

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Алёнушка»

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ

(профилактические беседы и занятия для укрепления
физического здоровья воспитанников)

с. Новиковка

2019 г.

Разделы	Тематика занятий. Содержание работы.	Основные задачи
<i>1 раздел</i>		
Организм, его строение и функции.	Изучаем свой организм	Продолжать изучать с детьми строение организма. Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем.

«Вот я какой!»	Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями организма: я умею прыгать, петь, смотреть, слушать, есть, терпеть голод, переносить боль, дышать, думать, помогать людям... Воспитывать чувство гордости, что я-человек. Вызвать интерес к дальнейшему познанию.
Дидактическая игра «Умею – не умею» по типу «Съедобное – несъедобное».	Поддерживать у детей радостное настроение и чувства удивления и радости своими почти безграничными возможностями.
Занятие «Кожа, или Живая одежда»	Дать детям представление о том, что кожа – это кожный покров тела человека, она постоянно обновляется, а также выполняет много функций, основное – это защита (от грязи, жары и холода), высокая чувствительность к различным микробам воздействиям и боли). Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотными.
Игра – занятие «В стране Легких, или Путешествие воздушных человечков»	Дать детям представление о том, что дыхание – это одна из важнейших функций организма. Показать роль дыхания для жизни человека. Познакомить с дыхательным путем (подробнее с легкими), с механизмом дыхания (вдох – выдох). Развивать внимание, память, умение переживать чувство радостного удивления, чувство исследователя.
Практические упражнения	Формировать диафрагмальный тип дыхания. Учить детей прислушиваться к себе, уметь определять свои ощущения и их причины, развивать навыки наблюдения. Учить детей проверять свои знания на практике.
Занятие «Скелет и мышцы»	Дать детям представления о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет нашего тела. Скелет защищает внутренние органы от различных повреждений.
	Кости подвижно соединяются между собой, двигают их мышцы. Мышцы – это наша сила и красота, все движения мы можем делать только благодаря мышцам; познакомить с правилами профилактики переломов,

		вывихов. Воспитывать чувство любви к своему телу, восхищения его возможностями.
	Рисование на тему «Мое сердце!»	Выяснить, как дети представляют себе свое сердце. Поддерживать интерес к познанию своего тела.
	Игра – занятие «Великий труженик и волшебные реки»	Дать детям представления о работе сердца, его положении, строении. Показать значение сердца в жизни человека и для слаженной работы всего организма вообще.
	Практические упражнения и простое экспериментирование	Учить детей прислушиваться к работе своего организма, приемам самонаблюдения. Показать значения физических нагрузок для здоровья сердца и человека.
	Совместно с детьми разработать «Правила здорового сердца»	Закрепить, лучше осмыслить полученные сведения.
	Коллективная аппликация.	Красиво оформить «Правила здорового сердца» для стенда.
	Что мы делаем когда едим.	Ознакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.
	Прислушиваемся к своему организму	Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добиваться, чтобы дети о своих подозрениях своевременно сообщали взрослым
2 раздел		
Здоровый образ жизни. нп. Гигиена.	Ценности здорового образа жизни	Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним

	насаждений для чистоты воздуха. Трудовой десант: помыть растения в групповой комнате, поливать и ухаживать за ними (работа проводится в течение всего года).	газом. Вызвать и поддерживать желание у детей ухаживать за комнатными растениями, зелеными насаждениями на участке ДОУ.
	Чтение художественной литературы: А.Барто «Я расту», С.Маршак «Великан», Л.Кэрролл «Алиса в Стране Чудес» (отрывок, где девочка росла и уменьшалась) др.	
	Дидактическая игра «опасно – неопасно» и др.	Развивать охранительное самосознание, предвидеть возможные последствия своих поступков.
	Составить совместно с детьми правила безопасного поведения на улице, в группе, дома, во время игр и занятий.	Анализ, обобщение, закрепление полученных знаний и представлений.
3 раздел		
Профилактика и лечение	Беседа о профилактике простудных заболеваний (о поведении больного и здорового ребенка).	Дать детям представление о простейшей природе простудных заболеваний. Довести до сознания детей, что их здоровье во многом зависит от правильного поведения на улице, в группе, с больными товарищами, родственниками.
	Микробы и вирусы.	Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях.
	На прогулке, во время утренней гимнастики,	Вызвать желание детей совершенствовать свое физическое развитие, поддерживать интерес к занятиям физическими

Чтобы быть здоровым.	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту в чистоте и опрятности
Чтение художественной литературы о чистоте: К. Чуковский «Мойдодыр», Агния и Павел Барто «Девочка Чумазя»	Вызвать у детей желание следить за собой, чистотой своего тела. Воспитывать у детей положительное отношение к чистоте. Показать на примере, что быть «чумазым – плохо и стыдно».
Беседа о болезнях грязных рук и болезнях кожи, мерах профилактики.	Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья.
«Правила Чистюли»	Закрепить полученные ранее сведения о зависимости чистоты и здоровья.
Изобразительность на тему прочитанных произведения. Выставка рисунков.	Выразить свое отношение к грязнулям (как изобразительными средствами, так и словесно).
Трудовые поручения по поддержанию чистоты в группе (работа проводится в течение всего года).	Воспитывать трудолюбие, негативное отношение к беспорядку, грязи в помещении.
«В гости к тете зубной щетке» (рассказ о зубах и правилах ухода за ними).	Показать детям важность гигиены полости рта для здоровья человека. Познакомить с техникой чистки зубов, с правилами ухода за зубами (утреннее умывание, чистка зубов после еды, подготовка ко сну и т.д.)
Чтение художественной литературы: Б.Заходер «МаТари-Кари», С.Маршак «Робин – Бобин».	Поддерживать желание ухаживать за зубами, развивать чуткое, внимательное отношение к окружающим, к тем, кому плохо. Воспитывать у детей чувство меры в еде. Показать зависимость между количеством и качеством принимаемой пищи и состоянием здоровья, внешним видом (подтянутый, стройный – толстый, некрасивый).
Беседа о чистоте окружающей среды, воздуха, экологии, о пользе комнатных растений, зеленых	Дать детям представление о том, что наше здоровье зависит как от нас самих, так и от чистоты окружающей среды. Познакомить детей с экологическими «санитарами» – зелеными насаждениями и их способностью выделять кислород и питаться углекислым

	физкультурных занятий обращать внимание на ловкость, силу, осанку детей, их здоровье.	упражнениями, спортом. Подводить детей к пониманию того, что занятия спортом защищают от многих болезней. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
	Если ты заболел	Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью
	Врачи — наши помощники	Расширять представления детей о профессии врача, учить осознанию воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять
	О роли лекарств и витаминов	Познакомить детей в доступной форме с лечебными средствами. Дать им сведения о нетрадиционных методах лечения. Довести до сознания необходимость лечения
	«Кто помогает быть тебе здоровым?»	Познакомить детей с важностью любого труда, его значимостью для сохранения здоровья человека. Воспитывать уважение к людям труда, развивать интерес к разным профессиям.
	Сюжетно — ролевая игра «Больница»	Практическое закрепление полученных знаний, оказание помощи при кровотечении. Воспитывать уважение к профессии врача; понимать ее огромную важность для каждого из нас.
	Поговорим о болезни	Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных и простудных заболеваниях), их вреде. Убедить в необходимости профилактики заболеваний
4 раздел		
Отношение к больному человеку		По возможности не оберегать детей от знаний о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности. Стараться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям.
	В.Катаев «Цветик — семицветик» (отрывок о последнем желании). Беседа о людях с физическими недостатками, инвалидах.	Воспитывать чувство сострадания к несчастью ближнего, желание помочь, доставить радость. Поддерживать силу воли людей — инвалидов.

	Беседа об опасности травм головы и спины. Рассказ о людях инвалидах.	Довести до осознания детей, что травма позвоночника может привести к полной или частичной потере подвижности, травма головы к потере слуха, зрения, головным болям. Развивать охранительное самосознание, обратить внимание детей на возможные последствия различных поступков, проказ как для собственного здоровья, так и для здоровья окружающих. Воспитывать чувство сострадания, сочувствия к людям инвалидам, вызвать желание им помочь.
	Правила первой помощи. Уход за больными	Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Познакомить их с правилами первой помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам ухода за больным
5 раздел		
Здоровое питание	Беседа с детьми о здоровом питании	Дать представления о нашей пище. Довести до осознания детей, что от качества принимаемой пищи зависят здоровье и жизнь человека. Установить взаимосвязь между правильным питанием и здоровым образом жизни.
	Путешествие на кухню.	Познакомить детей с трудоемким процессом приготовления пищи. Обогащать представления детей сведениями об особенностях продуктов (правила приготовления). Воспитывать чувства уважения и благодарности к людям труда (поварам).
	Витамины и полезные продукты.	Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.
	Витамины и здоровый организм.	Объяснить детям как витамины влияют на организм человека.
	Приготовление совместно с детьми витаминных салатов, несложных блюд (работу продолжать в течение года).	Привить детям трудовые навыки, навыки самообслуживания. Познакомить с приемами обработки продуктов и закрепить полученные знания на примере; закрепить представления детей о «здоровой» пище.
	Составить совместно с детьми «правила здорового питания».	Закрепить полученные знания и обобщить правила здорового питания.