

Конспект занятия № 1 на тему: «Рациональное питание».

Цель: познакомить детей с понятием «рациональное питание», его пользе для здоровья человека.

Ход занятия:

Рациональное питание (правильное, здоровое, полезное) – это питание обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека. Оно способствует сохранению здоровья и повышению сопротивляемости организма вредным факторам воздействия, способствует повышению физической и умственной работоспособности и активному долголетию.

Питание – основной источник энергии для человека. С пищей человек получает незаменимые элементы, витамины.

При соблюдении рационального питания меню должно включать:

- зерновые;
- цельнозерновой хлеб;
- нежирные сорта мяса;
- кисломолочные продукты;
- свежие фрукты и овощи.

Рекомендации:

1. В питании все должно быть в меру.
2. Пища должна быть разнообразной.
3. Еда должна быть теплой.
4. Тщательно пережевывать пищу.
5. Есть овощи и фрукты.
6. Есть 4 раза в день.
7. Не есть перед сном.
8. Не есть копченого, жаренного и острого.
9. Не есть всухомятку.
10. Меньше есть сладостей.
11. Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.

Практическая часть:

Игра «Совершенно верно».

«Сейчас я вам буду зачитывать четверостишья о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, вы говорите: «Совершенно верно», а если о том, что для здоровья вредно, молчите».

1. Ешь побольше апельсинов,
Пей морковный вкусный сок,

- И тогда ты точно будешь
Очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть,
Надо сладкое любить.
Ешь конфеты, жуй ирис,
Строен стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться,
Вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом,
Рыбу, мед и винегрет.
4. Нет полезнее продуктов –
Вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Марине,
Всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела,
Очень сильно располнела.
Хочет в гости к нам прийти,
Да в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым,
Правильно питайся,
Ешь побольше витаминов,
С болезнями не знайся.

Конспект занятия № 2 на тему: «Режим дня».

Цель: познакомить детей с понятием «режим дня»; рассказать о пользе, которую приносит соблюдение режима дня для здоровья человека.

Ход занятия:

Режим дня – это рациональное распределение времени периодов труда и отдыха, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности.

Если попытаться выразить что такое «режим» в двух словах, то надо сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

Для чего нужен режим дня? Он помогает стать организованным, стать ответственным, ценить свое и чужое время, хорошо учиться и расти здоровым.

Основными элементами режима дня дошкольника являются:

- учебная деятельность в детском саду;
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- регулярное и достаточное питание;
- полноценный здоровый сон;
- свободная деятельность по индивидуальному выбору (игры, рисование, просмотр мультфильмов).

Правильный режим дня способствует:

- поддержанию здорового функционирования организма;
- нормализации психоэмоционального состояния;
- гармоничному развитию личности;
- воспитанию пунктуальности;
- высокой самодисциплины и организованности, как в труде, так и в период отдыха;
- значительному снижению утомляемости;
- повышению эффективности трудовой деятельности.

Практическая часть:

Загадки о режиме дня.

1. Стать здоровым ты решил, значит, соблюдал ... (режим).
2. Утром в 7 звенит настырно наш веселый друг ... (будильник).
3. На зарядку встала вся наша дружная ... (семья).
4. Режим, конечно, не нарушу, я моюсь под прохладным ... (душом).
5. После душа и зарядки, ждет меня горячий ... (завтрак).
6. Всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам ... (Мойдодыра).
7. После обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе ... (поиграть).

8. После ужина веселье, в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу ... (улыбаемся).
9. Смотрит к нам в окно луна, значит спать давно ... (пора).

Конспект занятия № 3 на тему: «Полноценный сон».

Цель: познакомить детей с понятием «полноценный сон»; рассказать о пользе, которую приносит здоровый сон для здоровья человека.

Ход занятия:

Хороший сон – необходимое условие здорового образа жизни. При недостатке сна у детей снижается внимание и работоспособность, появляется раздражительность, вспыльчивость, депрессия. Таким образом, недостаток сна негативно отражается не только на успеваемости, но и на здоровье человека.

Сон человека состоит из нескольких стадий: медленный сон и быстрый сон.

Медленный сон:

1 стадия – полусонное состояние, дремота.

2 стадия – неглубокий сон.

3 стадия – медленный сон (организм расслаблен и начинает восстанавливаться).

4 стадия – глубокий сон (тело полностью расслаблено).

Быстрый сон – это стадия быстрого движения глаз. Наступает через 70-90 минут после начала сна.

Функции сна:

- отдых организма;
- защита и восстановление органов;
- переработка, закрепление и хранение информации;
- адаптация к изменению освещенности (день – ночь);
- поддержка нормального эмоционального состояния;
- восстановление иммунитета.

Практическая часть:

1. Пальчиковая гимнастика «Встали пальчики».

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик – прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж уснул.
«Тише, пальчик, не шуми,
Братиков не разбуди.
Встали пальчики – «Ура!»
В садик нам идти пора.

2. Подвижная игра «Кот и мыши».

Дети выбирают кота. Остальные – мыши. Дети, взявшись за руки, идут по кругу вокруг кота и проговаривают стих. Как только стих закончился, дети, держась за руки, поднимают их вверх, а как только кот подбегает, чтобы выбраться из круга, дети тут же опускают руки и не дают выбраться коту.

*Мыши водят хоровод,
На лежанке дремлет кот,
Тише, мыши, не шумите!
Кота Ваську не будите.
Как проснется Васька кот,
Разобьет весь хоровод.*

3. История одного мальчика.

Один мальчик решил понаблюдать, что произойдет, если он один вечер ляжет спать вовремя, а в другой ляжет поздно. Свои наблюдения он записывал в личный дневник. Вот его записи.

1 день. Вечером лег спать в 9 часов. Утром проснулся в 7 часов, сделал зарядку и с хорошим настроением пошел в детский сад. В саду активно играл.

2 день. Смотрел мультфильм по телевизору, который закончился в 11 часов вечера. Сразу заснуть не удалось. Утром не хотел просыпаться и идти в садик, болела голова, было плохое настроение. В саду не хотелось играть с ребятами, хотелось спать.

3 день. Сегодня решил лечь спать вовремя, то есть в 9 часов вечера. Утром проснулся бодрым, веселым и отправился в детский сад. В саду было очень весело и интересно.

Обсуждения с детьми:

«Ребята, как вы думаете, почему такое могло произойти? Зачем нужно спать ночью и ложиться вовремя?».

Конспект занятия № 4 на тему: «Закаливание».

Цель: раскрыть сущность и роль закаливания организма, рассказать детям о влиянии закаливания на здоровье человека.

Ход занятия:

Закаливание – система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды, повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Виды закаливания:

1. Аэротерапия – закаливание воздухом (воздушные ванны, долгие прогулки на свежем воздухе).
2. Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом (данное закаливание происходит постепенно. Нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов).
3. Хождение босиком (на стопах человека находится большое количество активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма).
4. Закаливание водой.

Виды:

- Обтирание – губкой, рукой или полотенцем, смоченным в воде, сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.
- Обливание – может быть общим, т.е. всего тела и местным – обливание ног. После обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.
- Душ: прохладный и контрастный.
- Лечебное купание и моржевание: этот вид предполагает строжайшее соблюдение правил. Начинать нужно после консультации с врачом.

Правила:

1. Закаливающие процедуры необходимо начинать, когда человек полностью здоров.
2. Соблюдать принцип постепенности (при закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса).
3. Регулярность закаливания.

4. Сочетать закаливание с физическими упражнениями.
5. Закаливание должно приносить бодрость и радость (при недомогании необходимо прекратить закаливание).
6. Необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года.
7. Закаливание – одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывать уделять внимание своему питанию и другим аспектам жизни.

Практическая часть:

1. Загадки о средствах закаливания.

1. Если руки наши в ваксе,
Если на нос сели кляксы,
Кто тогда нам первый друг?
Снимет грязь с лица и рук (вода).
2. Через нос приходит в грудь
И обратный держит путь.
Он невидимый, но все же
Без него мы жить не можем (воздух).
3. Ты весь мир обогреваешь,
Ты усталости не знаешь.
Улыбаешься в оконце,
И зовут тебя все ... (солнце).

2. Пословицы и поговорки.

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
- В холод каждый молод!
- Если хочешь быть здоров – закаляйся.

3. Закаливание.

Ходьба и бег детей босиком по ковру 5 – 10 мин.

Конспект занятия № 5 на тему: «Физическая активность».

Цель: познакомить детей с понятием «физическая активность»; рассказать о пользе, которую приносит физическая активность для здоровья человека.

Ход занятия:

Физическая активность – это любые движения тела. Физическая активность и здоровье человека – два неразделимые понятия. Еще с ранних лет врачи рекомендуют делать новорожденным зарядку. Она не такая сложная, как у взрослых, но также помогает активному развитию. В детском саду, а потом и в школе дети занимаются физкультурой. Значение физической активности очень велико, т.к. она помогает правильно развиваться всему организму и укрепляет каждый орган.

Физические упражнения помогают детям:

- сохранить сердце и легкие крепкими и здоровыми;
- развивать гибкость;
- формировать скелет;
- поддерживать здоровый вес тела;
- снижать риск заболеваний и проблем со здоровьем;
- улучшать настроение и самооценку;
- нормализовать сон.

Значение физической активности велико, но нужно знать, как правильно заниматься. Частота должна быть не менее 3 раз в неделю, продолжительность не менее 30 мин. Выделяют три фазы:

- Разминка (5-10 мин.) необходима для разогревания мышц.
- Непосредственное выполнение физических упражнений (10 – 40 мин.).
- Расслабление (5 – 10 мин.) направлено на расслабление мышц после нагрузки и их растяжение.

Практическая часть:

1. Физкультминутка.

*Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись,*

*Сели, встали, сели, встали,
И на месте побежали.*

2. Мини-викторина.

- 1) Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку –
Утром сделаем ... (зарядку).
- 2) Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься.
От занятий физкультурой
Будет стройная ... (фигура).
- 3) Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Разовьем мускулатуру,
Все займемся ... (физкультурой).
- 4) Чтоб здоровье сохранить,
Ловким, гибким, сильным быть.
Мы всегда, везде, экспромтом,
Будем заниматься ... (спортом).

3. Раскраски ЗОЖ.

Конспект занятия № 6 на тему: «Отказ от вредных привычек».

Цель: познакомить детей с понятием «привычки»; рассказать о вреде, который наносят вредные привычки на здоровье человека.

Ход занятия:

Привычки – это то, что мы совершаем почти не задумываясь, действуя автоматически. Это неосознанное повторение одного и того же действия. У каждого человека вырабатывается много привычек, как полезных, так и вредных.

Приведите примеры полезных привычек.

Полезные привычки: умываться, чистить зубы, делать зарядку, заправлять постель, соблюдать режим дня, класть вещи на место, не опаздывать и другие. Они помогают сохранить здоровье, стать сильным и красивым, комфортно организовывать жизнь.

Но существуют и вредные привычки. Назовите их. Что вредит здоровью человека?

Вредные привычки плохо влияют на организм человека. Они наносят вред здоровью, вызывают зависимость и приводят к тяжелым заболеваниям. Какие бывают вредные привычки:

1. Грызть ногти.
2. Тянуть в рот посторонние предметы.
3. Сосать пальцы.
4. Брать чужие вещи.
5. Ковыряться в носу.
6. Обманывать.
7. Ябедничать.
8. Ругаться матом.
9. Грубить старшим.
10. Много сидеть у телевизора или за компьютером.
11. Есть много сладкого.
12. Гулять в местах, где есть опасность для жизни..
13. Курение.
14. Пьянство.

Практическая часть:

1. Стихи о привычках.

- Ты, дедушка, прожил
На свете сто лет!

Скажи нам, пожалуйста,
В чем тут секрет?
- Тут нету секрета, -
Ответил нам дед,
- Я слушался взрослых
До старости лет!

Кто разбил большую вазу?
Я признался, но не сразу.
Пусть подумают немножко,
Пусть на кошку поглядят:
Может быть, разбила кошка?
Может, я не виноват?

Доброта нужна всем людям,
Пусть побольше добрых будет.
Говорят не зря при встрече
«Добрый день» и «Добрый вечер».

Кто сказал, что мы подрались?

Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.
Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.

У самого печального
На свете крокодила
Ужасная зубная боль
Никак не проходила.
Могу сказать вам почему,
Но только по секрету:
Любил конфеты крокодил,
Все дело только в этом!

Неземная красота,
Выньте палец изо рта!
Девочки и мальчики,
Не сосите пальчики.
Дорогие детки,
Пальцы – не конфетки.

Мы не дрались, а боролись.
Правда, мы чуть-чуть кусались,
И щипались, и кололись.
Правда, мы друг друга мяли,
И бодались, и лягались.
Нас, конечно, разнимали.
Мы, конечно, упирались.

Ковыряется Таня даже в сметане!
Что она ищет – известно лишь Тане.
Палец макая, капризная Таня,
Наверное, ищет корову в сметане.

Не стой в стороне равнодушно,
Когда у кого-то беда.
Рвануться на выручку нужно
В любую минуту, всегда
И если кому-то, кому-то поможет
Твоя доброта и улыбка твоя.

2. Игра «Полезные и вредные привычки».

Дети встают в круг. Ведущий в середине круга с мячом. Бросая мяч ребенку, называет полезную или вредную привычку. Ребенок отвечает вредная она или полезная.

- Правильное питание.
- Здоровый образ жизни.
- Полноценный сон.
- Неряшливость.
- Соблюдение режима дня.
- Обман.
- Трудолюбие.
- Лень.
- Неаккуратность.

3. Мультфильм о вредной привычке.

Конспект занятия № 7 на тему: «Культура человека».

Цель: знакомство детей с понятием «культура человека»; развитие умений вести себя в соответствии с нравственными нормами, правилами поведения, правилами этикета.

Ход занятия:

Культура человека – это мир человека, способ бытия. Это духовные и материальные ценности, созданные человеком.

Культура человека определяется: - знаниями, умениями и навыками;
- уровнем интеллектуального, эстетического и нравственного развития;
- способами и формами взаимного общения людей.

Культура человека:

- **Внешняя** - это рукотворные неодушевленные вещи. Этикет – совокупность правил поведения, обхождения, нормы учтивости, манеры. Этикет подразумевает благожелательное и уважительное отношение ко всем людям, почтительное отношение к старшим. Он включает формы обращений, приветствий, правила ведения беседы, спора, поведения за столом, обхождения с людьми, требования к одежде человека в зависимости от обстоятельств.
- **Внутренняя:** совершенствование умений, навыков; развитие творческих способностей, воображения, образного мышления – духовное обогащение человека. «Преобразуя природные материалы, человек преобразовывает себя». Этика – учение о морали, которое требует от человека постоянного выбора между добром и злом, правдой и ложью.

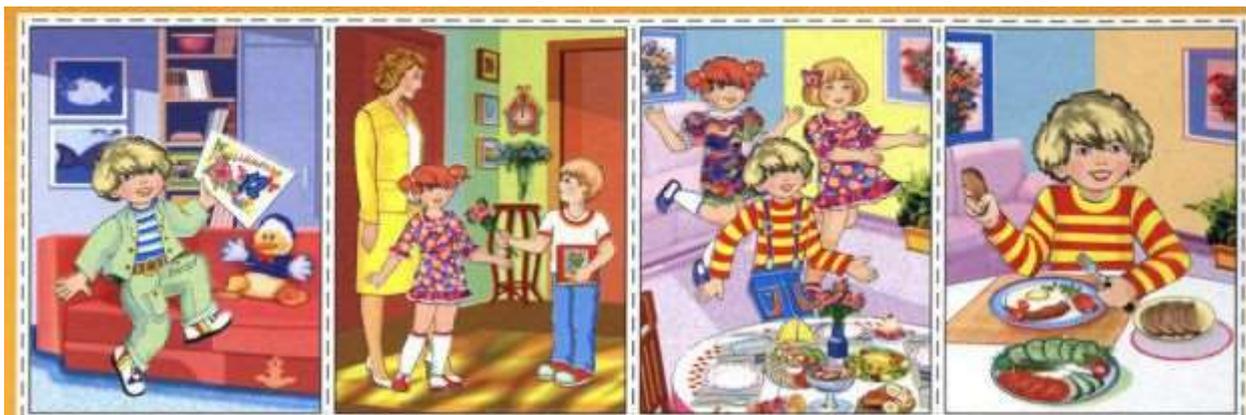
Культура человека наиболее ярко и непосредственно проявляется в его речи. Культура речи человека, манера выражать свои мысли и чувства являются его визитной карточкой. Первое представление о человеке и его первоначальная характеристика, как правило, формируется на основании впечатления, которое возникает от речевой манеры собеседника.

Практическая часть:

1. Беседа с воспитанниками.

Ситуация: В театре проходит спектакль. Все зрители внимательно смотрят его. Вдруг один человек, запыхавшись, врывается в зал. Находит свой ряд и начинает пробираться между рядами, повернувшись спиной к сидящим. Роняет пирожное на одного из зрителей. Наконец, добирается до своего места и начинает расспрашивать зрителей, что уже показывали артисты.

Вопрос к детям: Какие ошибки допустил человек? В ходе обсуждения сформулировать совместно с детьми правила поведения в общественном месте.



КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ В ГОСТЯХ



КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ В ТЕАТРЕ





КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ В ТРАНСПОРТЕ



<http://www.liveinternet.ru/users/nanika/>



КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ ДОМА



<http://www.liveinternet.ru/users/nanika/>

Показать детям карточки с изображением проблемных ситуаций. Дети рассматривают их и рассуждают, рассматривают варианты поведения. Проанализировать с детьми каждую ситуацию и ее последствия. Обсудить выбор правильного варианта действия.

4. Упражнение «Избавление от гнева».

«Как вы думаете, можно ли гневаться и злиться на других людей? На друзей? Почему? Я хочу вам открыть тайну: взрослые тоже злятся, но умеют это делать, не причиняя никому вреда. Сейчас мы научимся сердиться и никого при этом не обижать. Вспомните ситуация, когда вас что-то очень сильно обидело или разозлило. Давайте попробуем выпустить гнев через стопы. Давайте встанем и сильно-сильно потопаем. Наши стопы сначала станут теплыми, потом горячими, потому что через них выходит гнев. Вы почувствовали, как стало легко? Мы с вами сердились, но никакого вреда никому не причинили».

Карточки с изображением проблемных ситуаций.





Плохие слова...



Конспект занятия № 9 на тему: «Эмоциональное состояние человека».

Цель: познакомить детей с понятием «эмоции»; выявить имеющийся запас знаний об эмоциях; научить различать эмоциональные состояния.

Ход занятия:

Эмоции – это особый вид состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций; реакция человека на окружающий мир.

Большинство из нас легко отличает эмоции другого человека по внешним проявлениям.

Эмоции есть не только у людей, но и у животных. Например, переживая сильный стресс, они могут менять свое поведение – становиться более спокойными или нервными, отказываться от пищи.

Эмоции играют важную роль в жизни каждого человека. Они помогают приспособиться к той или иной ситуации. Человек радуется, выглядит счастливым – значит в его мире все хорошо. Человек грустен или разгневан – значит у него что-то не в порядке.

6 основных эмоций:

Радость.

Грусть.

Гнев.

Удивление.

Отвращение.

Страх.

Практическая часть:

1. Стихотворение.

Бывают чувства у зверей,
У рыбок, птичек и людей.
Влияет без сомнения,
На всех нас настроение.
Кто веселится! Кто грустит?
Кто испугался? Кто сердит?
Рассеет все сомнения
Азбука настроения.

2. Игра «Раз, два, три, настроение замри!»

Рассмотреть и обсудить с детьми карточки с изображением эмоциональных состояний.

«Сейчас я вам буду показывать картинки с изображением различных эмоций. Ваша задача – догадаться, что это за эмоция и попробовать изобразить ее на своем лице. Сделать это нужно будет по команде: «Раз, два, три, настроение замри!».

3. Физкультминутка.

Мы здоровыми растем,
Вместе с солнышком встаем!
Для здоровья, настроенья
Выполняем упражненья:
Руки вверх, на пояс, вниз.
Потянись!
Улыбнись!
То присели, то нагнулись,
И опять же улыбнулись!

4. Игра «Угадай эмоции».

«Я буду произносить фразу, а вы отгадывать какой эмоции она может принадлежать».

1. Ты не любишь мороженое? (Удивление)
2. Я злой и страшный серый волк! (Злость)
3. Зачем ты меня толкнул? (Обида)
4. Как темно в лесу. (Страх)
5. Какое теплое море! (Радость)
6. Никто со мной не играет ... (Грусть)

5. Презентация «Мы за ЗОЖ» (закрепление всего полученного материала по здоровому образу жизни).

Карточки с изображением эмоциональных состояний



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



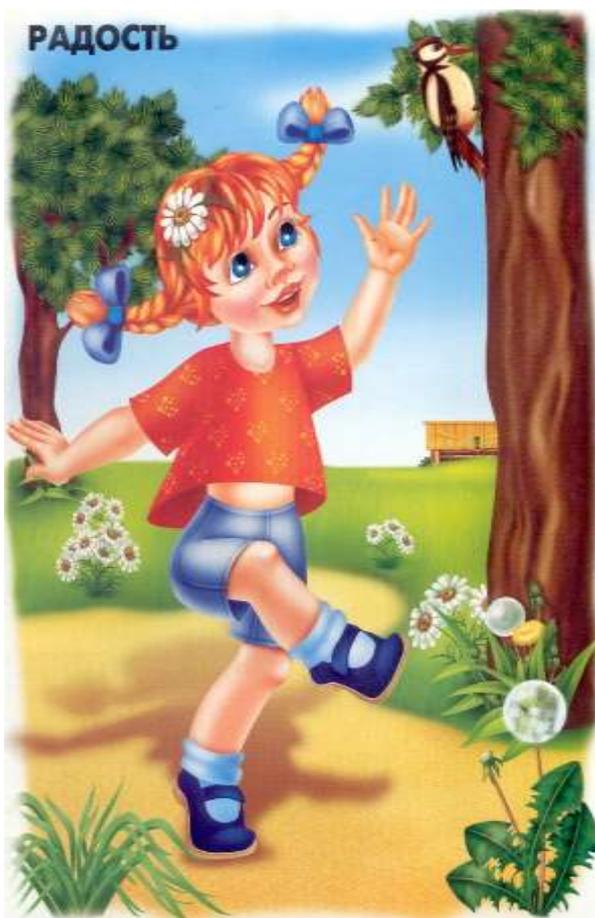
ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ



Страх



ЛЮБОПЫТСТВО



ГРУСТЬ



ОТВРАЩЕНИЕ



ГОРДОСТЬ



Гнев

