас возникла проблема сбора и накопления опыта. Известно, что если даже разработать все циклы познавательных занятий, не все воспитатели смогут воспользоваться ими, поскольку творческий педагог все равно обязательно видоизменит их: дополнит, заменит один прием другим, а иногда поменяет местами части занятия, сместив акцент в нужную для себя сторону.

Хорошая идея создания картотеки - конструктора была заимствована нами из журнала "Обруч" №6, 1999г. Переработав имеющийся материал, мы стали заносить его на карточки. За основу взяли один из методов или приемов, которые обычно используются на занятиях: объяснение, рассказ, использование малых литературных форм, опыты, наблюдения, дидактические игры и т.д. Мы сознательно не стали (за редким исключением) разделять информацию с расчетом на разные возрастные

группы. Воспитатель, исходя из уровня подготовленности детей и своих возможностей, сам подбирает тот материал, который считает нужным дать ребятам. Внимательно прочитав всю информацию, занесенную на карточки, педагог в течение нескольких минут может не только подготовить конспект одного занятия (остается продумать лишь связи между частями), но и, при желании, увидеть весь цикл занятий, составленный по мере усложнения, в соответствии с возрастом детей. Если тема увлекла, то изучать ее можно не только на специальных занятиях (*Приложение № 8*).

Основные достоинства картотеки - конструктора:

Концентрация материала по определенной теме в одном месте.

Краткость информации, позволяющая педагогу сразу обработать предложенный материал.

Возможность быстро сформировать занятие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей группы, а также квалификации педагога.

возможность создавать разные варианты занятий.

Возможность перспективного планирования.

Для реализации поставленных целей и задач по формированию здорового образа жизни в детском саду, как форма организации образовательного пространства, используется проектный метод. Его особенностью является интеграция или взаимопроникновение разных разделов программы: физического и музыкального развития; театральной, игровой и изобразительной деятельности. Это позволяет осуществить сотрудничество специалистов при решении задачи формирования здорового образа жизни у детей. Серия занятий объединена основной проблемой. Так в детском саду был реализован проект "Питание и здоровье" (*Приложение № 3*).

Цель проекта - помочь детям узнать о влиянии правильного питания на здоровье, познакомить с витаминами и продуктами питания, в которых они содержатся. При этом использовалась заинтересованность каждого ребенка тематикой проекта, поддерживались его любознательность и устойчивый интерес к проблеме. Дети вводились в проблемную ситуацию, доступную для их понимания; у них создавалась игровая мотивация. Такая форма работы эффективна как в смысле укрепления, конкретизации знаний детей, так и в налаживании сотрудничества между педагогами и специалистами, поскольку занятия познавательного цикла служат хорошей предварительной работой для занятий продуктивными видами деятельности на здоровье. В результате познавательных занятий "Витаминный калейдоскоп", "Полезные продукты" дети узнали, какие продукты полезны для организма, какие витамины содержатся во фруктах и овощах. Полученные знания были закреплены на занятии по изобразительности "Рисование натюрморта" и в лепке овощей и фруктов из соленого теста. В ходе работы над проектом были организованы выставки поделок из овощей "Осенняя фантазия" с привлечением родителей.

Заключительный этап работы над проектом - презентация, был проведен как развлечение для детей старших групп "Картошечка", оформление выставки фотографий и детских работ.

Надо помнить, что положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ, в

понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми. Поэтому заведующей и старшим воспитателем детского сада планируются и организуются различные формы работы с педколлективом по повышению компетентности в области формирования у детей здорового образа жизни: семинары, консультации, педсоветы. В детском саду создана творческая группа по разработке и написанию циклов познавательных занятий для детей с валеологической направленностью. В течение года организован обмен опытом педагогов по проведению таких занятий. В результате проведенной работы знания педагогов по валеологии стали более точными и глубокими, они шире стали использовать в работе с детьми новые эффективные методы и приемы: экспериментирование, создание проблемных ситуаций, моделирование и другое.

Мы уверены, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не может дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети-родители-педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Анкетирование родителей показало, что, хотя все родители имели высшее и среднее образование, уровень знаний и умений большинства из них в области воспитания здорового образа жизни невысок.

Это обусловлено тем, что основная масса родителей не понимает самой сущности "здоровья", рассматривая его только как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видит лишь в лечебных и закаляющих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязи всех составляющих здоровья - физического, психического и социального. Поэтому необходимо знакомить родителей с работой, которая проводится в детском саду по формированию здорового образа жизни у детей.

Полученные детьми на занятиях знания должны непременно подкрепляться в повседневной жизни. Необходим также положительный пример взрослых, окружающих детей и, в первую очередь родителей. Особое значение в пропаганде здорового образа жизни в дошкольных образовательных учреждениях придается наглядным средствам, которые призваны познакомить родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания здоровых детей, преодолеть их зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни детей, оказывая семье практическую помощь.

Особой формой наглядной пропаганды здоровьесохранения детей среди родителей являются валеологические газеты. Материал для них подбирают воспитатели, оформляют и включают в план валеологической работы с родителями. Газета должна привлекать внимание родителей, поэтому она должна быть красиво оформлена, тексты должны быть интересны и понятны родителям. В нашем дошкольном учреждении валеологическая газета располагается в вестибюле, а также ее рубрики периодически вносятся в родительские уголки на группах.

Тематика газет может быть разнообразной.
Если у ребенка ОРВИ.

Дыхательная гимнастика и здоровье ребенка.
Домашняя ароматерапия. Рецепты ароматерапии в оздоровлении детей.
Витаминотерапия в оздоровлении детей.
Тайна здоровой пищи.

В работе с родителями также можно использовать различные тесты, которые помогают родителям определить, умеют ли они заботиться о своем здоровье (см. Приложение № 4).

При организации проектной деятельности ДОО по формированию здорового образа жизни важно ненавязчиво вовлекать родителей в совместную работу над проектом, создавая радостную атмосферу совместного с ребенком творчества.

Реализуя данную систему работы, мы отследили следующие результаты. Более полные представления у детей формируются через:
циклы последовательных занятий в каждом направлении;
интеграцию последовательных, продуктивных занятий в рамках проекта.

Обозначены прогнозы и задачи деятельности на следующий учебный год, а именно:
Разработать систему последовательных циклов познавательных занятий для детей с валеологической направленностью.

Углубить содержание знаний.

Расширить сферу деятельности.

Совершенствовать формы и методы работы с детьми в процессе занятий.

Сверхзадача нашей работы - пропаганда здорового и творческого образа жизни, формирование у ребенка желания "сделать себя лучше, сильнее, умнее", научить его фантазировать и делать дело, иными словами - "создать свой собственный великолепный мир и воплощать его в реальность". Причем не когда -нибудь потом, в будущей взрослой жизни, а сегодня, сейчас, немедленно, не теряя драгоценного времени.

**Перспективный план работы
педагогического коллектива
ГУО «Санаторного ясли сада №5 г.п. Корма»**

над темой:

**"Занятия познавательного цикла с детьми дошкольного возраста
по формированию здорового образа жизни"
в контексте годового плана**

Месяц	Содержание мероприятия	Работа с педагогами	Работа с детьми	Работа с родителями
Сентябрь	1. Знакомство с системой работы дошкольного учреждения по здоровьесбережению. 2. Знакомство с проектным методом работы ДОУ и его возможностями в области формирования здорового образа жизни у детей.	* Анализ заболеваемости и посещаемости детьми ДОУ. * Распределение детей по группам здоровья. * Оформление стенда	Антропометрическое обследование детей.	Общее родительское собрание на тему: "Знакомство родителей с системой физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ"
Октябрь	1. Работа над проектом "Питание и здоровье". 2. Знакомство педагогов с программой "Здоровье"	Педагогический совет на тему: "Индивидуализация работы с детьми по сохранению и поддержанию физического и психического здоровья"	1. Открытые познавательные занятия в группах «Фантазёры» 2. Развлечение для детей групп «Фантазёры» "Картошечка".	Организация выставки поделок из овощей "Осенняя фантазия"
Ноябрь	Изучение методической литературы по теме: "Формирование валеологических представлений у детей"	Работа творческой группы педагогов над разработкой циклов познавательных занятий валеологической направленности: "Волшебное зеркало", "Дыхание", "Цветок Здоровья".	Просмотр открытого занятия по валеологии в группе «Фантазёры» "Дыхание человека" (воспит-ль Кашпорова Н.С.)	1. Выступление на родительском собрании в гр. «Почемучки 2» инструктора по физкультуре на тему "Профилактика плоскостопия и нарушения осанки". 2. Совместный досуг "Мама, папа, я - спортивная семья" в группах

				«Фантазёры»
Декабрь	Анализ двигательной активности детей в группах.	Написание модели двигательного режима по своей возрастной группе.	Просмотр открытых прогулок в группах «Почемучки 1,2»	1. Родительское собрание в группе «Почемучки1» с приглашением врача-педиатра 2. Знакомство родителей с данными антропометрического обследования детей.
Январь	1. Анализ состояния уголков эмоционального развития в группах (отв. воспитатели Корнышева Е.В., Губаревич О.В.) 2. Анализ состояния здоровья детей(ст. мед. сестра Гребнева Т.А.	Консультация на тему: "Дискомфортные состояния детей. Создание условий для благополучного эмоционального состояния детей." (зам. Зав. По ОДь Хоменкова О.Н.)	Просмотр открытого занятия по игровому стрейтчингу в средней группе (кружковая работа – Савельева Н.И.)	Оформление валеологической газеты на тему: "Здоровая улыбка".
Февраль	Работа над проектом "Семья" в группе «Почемуки 2»	1. Разработка и написание цикла занятий "Цветок Здоровья" (восп. Корнышева Е.В.) 2. Контроль за двигательной активностью детей на прогулке (отв. Зам. Зав. По ОД Хоменкова О.Н., зав. Супиченко С.Г.)	Просмотр открытого занятия в группе «Почемучки 2» на тему: "Знакомство с генеалогическим деревом".	1. Спортивный досуг с детьми групп «фантазёры» (отв. Физ. Рук-ль. Савельева Н.И.). 2. Анализ тестового исследования "Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым".
Март	Развитие движений детей раннего и младшего дошкольного возраста.	. Консультация для педагогов из опыта работы по углубленной теме "Роль художественного слова в активизации движений детей" (отв. воспитатель Пилипчук С.Н.).	Просмотр открытого занятия по развитию движений в группе «Малыши»	Оформление уголка для родителей по теме углубленной работы (отв. Воспитатель Томашкова Н.В.)

Апрель	Анализ организации питания детей.	Контроль за сервировкой стола, созданием у детей положительных эмоций во время приема пищи	Открытый просмотр организации питания в группах «Фантазёры», «Почемучки 2»	Консультация на тему: "Как обучить малыша культурно - гигиеническим навыкам" (воспитатель Корнышева Е.В)
май	Анализ результатов проведенной работы по здоровьесберегающей технологии.	1. Оформление опыта работы. 2. Анализ состояния здоровья детей.	Физкультурный праздник для детей среднего дошкольного возраста "Если хочешь быть здоров!" (отв. Физ. Рук-ль Савельева Н.И.)	1. Оформление папки - передвижки "Азбука Здоровья". 2. Консультация на тему: "Воспитание опрятности" (отв. восп. Корнышева Е.В.)

Приложение № 2

Цикл познавательных занятий для старших дошкольников, направленных на формирование здорового образа жизни

"Волшебное зеркало"

разработала воспитатель Корнышева Е.В. при использовании учебно-методического пособия "Будь здоров, малыш!" Шахомировой А.Я., Синфа Л.Ю.

Занятие № 1

Программное содержание: Учить детей любить себя, свое тело и свой организм. Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих. Помочь детям ближе познакомиться друг с другом, создать обстановку психологического комфорта.

Оборудование: корзина с зеркалами, камешки желтого цвета (на каждого ребенка), костюм сказочницы, фортепиано, магнитофон, кукла Солнышко, большой мяч, карта звездного неба.

Ход занятия

Воспитатель: (в костюме Сказочницы).

Знаю, что вы любите сказки.

Сегодня я расскажу новую сказку. (Снимает ткань с карты звездного неба).

Однажды Солнце собрало все планеты и все звезды на космический совет. Почему? Они узнали, что на Земле дети и их родители много и часто болеют, и решили помочь людям. Солнце сказало: "Давайте, превратим главные силы природы в волшебных мальчиков и девочек. Назовем их юными учителями здоровья и отправим на Землю. Пусть они научат людей заботиться о себе", звезды одобрительно замигали. Солнце продолжало: "Первым юным учителем здоровья будет Солнышко, оно научит детей любить себя и других людей". Закончилась сказка, но... Наступило утро. Вы пришли в детский сад, а у вас гость. (Вносит в группу, надетую на руку куклу Солнышко).

Солнышко: Здравствуйте, дети! Меня зовут Солнышко. Я желтого цвета и все состою из солнечных лучиков. Я проникло к вам через стекло, И вот я у вас в гостях. Вас тут так много и я хочу с вами познакомиться. Давайте поиграем!

Проводится психогимнастика "Ласковушка":

Дети и воспитатель бросают мяч друг другу, называют ласковым именем того, кому кидают мяч.

Солнышко: Вот я и познакомилась с вами. Я радо, что вы по-доброму относитесь друг к другу. Хотите, я покажу вам самое дорогое, что есть на свете? Я принесло волшебные зеркала. (Воспитатель раздает детям из корзины зеркала).

Посмотрите в них, и вы увидите...себя. Вы и есть самое дорогое, что есть на свете. А чтобы вы не забыли этой мудрости, давайте выучим волшебные слова, которые вы будете говорить перед зеркалом.

Дети смотрят в зеркала и сначала говорят, а затем под аккомпанимент фортепиано поют:

Свет мой, зеркальце, скажи
Правду, путь мне укажи:
Кто на свете всех дороже,
Всех милее и пригоже?
Вижу в зеркальце ответ:
"Пред тобою меркнет свет!
Каждый встречный и прохожий -
Для себя он всех дороже"
Любим мы и пап и мам,
Но дороже всех я сам!

Солнышко: Вот вы и узнали, что каждый из вас есть самое дорогое на свете. Ну а теперь, до свидания. Спешу к другим мальчикам и девочкам.

Воспитатель: Ушло Солнышко, но оставило нам желтые камешки (раздает детям). В следующий раз, когда захотим увидеть Солнышко, возьмем в руки желтый камешек, сожмем его в руке и, Солнышко вновь придет к нам в гости.

Занятие № 2

"Я - это кто?" (1 часть)

Программное содержание: Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать детям понять, что человек - живое существо. Учить находить сходство и различие между ребенком и куклой. Формировать представление о развитии и изменении человека в течение жизни. Воспитывать привязанность к своей семье, своему роду, друзьям.

Оборудование: корзина с зеркалами, кукла Солнышко, куклы, мяч, фото человека в разные периоды жизни от рождения до старости. Иллюстрации: "Кто как появился на свет: цыпленок из яйца, бабочка из кокона..." Фото семьи.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Возьмите желтые камешки, сожмите их в ладошке, зажмурьте глаза и...

Солнышко: Здравствуйте, ребята! Я радо, что вы захотели меня увидеть. Предлагаю вам взять зеркала и посмотреть в них. Каждый из вас видит себя - самое дорогое, что есть на свете. А теперь давайте споем те слова, которые мы выучили с вами в прошлый раз дети поют.

Солнышко: Ребята, я часто заглядываю в комнаты к детям. И вот как-то раз я рано утром пробралось в группу и услышало разговор кукол. Они говорили о том, что не хотят жить в кукольном мире, а хотят жить среди людей. Давайте позовем кукол и спросим, так ли это?

Куклы: Да-да, мы хотим жить в мире людей.

Солнышко: Куклы очень похожи на людей. Но чтобы человек рос и развивался, ему нужно дышать, питаться, двигаться, разговаривать. У кукол есть ноги, но ходить они не могут. Есть руки, но самостоятельно двигаться они не могут, питаться им не нужно. Кукла внутри пустая, а у человека есть органы.

Воспитатель: Дети, вы знаете, как куклы появляются на свет?

Дети: Их изготавливают на фабрике игрушек. Значит, они неживые.

Воспитатель: Давайте посмотрим, как появляются на свет живые существа (рассматривают иллюстрации). Физкультминутка:

Точка, точка, запятая-

Вот и рожица кривая.

Ручки, ножки, огуречик-

Вот и вышел человечек.

Голова большая,

Круглая такая

Но еще ребенок,

Хоть и без пеленок.

Воспитатель: Кукол изготавливает мастер такими, какими их придумал художник. А ребенок появляется на свет похожим, на кого-нибудь из своих родных. На кого похож ребенок

Тот, что смотрит из пеленок.

Ручкой пухлой нам грозит

Лобик морщит и кричит?

На кого похож малыш,

Удивительный крепыш?

Глазки, бровки - как у мамы,

Носик, профиль - как у папы,

Весь характером в сестренку,

А одет он в распашонку.

Воспитатель: Ребенок может быть похож не только на маму или папу, а даже на бабушку, дедушку, прабабушку и прадедушку. А вы на кого похожи? (Ответы детей)

У каждого из вас есть семья. Давайте, перечислим всех членов семьи (дети перечисляют, воспитатель выставляет иллюстрации). У всех людей есть имена. Имена бывают короткие и полные: например, Алеша и Алексей. Взрослых людей называют по имени-отчеству: например, Алексей Сергеевич.

Солнышко предлагает детям назвать свое полное и короткое имя.

Воспитатель: В течение жизни у человека меняется не только имя, но и внешний облик (дети рассматривают фотографии людей в детстве, юности, зрелом возрасте).

Солнышко: Ну, а теперь, дети, мне пора уходить. Надо спешить к другим ребятам. До свидания!

Воспитатель: Вот и ушло Солнышко. А нам надо написать письмо, чтобы куклы передали его своим друзьям. В письме обобщаются знания, полученные на занятии (можно нарисовать человека, или ребенка со своей семьей, или ребенка с куклой по желанию детей).

Занятие № 3

"Я - это кто?" (2 часть)

Программное содержание: Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать понять детям, что человек - часть природы и о взаимодействии всех природных объектов. Дать краткие сведения об организме и взаимодействии организмов между собой. Учить детей бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

Оборудование: Игра - лото "Живая и неживая природа", схематическое изображение человека и дерева. Схематическое изображение внутренних органов. Иллюстрации мужчин и женщин, девочек и мальчиков, разных видов деревьев. Заготовки для аппликации (большой белый лист с голубым кругом, элементы живой и неживой природы), клей, кисти.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Тогда давайте его позовем (дети берут в руки желтые камешки и сжимают их).

Солнышко: Здравствуйте, ребята! А вот и я. Я очень радо встрече с вами. Вы все живете на одной большой планете Земля. Земля - общий дом для детей и взрослых, птиц и рыб, животных и растений. Одни проклевываются на свет из яйца, другие появляются на свет из тела матери. У одних тело покрыто перьями, у других - чешуей, у третьих - толстой прочной шкурой. Все живые существа относятся к живой природе. К живой природе относятся и растения, т.к. они питаются, растут, дышат.

Проводится игра - лото "Живая и неживая природа".

После игры выставляется иллюстрация человека и дерева. Дети и воспитатель рассматривают и показывают части. У дерева: корни, ствол, ветви, крона. У человека: ноги, руки, туловище, голова.

Выставляются иллюстрации разных видов деревьев.

Солнышко: На первый взгляд все деревья похожи друг на друга, но если приглядеться повнимательней, то можно заметить, что каждое из них обладает своим неповторимым обликом. А теперь подойдите к зеркалу (дети встают перед большим зеркалом) Каждый из вас видит себя - самое дорогое, что есть на свете. Посмотрите, одинаковые ли вы все? (нет, разные) Правильно, люди тоже отличаются друг от друга. Высокие и низкие, далекие и близкие, Гиганты, гномы, малыши, Слабые и крепыши. Блондины, брюнеты, шатены И всякие аборигены. И папы, и мамы, и дети- Роднее их нет на свете.

Посмотрите, Саша от Вити отличается цветом волос, Никита от Сережи ростом. Люди отличаются друг от друга цветом кожи. Мальчики и девочки тоже отличаются друг от друга. Рассматривают иллюстрации. Физкультминутка:
По дорожке, по дорожке скачем мы на правой ножке.
И по этой же дорожке скачем мы на левой ножке.
По тропинке побежали, до лужайки добежали.
На лужайке, на лужайке мы попрыгали, как зайки.
Стоп, немного отдохнем, и домой пешком пойдем.

Воспитатель: Дерево покрыто корой, а человек - кожей. Внутри каждого из нас есть органы (показ органов человека на таблице). Каждый орган выполняет свою работу. Все органы вместе называются организмом. Если у человека не будет какого-то органа, то он не сможет жить, потому что организм - это единое целое. Пока все органы человека дружно работают - человек здоров. Чтобы быть всегда здоровым, нужно правильно питаться, закаляться, больше двигаться. Человек очень тесно связан с природой. Если долго гулять в сырую холодную погоду, то можно простудиться и заболеть. А если на улице хорошая погода, светит солнце, то и у людей хорошее настроение. Вот и все, что я хотел вам сегодня рассказать. А теперь, дети, мне пора в гости к другим девочкам и мальчикам. До свидания!

Воспитатель: Солнышко ушло. А мы с вами давайте, выполним коллективную аппликацию. На большом листе с изображением Земли наклеим частички живой и неживой природы. Ты станешь славным человеком,
Найдешь заветную мечту,
Ведь ты возьмешь с собой в дорогу
Свою сестренку - доброту.
Мне быть всегда бы с тобой рядом!
А ты расти, а ты взрослей,
Как тебя люблю я,
Так же люби людей, люби людей.

Занятие № 4

Части тела человека

Программное содержание: Учить детей любить себя и свое тело. Познакомить с частями тела человека.

Оборудование: кукла Солнышко, плакат с изображением человеческого тела, внутренних органов, корзинка с зеркалами.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, давайте позовем к нам в гости Солнышко. Возьмите желтые камушки, сожмите их в ладошке, зажмурьте глаза и...

Солнышко: Здравствуйте, ребята! Я радо, что вы захотели меня увидеть. Сегодня я вам расскажу, из каких частей состоит тело человека. Подойдите к большому зеркалу и посмотрите внимательно на себя, какие части есть у вашего тела. А теперь давайте

посмотрим на этот плакат. Дети рассматривают плакат с изображением человеческого тела, называют части: голову, ноги и руки. Ответьте на вопросы:

Зачем человеку руки? (работать, рисовать, лепить и т.д.)

Для чего человеку ноги? (ходить, бегать, прыгать)

Для чего человеку голова? (думать, говорить, смотреть)

А из чего состоит туловище?

Воспитатель подзывает ребенка и на нем показывает: вот грудь, живот, спина.

Воспитатель: Все части тела нам необходимы: руками мы едим, рисуем, выполняем разную работу, с помощью ног мы можем передвигаться. Голова нужна нам, чтобы думать, на лице у нас есть глаза, чтобы видеть, уши - слышать, нос - дышать и ощущать запахи. И туловище нам необходимо, т.к. внутри него находятся органы: сердце, легкие, желудок, кишечник (показывает на таблице).

Видите, как много органов внутри человека. И каждый выполняет свою работу: сердце, как насос, посылает кровь во все части тела, в желудке перерабатывается пища, легкими мы дышим. Узнать о том, как мы устроены внутри, для чего нужны все органы, поможет нам наука, которая называется анатомия.

Вопросы к детям:

Какие органы есть внутри тела?

Какая наука изучает строение тела человека?

Солнышко: Молодцы, ребята, я вижу, что вам интересно узнать новое о своем теле. А теперь давайте отдохнем и поиграем. Физкультминутка:

Раз - согнуться, разогнуться,

Два - нагнуться, потянуться,

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка,

На четыре - руки шире,

Пять, шесть - тихо сесть.

Солнышко: А теперь отгадайте загадки:

На земле он всех умней,

Потому, что всех сильнее (человек).

Всю жизнь ходят в обгонку,

А обогнать друг друга не могут (ноги).

Пятерка братьев неразлучна,

Им вместе никогда не скучно.

Они работают пером,

Пилою, ложкой, топором (пальцы).

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит (нос).

День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук (сердце).

Молодцы, ребята, вы хорошо запомнили название частей тела.

А как вы думаете, что нужно делать, чтобы организм человека был всегда здоровым и все части тела работали хорошо?

(Заниматься физкультурой, больше гулять на свежем воздухе, закаляться).

Правильно, о том, как ухаживать за своим телом, поддерживать его всегда в хорошей форме мы с вами узнаем на нашей следующей встрече. До свидания! Будьте здоровы!

Занятие № 5

"Кожа, её строение и значение"

Программное содержание: Учить детей любить себя и свое тело, свой организм.

Познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции. Помочь понять, что от чистоты кожи зависит здоровье человека. Активизировать словарь детей.

Оборудование: кукла Солнышко, зеркала, схема строения кожи. Бумага на каждого ребенка для схематического изображения кожи, цветные карандаши, лупы, желтые камушки.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Тогда давайте возьмем в руки желтые камушки и сожжем их.

Солнышко: Здравствуй, ребята. Вот я и опять у вас в гостях. Сегодня мы с вами продолжим наше путешествие по организму человека. Мы с вами побываем на необычной планете. Это планета - загадка для нас. Я думаю, вам будет интересно. О прежде, чем отправиться в путь, давайте вспомним, какие части тела вы знаете (дети перечисляют). Молодцы, теперь можно отправляться в путь. А куда, нам подскажут зеркала. Посмотрите внимательно на себя в зеркало и скажите, чем покрыто ваше тело? Правильно, кожей. Кожа - наша природная одежда и защита. Дерево защищено корой, фрукт - кожурой, а у животных тело защищает шерсть (показ картинок).

Кожа надежно предохраняет внутренние органы от повреждений, она не пропускает воду, бережет нас от жары и холода, не даст перегреться внутренним органам.

А теперь, ребята, возьмите лупы и рассмотрите кожу разных участков тела. Что вы заметили? Чем покрыта кожа? (волосками и порами - углублениями) Через поры в организм поступает воздух, который так необходим каждой клеточке. Так же через поры выделяется пот. Наша кожа, как пирог состоит из нескольких слоев (показ таблицы). Первый слой - тонкий наружный - эпидермис. Второй слой - внутренний - собственно кожа. Наружный слой наиболее развит на ладонях и подошве. Он выполняет защитную функцию, он не пропускает воду, газы, твердые частицы. Во внутреннем слое находятся кровеносные сосуды, сальные и потовые железы, волосяные сумки.

Давайте нарисуем строение кожи (дети рисуют).

Физкультминутка:

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши,
На два счета поднялись,
Три, четыре - руки вниз.

Воспитатель: Кожа помогает нам ощущать холод, тепло, боль.

Провести опыты:

Легкое пощипывание кожи.

Поглаживание.

Определение температуры воды в стакане.

Мы ощущаем приятные и неприятные прикосновения (предложить детям привести примеры разных ощущений).

Проводится игра "Узнай на ощупь" (карточки с наклеенной наждачной бумагой, бархатной бумагой, ватой, мехом, крупой, спичками, ракушками, тканью и т.д.)

Солнышко: За кожей нужно бережно ухаживать, беречь и содержать её в чистоте, но об этом мы поговорим в другой раз. До свидания! Будьте здоровы!

Занятие № 6 **"Гигиена кожи"**

Программное содержание: учить детей любить себя и свое тело, прививать гигиенические навыки, активизировать словарь детей.

Оборудование: кукла Солнышко, иллюстрации: ребенок под солнцем, ребенок под душем, ребенок одевается. Картинки с изображением одежды в зависимости от времен года. Желтые камушки, таблица " Предметы гигиены", посылка от Мойдодыра.

Ход занятия

Воспитатель: На прошлом занятии Солнышко рассказало нам о строении и свойствах кожи и обещало нам в следующий раз продолжить свой рассказ.

Так давайте-же его снова позовем к нам. Возьмите желтые камешки и сожмите их в ладони.

Солнышко: А вот и я. Здравствуйте!

Давайте вспомним для чего человеку кожа?

(-кожа защищает организм, она не пропускает воду, защищает от воды и холода).

А чтобы кожа могла выполнять все эти функции ее надо содержать в чистоте.

Дети, которые всегда следят за своей чистотой, никогда не болеют, а если и болеют, то очень редко.

Поэтому следует выполнять гигиенические правила:

Мыть руки перед едой, чтобы микробы не попали к нам в организм.

Умываться утром, после сна, днем, когда придем с улицы и вечером, когда будем ложиться спать, тогда наши поры, которых очень много в коже, будут дышать легко и наше тело не будет болезненным, оно будет крепким и здоровым.

Посмотрите, пожалуйста, на свои ногти. У всех ли они чистые, нет ли под ними грязи? Чистота ногтей тоже очень важна. Ведь в грязи под ногтями содержатся бактерии от которых можно заболеть.

Содержи ногти в чистоте. Подстригай не реже 1 раза в 10 дней.

Уши мой не реже 1 раза в неделю.

А теперь достаньте свои зеркальца и посмотрите, что у вас растет на голове. Волосы.

У всех ли они аккуратно причесаны, чистые ли?

Обратите внимание, что у всех людей разный цвет волос. Длина волос тоже разная.

У мальчиков волосы коротко подстрижены, а у девочек длинные.

Волосы тоже надо содержать в порядке, чтобы они были здоровыми, густыми.

Волосы надо ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи.

Раз в неделю волосы надо мыть.

Все предметы гигиены можно разделить на 2 группы:

те, которыми можешь пользоваться только ты (расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка) - показать на таблице.

те, которыми могут пользоваться все члены семьи (зубная паста, шампунь, мыло) -показать на таблице.

Физкультминутка:

Раз - сомкнуться - разомкнуться,

Два - нагнуться - потянуться,

Три - в ладони три хлопка,

Головою три кивка,

На четыре руки шире,

Пять, шесть - тихо сесть.

Вы знаете, что кожа защищает нас от жары и холода. Но долгое пребывание на солнце может привести к беде. От солнца могут быть ожоги и солнечный удар.

А если долго находиться на холоде. Не защищая кожу одеждой, рукавицами, обувью, то может произойти переохлаждение, обморожение.

Дети, что помогает коже защитить нас от холода и жары? (Одежда).

Одежда меняется в зависимости от сезона. Какую одежду надо носить летом и почему?

Какую одежду следует носить зимой и почему?

Провести дидактическую игру "Одежда по сезону"

Солнышко: Ну, вот я вам и рассказал, как ухаживать за кожей. А теперь мне пора к другим ребятам. До свидания!

Стук дверь.

Воспитатель: Принесли посылку. Посмотрим от кого она. От Мойдодыра.

(Вскрывает посылку, вынимает письмо и читает).

Дорогие ребята! Я Мойдодыр, прошу вас вступить в общество "Друзей чистоты". Членами этого общества могут быть те, кто дружит с мылом, мочалкой, зубной щеткой, зубной пастой.

Кто желает быть членом этого общества, должен ответить на вопросы:

Зачем надо умываться?

Как надо умываться?

Для чего надо регулярно стричь ногти?

В посылке есть еще что-то? Да это же загадки.

Кирпичик розовый, душистый

Потри его и будешь чистым.

(Мыло)

Ношу их много лет,

А счету не знаю.

Не сею, не сажаю

Сами вырастают.

(Волосы)

Зубов много,

А ничего не ест.

(Расческа)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится

Руки мыть не пенится.

(Мыло)

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала.

(Губка)

Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят...

(Душ)

Говорит дорожка -

Два вышитых конца.

Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.

(Полотенце)

Воспитатель: Ну, вот ребята вы справились со всеми заданиями и можете считать себя членами общества "Друзья чистоты".

Занятие № 7 **"Как возникают болезни"**

Программное содержание: Учить детей любить себя, свое тело, свой организм. Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции.

Оборудование: Кукла Солнышко, камешки желтого цвета, микроскоп или рисунок микроскопа, иллюстрации, изображающие бактерии, зеркала.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, вы хотите опять увидеть Солнышко? Давайте его позовем. Возьмите камешки, зажмите их в ладонке и закройте глаза.

Солнышко: А вот и я! Здравствуйте ребята!

Прошлый раз мы с вами говорили о гигиене кожи. Ответьте мне, пожалуйста "Зачем надо умываться?" Молодцы!

А теперь посмотрите в зеркала и посмотрите в них. Там вы увидите себя - самое дорогое на свете для мам, пап, бабушек, дедушек, и т.д.

Вы все здоровы. А для того, чтобы вы оставались здоровыми, вы должны знать, как возникают болезни и как от них уберечься. Слушайте меня внимательно.

Люди издавна знали о существовании различных недугов. Иногда люди заболели, заражаясь, друг от друга, а иногда просто потому, что ели немытые фрукты и овощи.

Порой болезнь поражала жителей целого города или страны. Но никто не мог сказать, в чем ее причина, как инфекция переходит от человека к человеку и как от нее защититься. Так происходило до тех пор, пока ученые не изобрели микроскоп. (Показать микроскоп или картинку). Заглянув в него, врачи, наконец, увидели мельчайшие организмы, которые вызывают у совершенно здоровых людей ту или иную болезнь. Их назвали микробами, бактериями и вирусами. (Показать иллюстрации).

Попав в организм человека с пищей или с воздухом, эти невидимые враги мгновенно размножаются и отправляют его в кровь, вызывая то или иное заболевание. Большинство болезней - инфекционные, т.е. ими можно заразиться от больного человека и даже от животного. Часто переносчиками различных болезней становятся мухи. Есть микробы,

которые живут и размножаются в воде. Некоторые инфекции, например, грипп, передаются по воздуху. Порой инфекцию, опасную для человека, в дом заносят с улицы домашние животные - собаки и кошки.

Как же уберечься от инфекции?

Не пить сырую воду.

Не есть немытые фрукты и овощи.

Почаще мыть руки с мылом.

От многих инфекционных болезней лучше всего защищают прививки.

Если ты все-таки заболел, то надо выполнять следующие правила:

Ляг в постель, укутайся одеялом;

Пей теплый чай с малиной, отвары лекарственных трав, морсы;

Если у тебя жар, положи на голову холодный компресс;

Полощи горло;

При очень высокой температуре, нужно обтирать тело смесью воды, спирта и уксуса;

Чаще проветривай комнату;

Не принимай никакие лекарства самостоятельно;

Лекарства прописывает только врач.

Если вы будете следовать этим правилам, то быстро оправитесь. Ну, а теперь мне пора к другим ребятам, я должен и им рассказать, откуда берутся болезни, и как от них уберечься.

До свидания! Физкультминутка.

Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до пятки?

Если сумели - все в полном порядке.

Занятие № 8

Программное содержание: Учить детей любить себя, свое тело, свой организм. Бережно относиться к своему здоровью и к здоровью окружающих, закрепить знания о частях тела.

Оборудование: Большие зеркала, кукла Солнышко, желтые камешки.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, вы хотели бы вновь увидеть Солнышко? Возьмите желтые камешки, сожмите их в ладошке, зажмурьте глаза и...

Солнышко: Здравствуйте, ребята! Я рад, что вы захотели меня увидеть. Предлагаю вам подойти к зеркалам. (Воспитатель заранее продумывает, как разместить большие зеркала, чтобы каждый ребенок мог увидеть себя "всего" в зеркале). Каждый из вас видит себя - самое дорогое, что есть на свете. Сегодня мы с вами в игровой форме повторим, из чего же состоит тело человека.

Повторяйте за мной и показывайте то, о чем мы будем говорить.

Головушка - солнышко. (глядят голову).

Лобик - бобик (набычиваются).

Носик - абрикосик (закрывают глаза и пальцем дотрагиваются до кончика своего носа).

Щечки - комочки (мнут пальцами щеки, осторожно трут их ладонями).

Губки - голубки (вытягивают губы в трубочку).

Глазки - краски (раскрывают пошире глаза - смотрят на мир, любясь его красотой).

Реснички - сестрички (моргают глазами).

Ушки - непослушки (трут тихонько пальцами свои уши).

Шейка - индейка (вытягивают шею).

Плечики - кузнечики (дергают плечами вверх-вниз).

Ручки - хватушки (имитируют хватательные движения).

Грудочка - уточка (грудь колесом).

Пузик - арбузик (вытягивают живот вперед).

Спинка - тростинка (выпрямляют спину).

Ножки - сапожки (топают ногами).

Вот и повторили, из чего состоит тело человека. Ну, вот детки, вы уже многое узнали о том, как заботиться о себе, сохранять здоровье. И я прощаюсь с вами, улетаю домой, к звездам. До свидания! Не болейте!

Приложение № 3
Детская исследовательская деятельность
Тема проекта " Питание и здоровье"

План - схема проекта "Питание и здоровье"

Название проекта, мероприятия	Вид проекта	Взаимодействие педагогов	Возраст детей	Продукт детской деятельности	Сроки реализации
"Питание и здоровье"	исследовательский				Октябрь
Познавательное занятие "Приготовление салата"		Воспитатель группы «Фантазёры» Кашпорова Н.С.	5-6 лет	Кулинарный класс - приготовление осеннего салата	Октябрь
Познавательное занятие "Витаминный калейдоскоп"		Воспитатель группы «Фантазёры» Губаревич О.В..	5-6 лет		Сентябрь-октябрь
Дидактические игры (пособие "Играйка" Нищеева Н.В.)	Вершки-корешки", " В огороде у козы Лизы", "Веселый повар"	Педагоги на группах	5-6 лет		Октябрь
Кроссворд к теме "Питание"			5-6 лет		Октябрь
Занятие по изобразительности "Рисование натюрморта"		Руководитель кружка ИЗО Корнышева Е.В.	5-6 лет	Детские рисунки, коллективная работа	Октябрь
Лепка овощей и фруктов из соленого теста		Руководитель кружка ИЗО Корнышева Е.В.	5-6 лет	Использование поделок для сюжетно-ролевой игры в "Магазин"	Октябрь
Оформление ширмы - передвижки "Азбука здоровья", "Как ты ешь"		Зам. Зав. По ОД Хоменкова О.Н.			Октябрь
Выставки поделок из овощей "Осенняя фантазия"		Родители детей старших групп	5-6 лет	Поделки для уголка природы	Октябрь
Развлечение "Картошечка"		Муз. рук. Храменкова А.Л.	5-6 лет		Октябрь



Конспект познавательного занятия с детьми: Приготовление салата "Осенняя мозаика"

Программное содержание: закреплять понятия "овощи", "фрукты", учить резать овощи, развивая при этом мелкую моторику рук; дать возможность детям побыть в роли взрослого.

Словарь: салатница.

Продукты: помидор, огурец, лук, петрушка, яблоко, груша, соль, масло растительное.

Оборудование: разделочные доски, ножи, салатница, подносы для обрезков, фартуки, платочки, таз с водой; игрушка - домовенок Кузя; картины: сад, огород; раздаточные картины: овощи, фрукты.

Ход занятия

1. Дети сидят полукругом на стульчиках.

Дети, какое сейчас время года? Да, за окном - осень!

Что люди делают осенью? (собирают урожай).

Какой урожай собирают люди? (овощи, фрукты).

Где растут фрукты? (в саду).

Где растут овощи? (на грядке, в огороде).

Чем полезны для человека овощи и фрукты? (они богаты витаминами).

Правильно ребята, в овощах и фруктах много витаминов, которые полезны для человека.

2. Игра "Что, где растет?"

На столах лежат картины, на которых изображены сад и огород. У детей на столе разложены предметные картинки с овощами и фруктами. Дети классифицируют их по группам, что растет в саду, что на огороде.

3. Входит в гости домовенок Кузя с корзиной. В корзине находятся овощи и фрукты.

Здравствуйте, ребята! О чем это вы здесь говорите? Я вот тоже собирал урожай. Целую корзину набрал, ух, какая тяжелая!

Давай посмотрим, что у тебя в корзине? (Смотрят, достают овощи и фрукты по очереди).

Дети рассказывают стихи об овощах и фруктах: И зелен, и густ

На грядке вырос куст,

Не укроп и не лаврушка,

А душистая петрушка.

Съев огурчик малосольный!

А уж свежий огурчик

Вам понравится, конечно.

На зубах хрустит, хрустит...

Я могу вас угостить!

Очень будете довольны,

Я - приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.
Угадали, Я ваш друг.
Я - обыкновенный лук. Как на вашей грядке
Выросли загадки -
Сочные да круглые,
Вот такие крупные,
Летом зеленеют, осенью краснеют. (помидоры).
Круглое, румяное
Я расту на ветке
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (яблоко)

Домовенок Кузя хвалит детей за стихи.
Ребята, что можно приготовить из овощей и фруктов? (ответы детей).

Но, чтобы приготовить салат, нужно знать, что делать, как и в какой последовательности:
Чтобы приготовить какое-то блюдо, нужно тщательно вымыть руки с мылом;
Надеть фартуки и платочки;
Рассмотреть технологическую карту приготовления салата:
моем овощи, фрукты.
режем их на разделочной доске.
складываем кусочки в салатницу.
солим.
маслим.
блюдо готово.

А теперь начитаем готовить салат. В процессе уточняем правила пользования ножом.

Дети делают, воспитатель рассказывает:
Ребята, как сказать правильно томат или помидор?
Помидор - это вот помидор, а томат - то, что в банке.
Томат - это плод, который в народе называют помидором. Все ученые люди называют помидор - томатом. Давным-давно томаты вообще не употребляли в пищу. Из-за их красной окраски (а они бывают красные, желтые, розовые и даже ярко оранжевые) люди думали, что они ядовитые. Потом их стали выращивать на окне, как цветок. И только потом люди догадались, что их можно есть.
Ребята, где могут расти огурцы? (на грядке, в огороде).
В Индии огурцы растут прямо в лесу, обвивая деревья, как лианы. Они вырастают огромные, с целый метр длиной. Один огурец возьмешь, и на всю зиму хватит.
Вот и готов салат.
Какое название можно ему придумать? ("витаминный", "осенний", "листопад").

В конце дети угощаются, пробуют приготовленный салат.

Приложение № 4
Тест "Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым?"
(для педагогов и родителей)

Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Пометьте выбранный Вами ответ.

Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

непривычная утомляемость

зимняя простуда

хроническое несварение в желудке.

Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?

не включаю на полную громкость;

в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;

не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

Как часто Вы меняете зубную щетку?

два раза в год

каждые 3 -6 месяцев

как только она обретет потрепанный вид.

Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?

частое мытье рук

противогриппозная прививка

отказ от прогулок в холодное время года.

В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?

ранним вечером

с восходом солнца

в середине дня.

Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?

каждый час;

каждые полчаса;

каждые 10 минут.

Какое из утверждений соответствует истине?

можно загореть даже в облачный денек

если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором

ниже 10

смуглым людям не нужна защита от солнца

Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

отказ от завтрака, обеда или ужина

сокращение потребления алкоголя

исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

Как правильно дышать?

ртом

носом

ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

химическая завивка

*сушка волос феном
обесцвечивание волос.*

Подведите итог:

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов

1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б),

сложите полученные очки.

8 - 10 баллов - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

5 - 7 баллов - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.

4 и меньше баллов - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно - эта глава поможет Вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.

Приложение № 5

Валеологическая газета для родителей "Будь здоров, малыш!"

Выпуск № 1

Семь родительских заблуждений о морозной погоде

Многие считают, что ребёнка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь "ста одежек" излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу.

Парадоксально, но самое надежное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

Многие считают: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать. Ребенок еще не может сказать "Мне холодно", не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца.

Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребёнка расслабляется, сигнал опасности! Не радуется и "умилительная" зимняя картинка - спящий в санках ребёнок. Ведь он не движется - он отдан в неласковые руки мороза.

Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами.

Многие считают - беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок - ушанок, шапок - шлемов. Однако если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

Многие считают: раз ребенок замерз, нужно, как можно быстро согреть его.

Выпуск № 2

Чтоб улыбка сияла

Есть в ванной комнате у зеркала стаканчик, стоит в нем зубная щетка, дважды в день, если, конечно, успею и не забуду, я машинально повожу ею по зубам; если она совсем разлохматится, - вздохну и куплю новую, никому другому не дам - вещь все-таки интимная. Ну, еще иногда пожую жвачку без сахара - освежу дыхание. Вроде бы все. А на самом деле это далеко не все. Уход за полостью рта - процесс сложный и постоянный.

В возрасте 2-3 лет ребенок начинает учиться чистить зубы. Конечно, только в присутствии родителей и с их помощью. Стоматологи рекомендуют пользоваться специальной детской щеткой, достаточно маленькой, чтобы можно было добраться до каждого зуба. Детская зубная щетка должна иметь нейлоновые щетинки средней мягкости и с закругленными

концами. На влажную зубную щетку выдавливают небольшое количество пасты - с горошинку. Помогите вашему малышу научиться правильно, чистить зубы. Приложите щетку к основанию зуба и продольными движениями старайтесь снять налет от края десны и между зубами. Покажите, что движения должны быть мелкими, а нажим легким.

Привычка-вторая натура

Как только ваш ребенок научится правильно чистить зубы, постарайтесь сделать так, чтобы это вошло у него в привычку. Для этого недостаточно сказать: так надо! Ваш малыш как раз входит в возраст "почемучки" - он любопытен, он ищет объяснений всего происходящего на свете. Поэтому наберитесь терпения и расскажите ему то, что вы знаете о зубах: как они растут, как выглядит здоровый зуб и как больной, что бывает с зубами, если за ними не ухаживать, и почему это бывает. Объясните, что на зубах постоянно образуется зубной налет - мягкий, липкий, почти невидимый слой. Показать его несложно. Попросите детей вымыть руки, затем предложите им ногтем осторожно провести по поверхности зуба сверху вниз. Объясните: белое вещество на ногте и есть зубной налет; если мы не будем заботиться о наших зубах, бактерии, которые живут в этом самом налете, начнут разрушать зуб. Это и будет очень неприятное заболевание - кариес.

Какая зубная паста лучше? Импортная или отечественная?

Главное требование, предъявляемое к зубной пасте, - необходимое содержание в ней фтора. Фтористое соединение укрепит эмаль зуба и будет способствовать постепенному восстановлению известкового слоя. Так что, как ни жаль, но пока, по результатам исследований, импортные пасты выгодно отличаются по качеству. С точки зрения профилактики они на порядок выше отечественных.

Значение правильного питания.

Количество, качество, разнообразие продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на здоровье зубов, а самым страшным, но вид таким безобидным врагом наших зубов является сахар. С одной стороны, сахар - это самый дешевый углевод, доступный всем. Он необходим организму, но при неправильном его потреблении сахар становится основной причиной кариеса. Так что же делать? Не исключать, конечно, сахар из нашего рациона вообще. Это и тяжело, и неправильно. Просто запомните сами и постарайтесь объяснить своим маленьким сладенкам: самый большой вред зубам наносит беспорядочное употребление пирожных, печенья, сладких напитков, конфет. Старайтесь не давать сладкого вашему ребенку между основными приемами пищи. Лучше пусть он съест пирожное после обеда или выпьет колу, а потом сразу же пожует жвачку или прополощет рот... Знайте, что пакетик конфет, съедаемых в течение дня, наносит зубам больше вреда, чем все конфеты, съеденные за один прием. Запомните, какие продукты являются вредными для зубов, а какие - нет, и старайтесь, чтобы в рацион ребенка они входили хотя бы в равных пропорциях. Итак, особенно портят наши зубы: липкие конфеты (ириски), изделия из муки мелкого помола (печенье, пирожные, торты, пирожки), консервированные продукты (компоты, сиропы), а также сладкие шипучие напитки и нектары. А еще, как не обидно, в этот список входят и наши любимые бананы. Однако не менее длинен и перечень полезных, безопасных для зубов продуктов: сырые фрукты и овощи, орехи и семена, любая рыба, маложирные сыры, натуральные соки и йогурты, частично обезжиренное молоко, чай.

Зачем идти к врачу?

Итак, если вы учли все наши рекомендации, если у вашего ребенка красивые белые зубки, если на зубную боль он не жалуется, вы вздыхаете с облегчением и, оберегая себя и малыша от лишних переживаний, решаете к стоматологу не идти. Однако неплохо запомнить: все ранние стадии заболеваний полости рта проходят практически безболезненно. Обнаружить их может только стоматолог. Поэтому и посещать зубной кабинет для профилактического осмотра надо регулярно - не реже двух раз в год. Именно от вас зависит, будет ли дверь этого кабинета внушать вашему ребенку панический ужас или нет.

Не надо вести его туда обманом - будто собрались в магазин или к бабушке: ребенок не простит этого и станет недоверчивым. Не пытайтесь применить шантаж: дашь доктору поставить тебе пломбу, тогда получишь десять рублей. Не взывайте к силе воли: ты же мужественный мальчик, потерпи. Во всех этих случаях доктор со всеми его пыточными инструментами предстанет неким чудовищем, в лапы которого добровольно, или обманом, или за плату должен попасть беззащитный малыш. Лучше попробуйте рассказать ему, как отважный зубной врач день и ночь готов сражаться за его зубки. Кстати о хороших врачах: человек в белом халате, которому вы доверяете своего малыша, должен быть не только отличным специалистом. Ни на минуту он не имеет права забыть, что перед ним сидит маленький напуганный человечек, что страх мучает его гораздо больше, чем зубная боль. А если у зубоврачебного кресла стоит не человек, а бездушная машина, не лучше ли заглянуть в соседний кабинет?

Приложение № 6
Диагностика детей старшей группы
Диаграмма уровня знаний по теме: "Ознакомление с организмом человека".
(до изучения и после изучения темы)

Вопросы по теме	До изучения темы	После изучения темы
Как ты понимаешь, что такое организм?	знают - 21% не знают - 79%	знают - 58% не знают - 42%
Какие части тела ты знаешь?	знают - 74% не знают - 26%	знают - 95% не знают - 5%
Из каких маленьких частичек состоит наш организм?	знают - 0% не знают - 100%	знают - 37% не знают - 63%
Какие органы ты можешь назвать?	знают - 74% не знают - 26%	знают - 89% не знают - 11%
Для чего человек должен знать свой организм?	знают - 58% не знают - 42%	знают - 79% не знают - 21%
Как можно использовать знания об организме в жизни?	знают - 47% не знают - 53%	знают - 79% не знают - 21%

Приложение № 7
Перспективный план работы на год по теме:
"Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста через
ознакомление с организмом человека"
(Из опыта работы воспитателя Корнышевой Е.В.)

№	Тема	Сроки выполнения
1	Диагностика и закрепление материала	Сентябрь
2	"Я - это кто?"	Октябрь
3	Кости и скелет - опора тела.	Ноябрь
4	Мышцы, их роль в осуществлении движений нашего организма.	Декабрь
5	Плоскостопие. Царственная осанка - залог здоровья.	Январь
6	Что такое сердце?	Февраль-март
7	Для чего мы дышим?	Апрель-май
8	Будьте - здоровы!	Май-июнь

Приложение № 8
Картотека - конструктор
"Анатомия"

Анатомия		Нос	1	Анатомия		Нос	2
<p>Загадки о носе</p> <p>Между двух светил посредине один. Вот гора, а у горы две глубокие норы. В этих норах воздух бродит, то заходит, то выходит.</p>				<p>Игра "Узнай по запаху"</p> <p>Предложить детям закрыть глаза и определить некоторые знакомые запахи.</p> <p>Для этого можно использовать лекарство (например, микстуру от кашля на основе аниса), жевательную резинку, дольку апельсина, пихтовое масло (хвойный запах), чеснок, соленья (запах маринада).</p>			
Анатомия		Нос	3	Анатомия		Нос	4
<p>Мой замечательный нос</p> <p>Я ничего не знаю. И вдруг мой нос говорит, Что где-то и у кого-то Что-то сейчас подгорит! Я ничего не знаю. Это нос доложил: Кто-то купил апельсины И во-о-он туда положил! Я ничего не знаю. Я в духоте сижу. Нос говорит: "Погуляем! Очень тебя прошу". Ходишь с ним и гуляешь. Он говорит со мной. Он говорит: "А знаешь, Пахнет уже весной!"</p> <p>Э. Мошковская</p>				<p>Зачем нам нос? (беседа-рассуждение)</p> <p>И зачем только они нам нужны, эти носы? Одни страдания с ними. То с горки упадешь, да нос расшибешь. То он чихает. Даже платок для него специальный придумали - носовой. Дышать мы и ртом можем. Так? Так, да не так.</p> <p>Нос наш не менее важен, чем другие органы. И дышать желательно именно носом, а не ртом. Почему? А вот послушайте.</p> <p>Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосками. Вы сами можете их увидеть, если рассмотрите свой нос в зеркальце. Волоски выполняют роль охранников. Они не пропускают в нос пылинки. Далее воздух проходит через лабиринт. (Можно показать рисунок - нос в разрезе). Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью - слизью.</p> <p>К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм. Кроме того, проходя по лабиринтам, воздух согревается. Так что в легкие он попадает уже теплым и очищенным от микробов.</p> <p>Когда слизи с налипшими микробами</p>			

				набирается много, мы чихаем: А-ап-чхи! И нос очищается. А еще нос первым сообщит мозгу о не пригодном для дыхания воздухе (газ, химические запахи) А как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос!			
Анатомия		Нос	5	Анатомия		Нос	6
Насморк Чаще всего простуда начинается с насморка. Нос первым вступает в бой с микробами. Прежде всего, он начинает вырабатывать как можно больше слизи. С ее помощью нос пытается задержать нашествие микробов, не дать им проникнуть в горло и к легким. Когда слизи становится очень много, нос пытается освободиться от нее. Как? А вот так: А-ап-чхи! Но при чихании необходимо прикрывать нос платком, иначе своими микробами мы можем заразить всех, кто находится рядом.				Откуда пришли выражения? (все перечисленные выражения указывают на сходство с поведением животных) Носом землю рой, а найди. Держи нос по ветру. Носом чую: беда будет.			
Анатомия		Нос	7	Анатомия		Нос	8
Как бороться с насморком Вспомните, что делает ваша мама, когда у вас начинается насморк? Во-первых, нужно потеплее одеться. И главное, чтобы ноги оказались в тепле. При чем здесь ноги? А вот причем. Еще древние греки заметили связь между состоянием ног и насморка. Промочил ноги - схватил насморк. Поэтому возьмите тазик с горячей (но такой, чтобы не обжечься) водой, можно добавить сухой горчицы, опустите в него ноги и посидите, погрейтесь. Затем вытрите сухо-насухо ноги и поскорее надевайте теплые шерстяные носки. Не забудьте про горячее питье. Подойдет чай с медом, малиной, другими лекарственными травами. Можно попить теплое молоко. Главное, побольше тепла!				Профилактика насморка Еще древние греки говорили: "Держи голову в холоде, желудок в голоде, А НОГИ В ТЕПЛЕ". Старайтесь, чтобы ноги были всегда теплые и сухие. Промочили ноги - немедленно домой переобуваться. Опытные туристы и путешественники всегда носят с собой запасные носки и обувь. И никогда не тронуться в путь, пока не высушат, отсыревшую пару у костра... Можно нос закалить. Для этого нужно два раза в день промывать его подсоленной водой (на стакан воды комнатной температуры полчайной ложки соли). Можно закапывать в нос настойку из чеснока (мелко нарезанный зубчик чеснока заливается стаканом воды и настаивается 1-2 часа).			
Анатомия		Нос	9	Анатомия		Нос	10
" Как найти дорожку" (отрывок) Ребята пошли в гости к деду-леснику. Пошли и заблудились. Стали они к разным зверям обращаться, дорогу спрашивать. Белка				Правила гигиены и безопасности Нельзя ковырять в носу пальцами тем более острым предметом. Нельзя засовывать в нос посторонние			

<p>посоветовала с одного дерева на другое перепрыгивать. А вот какой разговор произошел с зайцем:</p> <p>"Скачет заяц. Ребята и ему спели свою песенку:-Зайка, зайка, расскажи. Зайка, зайка, покажи, как найти дорожку к дедушке в сторожку. - В сторожку? - переспросил Заяц. - Нет ничего проще. Сначала будет пахнуть грибами. Так? Потом - заячьей капустой. Так? Потом запахнет лисьей норой. Так? Обскачете этот запах слева или справа. Так? Когда он останется позади, понюхаете вот так и услышите запах дыма. Скачите прямо на него, никуда не сворачивая. Это дедушка-лесник самовар ставит".</p> <p>Как вы думаете, смогут ли по такому описанию ребята найти дом дедушки? Почему не смогут?</p> <p>В. Берестов</p>	<p>предметы.</p> <p>При насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя. Это может привести к заболеванию среднего уха.</p> <p>Нельзя пользоваться чужим носовым платком. Носовой платок должен быть личным для каждого члена семьи.</p>								
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="207 989 375 1031">Анатомия</td> <td data-bbox="375 989 537 1031"></td> <td data-bbox="537 989 699 1031">Нос</td> <td data-bbox="699 989 867 1031">11</td> </tr> </table>	Анатомия		Нос	11	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="867 989 1029 1031">Анатомия</td> <td data-bbox="1029 989 1192 1031"></td> <td data-bbox="1192 989 1354 1031">Нос</td> <td data-bbox="1354 989 1521 1031">12</td> </tr> </table>	Анатомия		Нос	12
Анатомия		Нос	11						
Анатомия		Нос	12						
<p>Замечательные носы в сказках, мифах и в жизни</p> <p>Нос Буратино длинный, тонкий, отражает любопытный характер своего хозяина, который очень любил совать свой нос во все дела (А. Толстой. "Золотой ключик, или Приключения Буратино").</p> <p>Нос Пинноккио рос, если хозяин говорил неправду.</p> <p>Карлик Нос до встречи с ведьмой был нормальным мальчиком. Но, насмеявшись над носом старухи, и сам стал обладателем безобразного носа. (В. Гауф. "Карлик Нос").</p> <p>Очень большим носом обладал французский поэт Сирано де Бержерак. Над ним часто подсмеивались, но Сирано так ловко и остроумно отвечал обидчикам, что тем приходилось прикусить язык. К тому же Сирано был так умен и образован, что его некрасивый нос совершенно не замечался его друзьями.</p>	<p>Когда так говорят?</p> <p>Совать нос не в свое дело.</p> <p>Водить за нос.</p> <p>Остаться с носом.</p> <p>Нос не дорос.</p> <p>Нос повесил.</p> <p>Держи выше нос.</p> <p>Нос утереть.</p>								

Анатомия		Глаза	1	Анатомия		Глаза	2
<p>Загадки о глазах</p> <p>На краю полей пшеничных Под тенистою листвою Два ключа есть необычных С чистой, свежую водой. Не умыться той водицей Хоть и глубока она, Целый мир в нее глядится Небо, звезды, облака. Днем открыты всем навстречу Эти чудо - роднички, А во мраке, в поздний вечер Их скрывают колпачки. Два соседа - непоседы, День на работе, Ночь на отдыхе.</p>				<p>Игра "Покажи и позвони"</p> <p>Правила: Перед детьми расположены картинки с изображением предметов (опасные, безопасные предметы для глаз), повернутые изображением вниз. Дети под музыку выполняют разные движения, на конец музыки нужно взять любую картинку. У кого - опасные предметы - поднять картинку вверх.</p>			
Анатомия		Глаза	3	Анатомия		Глаза	4
<p>А знаете ли вы,</p> <p>что Муравьи даже днем видят звезды</p> <p>Стрекоза хорошо различает цвета, но только нижней частью глаза. Верхняя половинка всегда смотрит в небо, на фоне которого добыча хорошо заметна.</p> <p>У пчел пять глаз: два больших и три маленьких. Кроме того пчелы необычно воспринимают цвета. Так, например, они не опыляют красные цветы, так как красный цвет они воспринимают так же, как человек воспринимает черный цвет.</p>				<p>Дальтонизм</p> <p>Есть люди, которые не различают цвета. Они страдают болезнью, которая называется "дальтонизм". Распознали эту болезнь в 1875 году. Тогда в Швеции произошло крушение поезда, в результате которого погибло много людей. Осталось непонятным, как мог машинист повести поезд на красный свет. Объяснение оказалось неожиданным. Оставшемуся в живых машинисту показали мотки цветных ниток и установили, что он не различает цвета. Явление цветовой слепоты описал английский ученый Джон Дальтон, который сам страдал этим недугом.</p>			
Анатомия		Глаза	5	Анатомия		Глаза	6
<p>Почему так говорят?</p> <p>Глаза - зеркало души.</p> <p>Слепые люди видят по - своему.</p>				<p>Беседа о зрении.</p> <p>Цель: выявить имеющиеся у детей знания, подвести их к пониманию того, как нелегко живется слепым людям, формировать гуманные чувства по отношению к инвалидам.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как называют человека, лишённого зрения? - Как вы представляете жизнь такого человека? - Как вы думаете, может ли слепой человек научиться читать? Каким образом? 			

				<p>Воспитатель может рассказать детям о специальном шрифте для слепых людей в виде выпуклых букв - шрифте Брайля, предложить детям с завязанными глазами узнать буквы на ощупь.</p> <p>Постепенно воспитатель подводит детей к пониманию того, что у слепых из-за невозможности видеть окружающее обостряются другие виды чувствительности.</p> <p>- Как бы вы помогли больным людям, если бы вы были волшебниками?</p>			
Анатомия		Глаза	7	Анатомия		Глаза	8
<p>Опыт № 1.</p> <p>Цель: определить реакцию зрачков на различное освещение. Детям предлагают рассмотреть зрачки друг друга, сначала в освещенной комнате, а потом в полумраке (при задернутых шторах).</p> <p>Дети самостоятельно приходят к выводу, что в освещенной комнате зрачки сужены, а после пребывания в комнате без света в течение нескольких минут зрачки расширяются. Расширяются зрачки для того, чтобы уловить свет и восстановить способность различать в этих сумерках предметы.</p> <p>Воспитатель подчеркивает, что находясь в темной комнате, дети могут различать предметы, которые там располагаются, но не могут определить их цвет. Это обусловлено работой светочувствительных клеток - палочек.</p>				<p>Опыт № 2 "Опыт Мариотта"</p> <p>Цель: доказать, что при попадании изображения на слепое пятно, человек перестает видеть данное изображение.</p> <p>Материал: Карточка, в левом верхнем углу которой нарисован крест, а в правом нижнем два круга (маленький и по - больше). Ребенку предлагают смотреть одним глазом на крест, второй глаз закрыть ладошкой. При этом в поле зрения находятся два круга. Затем ребенка просят попеременно приближать и удалять карточку, не переводя взгляда с креста. В какой - то момент один из кругов перестает быть виден. Это значит, что его изображение попало на слепое пятно.</p>			
Анатомия		Глаза	9	Анатомия		Глаза	10
<p>Разберемся вместе, дети, Для чего глаза на свете? И зачем у всех у нас На лице есть пара глаз? Чтоб текла из них слеза? Ты закрой глаза ладошкой, Посиди совсем немножко: Сразу сделалось темно, Где кровать, где окно? Странно, скучно и обидно -Ничего вокруг не видно. Женя хочет быть пилотом -Править быстрым самолетом:</p>				<p>Беседа "Для чего нужны глаза"</p> <p>Глазами мы видим разные предметы: их форму, величину, окраску, видим весь мир, читаем книги, смотрим телевизор. Закройте глаза, и все как - будто исчезло, одна чернота. Для большей убедительности можно предложить детям закрыть глаза и рассказать, что они ощущают. Откройте глаза и все опять появится. Как бы мы жили, если бы у нас не было глаз?</p> <p>Природа заботливо оберегает глаза, они</p>			

<p>Все моря на белом свете Переплыть мечтает Петя, Будет Николай танкистом, А Сергей парашютистом, Станет снайпером Илья... Но для этого, друзья, Кроме знания и умения -Всем необходимо зреньё!</p> <p>Н. Орлова "Ребятишкам про глаза"</p>	<p>расположены в специальных углублениях - глазницах. Закрывает этот дом специальная дверца - веко. Потечет пот со лба - его остановит бровь. Ветер понесет в глаза пыль - ее задержат реснички.</p> <p>А если появится опасность, веки по приказу мозга молниеносно захлопнутся. Только тогда, когда глаза прикрыты веками, они находятся в покое. Когда же глаза открыты, человек постоянно рассматривает то, что находится перед глазами.</p> <p>Весь глаз похож на шар и называется глазным яблоком. Радужная оболочка может быть разного цвета, а в центре радужной оболочки находится зрачок</p>
<p>Анатомия</p>	<p>Анатомия</p>
<p>Глаза</p> <p>11</p> <p>У всех представителей животного мира разные глаза. Это связано с тем, что глаза приспособлены к той среде, в которой их обитатели живут.</p> <p>"Глазные пятна", воспринимающие свет есть даже у простейших животных. Воспринимают свет даже растения, поворачивая к нему свои листья. Но "глазные пятна не способны воспринимать изображение, они лишь реагируют на свет.</p> <p>Рыбы хорошо видят предметы, расположенные вблизи.</p> <p>Лягушка видит только движущиеся предметы. Чтобы рассмотреть неподвижный предмет, ей самой необходимо начать двигаться.</p> <p>У раков глаза расположены на специальных антенках - стебельках, выдвигаются далеко вперед и могут сами по себе вращаться, когда рак неподвижен. И еще у раков есть глаз на хвосте, который помогает ориентироваться когда рак пятится назад.</p> <p>А вот у морских звезд есть по одному глазу на конце каждого луча.</p> <p>У совы и филина глаза большие, но</p>	<p>Глаза</p> <p>12</p> <p>Правила гигиены и безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Читать, рисовать надо только при хорошем освещении. При этом нужно, чтобы расстояние от стола до глаз было не меньше 30 см. - После длительного напряжения глаз рекомендуется поднять голову и посмотреть вдаль. - Нельзя смотреть без темного стекла на солнце, сварку и другие яркие предметы. А вот зеленый цвет растений благоприятно воздействует на зрение. -Нельзя долго смотреть телевизор, если смотришь, нужно, чтобы был еще источник света, т.к. яркий экран телевизора и темнота в комнате создают неблагоприятные условия для глаз. Нельзя сидеть близко к экрану. - Опасно тереть глаза руками, особенно если они грязные. Если в глаз что-нибудь попало, нужно промыть его водой. Если мусор не вынимается, нужно срочно обратиться к врачу.

неподвижные, зато голова вращается вокруг своей оси по полному кругу. К тому же видят	
---	--

Библиография

- Антонов Ю.Е. и другие. Социальная технология научно-практической школы имени Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник.- М.: АРКТИ, 2001
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ.- СПб.: Детство-Пресс, 2004
- Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.- М.: Ц Сфера, 2004
- Киселева Л.С. и другие. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ; 2-е издание, исправленное и дополненное.- М.: АРКТИ, 2004
- Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. Пособие для медработников и воспитателей.- М.: АРКТИ, 2003
- Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации. Материалы всероссийского совещания.- М.: Гном и Д., 2001
- Фролова Е.С., Цветкова Е.Э. Познай себя.- Ярославль: Ньюанс, 1996
- Шахомирова А.Я., Синфа Л.Ю. Будь здоров, малыш! Учебно-методическое пособие по формированию у детей дошкольного возраста потребностей в здоровом образе жизни через систему знаний и представлений об организме человека. Управление по делам образования и молодежи.- Рыбинск, 1998