

СТУПЕНЬКИ
ДЕТСТВА

М. В. Зверева

ГОТОВИМСЯ К ШКОЛЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ к тетради для старших дошкольников «Сохрани своё здоровье сам!»

*Пособие для педагогов
дошкольных учреждений
и родителей*



Смоленск
«Ассоциация XXI век»
2009

УДК 373.291

ББК 74.102

З 43

Зверева М. В.

З 43 Готовимся к школе: методические рекомендации к тетради «Сохрани своё здоровье сам!»: пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. / М. В. Зверева. – Смоленск: Ассоциация XXI век, 2009. – 64 с. – ISBN 978-5-89308-662-1

Пособие предназначено для педагогов дошкольных учреждений, родителей или гувернёров, ведущих работу по подготовке детей к школе. Оно содержит общие комментарии и краткие методические рекомендации по организации валеологических занятий с дошкольниками.

УДК 373.291

ББК 74.102

ISBN 978-5-89308-662-1

© Зверева М.В., 2009

© Издательство «Ассоциация XXI век», 2009

Все права защищены



От автора

Здоровье – важнейший фактор гармонического развития ребёнка, один из источников радости жизни каждого человека и достояние всего общества.

Здоровье закладывается в детстве, и с детства необходимо учиться его оберегать.

В данном курсе мы поставили своей целью интересно и доступно донести до малышей простейшие сведения об устройстве и жизнедеятельности организма человека, основные гигиенические правила, научить их основным берегающим здоровье навыкам.

В возрасте 5–6 лет ребёнок начинает интересоваться самим собой, своим телом, теми таинственными процессами, которые постоянно происходят в нём. Очень важно не упустить этот значимый период интереса, способный послужить движущей силой для развития сознательного и активного отношения к своему здоровью. Ребёнок, понимающий значение того или иного гигиенического правила, станет относиться к нему серьёзнее и позитивнее.

В течение пяти лет на педагогическом факультете МГПУ разрабатывалось новое направление работы с детьми дошкольного возраста, имеющее целью подготовить их к школе. При этом не ставилась задача овладения дошкольниками школьными знаниями. Гораздо важнее было пробудить в них интерес к учёбе и научить их сохранять этот интерес.

Одна из составных частей курса – достаточно новое для дошкольного образования валеологическое направление. Мы назвали эту программу для детей 5–6 лет – «Сохрани своё здоровье сам!», и данное название определяет главные принципы направления – воспитание в детях активного и сознательного отношения к своему здоровью как самой большой ценности в жизни.

«Здоровье человека закладывается в детстве». Эта фраза входит в разряд привычных истин, о которых мало кто по-настоящему задумывается. Мы учим детей основным



гигиеническим навыкам: мыть руки и чистить зубы, заниматься зарядкой по утрам. Эти навыки становятся в ряд с обычными практическими навыками ребёнка, своего рода режимными моментами, не особенно влияя на его сознание. Более подробное изучение проблемы здоровьесбережения откладывается на значительно более поздний период – 9–10 и даже 15 лет, когда уже в школьном возрасте изучается анатомия и физиология человека.

Однако, по современным представлениям Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека в огромной мере зависит от его образа жизни, питания, двигательной активности. Формирование здорового или нездорового образа жизни происходит с самых первых лет, поэтому педагогам и родителям необходимо уделять этой стороне воспитания ребёнка особое внимание.

Старший дошкольный период является благодатным для валеологического образования детей, потому что в это время ребёнок начинает задумываться о различных сторонах жизни, очень остро воспринимает их. В это время и нужно объяснять детям, что жизнь может быть очень долгой и здоровой. Необходимо обосновать все прививаемые гигиенические навыки их неоспоримой важностью, предложить ребёнку доступный для его возраста объём анатомических и физиологических знаний. Необходимо иметь в виду, что сообщение этих знаний не является целью работы с ребёнком, а лишь способом формирования его валеологического сознания.

Важно отметить, что в валеологической литературе для детей дошкольного и младшего школьного возраста наблюдается значительный перекоп в сторону необоснованно больших объёмов информации с привлечением грубого и неадаптированного для данного возраста иллюстративного материала. Такие пособия могут быть не только бесполезными, но и вредными, травмирующими психику ребёнка.

Поэтому, разрабатывая наше пособие, мы сознательно использовали максимально позитивный игровой вариант, облекая фактический материал в доступную, легко запоминающуюся форму.



Развивающая программа «Сохрани своё здоровье сам!» – состоит из рабочей тетради и методического пособия для педагогов и родителей. Рабочая тетрадь напоминает «книжку с картинками», что облегчает её восприятие. Называется она «Школа здоровья для детей и их родителей». Методическое пособие для воспитателей и родителей предназначено для того, чтобы помочь проведению занятий с детьми по данной программе. В нём присутствуют конспекты 22 занятий, обосновываются их цели, даётся вступление к каждому занятию с дополнительным теоретическим материалом. Для обсуждения с детьми предлагаются вопросы, облегчающие их включение в занятие.

Рабочая тетрадь составлена из своеобразных экскурсий в Школу здоровья доктора Айболита, куда вместе с детьми приходят любимые ими герои: обезьянка Чичи, собака Авва, попугай Карудо, а также друзья доктора Айболита Танечка и Ванечка.

Школа похожа на поликлинику, только кабинеты имеют здесь не номера, а названия: «Просвечивающий кабинет», кабинет «Орлиный глаз», «Зубоспасительный кабинет» и другие. Этот подход, кроме образовательной, обеспечивает ещё дополнительную функцию – уменьшает страх детей перед врачами и медицинскими процедурами. От этого во многом зависит будущая медицинская активность человека.

Каждое занятие посвящено определённой стороне жизнедеятельности организма и здоровьесбережения. Иллюстрации представляют собой своеобразные комиксы, в которых герои общаются, задают вопросы, получают ответы.

При разработке данной тетради мы сознательно выбрали такую форму с небольшими текстовыми фрагментами – вместо «слепого» варианта, включающего только задания без дополнительной фабулы, сюжета. Несмотря на то что большинство детей 6 лет ещё не умеет читать, среди них большой популярностью пользуются детские журналы с комиксами. Прочитав их однажды вместе со взрослыми, ребёнок зачастую пересматривает их несколько раз, вспоминая сюжет, с удовольствием выполняет задания.



Каждое занятие рассчитано на 20–25 минут. В течение этого времени используются разные виды деятельности: рассматривание иллюстраций, обсуждение, выполнение двух или трёх заданий. Задания могут быть различными, но всегда имеют игровую форму.

В данной рабочей тетради предлагаются следующие виды заданий: изучение некоторых видов гимнастики, лепка из пластилина, традиционное раскрашивание, небольшие самостоятельные рисунки по образцу, работа с карточками, ролевые игры.

При обсуждении конкретных тем педагог постепенно вводит в словарный запас детей некоторые несложные биологические термины: сердце, мозг, желудок, витамины и т. д. Термины связываются с выполнением внутренними органами определённых функций в организме, со значением их для здоровья и долголетия. Овладение этими понятиями не является, как уже говорилось выше, главной целью занятий. Однако благодаря особой восприимчивости ребёнка в эти годы он очень быстро запоминает новые слова и их значение. В будущем, в школьный период, они послужат своего рода центрами кристаллизации, вокруг которых будут накапливаться новые знания об организме и здоровье, обеспечивая преемственность образования.

Те же навыки здорового образа жизни, которые были заложены в дошкольные годы, сохраняются ребёнком надолго, создавая запас прочности его организма на многие годы вперёд.



Основные положения и структура программы «Сохрани своё здоровье сам!»

Программа рассчитана на 22 занятия, проводимые в течение года с детьми старшей или подготовительной группы. Предлагаются методические рекомендации с конспектом занятий для воспитателя и рабочая тетрадь для ребёнка.

Темы занятий

- 1 Знакомство. Человек и его здоровье
- 2 Как мы устроены
- 3 Здоровая кожа – защита нашего тела
- 4 Защитись от инфекции
- 5 Чувства-разведчики
- 6 Проверяем зрение
- 7 Упражняем зрение
- 8 Берегите уши
- 9 Кровь – удивительная жидкость внутри нас
- 10 Дышите глубже!
- 11 Скелет человека
- 12 С утра до вечера. Режим дня



13 Как научиться не вставать с левой ноги?

14 Зачем нам еда?

15 Правильное питание

16 Витамины и здоровье

17 Чтобы зубы не болели

18 Учимся правильно учиться

19 Прогулка. Растения наших лесов

20 Ядовитые и лекарственные растения

21 Собираем дары леса

22 Заключительное занятие



Как пользоваться методическими рекомендациями

Методические рекомендации к рабочей тетради программы «Сохрани своё здоровье сам!» предназначены для воспитателей детских садов, гувернёров и родителей. В дальнейшем все будущие читатели этого пособия, использующие его для подготовки и проведения занятий, будут именоваться просто педагогами.

Конспекты занятий включают в себя цель занятия и ход занятия.

Ход занятия состоит из теоретической и практической частей, которые в сумме рассчитаны на 25 минут. Такая продолжительность считается оптимальной для детей 5,5–6 лет. Если занятия проводятся с детьми помладше или являются одним из нескольких последовательных занятий, они могут быть сокращены до 20 минут. Иногда педагог может, напротив, увеличить длительность занятия и разделить его на две части.

Мы предлагаем строить вступительную теоретическую часть к занятию в форме беседы, диалога, обсуждения, но никак не прочитанной лекции. Небольшой теоретический материал, подготовленный к каждому занятию, является лишь одним из возможных вариантов. Педагог может изменить его по своему усмотрению, что-то добавить или сократить в зависимости от особенностей детей.

Ещё раз необходимо подчеркнуть, что теоретический материал занятия предназначен вовсе не для усвоения детьми определённых биологических знаний, а для пробуждения у них интереса к самому себе и своему здоровью. Усвоение некоторых простейших анатомических сведений должно происходить естественным образом благодаря возникшему познавательному интересу ребёнка.



В конспекте занятия указывается момент предпочтительного включения рабочей тетради в активную работу. Иногда это рекомендуется делать в самом начале, иногда позже. Однако педагог может сам выбирать этот момент.

Занятия рассчитаны на групповую работу, но могут проводиться родителями индивидуально с ребёнком. В этом случае продолжительность занятия родитель определяет сам, учитывая особенности своего ребёнка. Всё же длительность занятия не должна превышать 25 минут. Если же ребёнок по собственной инициативе продолжает заниматься с рабочей тетрадью (рассматривает, раскрашивает), то в этом случае регулировать продолжительность занятия не нужно.

Для работы в тетради требуются цветные карандаши или фломастеры. На тех занятиях, где требуются ножницы, клей, пластилин, это оговаривается особо.

Практическая часть занимает обычно от 10 до 20 минут. Если дети не успевают справиться с ней за указанное время или педагог не успевает подойти ко всем ребятам в большой группе и посмотреть выполненные ими задания, то занятия можно разделить на две части. В любом случае программу можно освоить в течение года, проводя занятия либо раз в неделю, либо через неделю.

Если занятия проводятся через неделю, то в промежуточную неделю необходимо выделить время для закрепления практического материала – различного вида гимнастики. Это особенно важно, поскольку главной задачей курса является воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни. Помнить основные правила здорового образа жизни нужно постоянно. Конечно, не следует напоминать о гигиенических правилах слишком часто, чтобы не вызвать обратного эффекта, но включить их в обычный режим дня надо обязательно.

В заключение хочется пожелать всем читателям и участникам программы успеха и, разумеется, крепкого здоровья!



Краткие пояснения к занятиям

ЗАНЯТИЕ 1

Знакомство. Человек и его здоровье

ЦЕЛИ:

Обосновать проблему здоровья человека и его значения для жизни, дать представление о важности основных навыков, необходимых для сбережения здоровья, ознакомить с новым видом занятий, рабочей тетрадью «Сохрани своё здоровье сам!» и её героями.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (15 минут)

В начале занятия педагог знакомит детей с названием новых для них занятий программы «Сохрани своё здоровье сам!», предлагает ребятам рассказать, что они думают о здоровье и его значении.

Вопросы для обсуждения:

- Что такое здоровье?
- Всегда ли здоровье хорошее и от чего это зависит?
- Для чего нужно иметь хорошее здоровье?
- Когда нужно начинать заботиться о здоровье?
- Что такое здоровый образ жизни?
- Правила здорового образа жизни, знакомые ребятам.

Во время обсуждения необходимо привлечь внимание детей к значению здоровья и хорошего самочувствия для счастливой, активной и полноценной жизни. Например, обговариваются такие тезисы, как «здоровый человек долго живёт», «здоровье нужно для побед в спорте», «здоровье нужно, чтобы быть красивым, хорошо работать» и т. д.

Особый акцент нужно сделать на том, что здоровье можно укреплять, причём с самого раннего возраста. Необходимо



обосновать точку зрения на здоровый образ жизни и его значение.

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

В конце теоретической части педагог ещё раз обращает внимание детей на название занятий, говорит о том, что они предназначены именно для обучения здоровому образу жизни, сохранению здоровья.

■ Практическая часть (10 минут)

Требуются: цветные карандаши.

Дети вместе с педагогом знакомятся с рабочей тетрадью и её героями. Педагог зачитывает вступительную часть от лица доктора Айболита, приглашает ребят всем вместе стать учениками Школы здоровья, посетить все её кабинеты.

На странице с портретами учеников Школы здоровья (обезьянкой Чичи, собакой Аввой и др.) детям предлагается нарисовать свой портрет в специально отведённой для этого рамке.

Для этого можно использовать карандаши любых цветов, кроме простого. Позже рисунок можно оценить с психологической точки зрения по таким параметрам, как выбранные цвета рисунка, расположение портрета внутри рамки (по центру, сбоку, сверху, снизу), полнота рисунка, наличие деталей.

В конце занятия важно отметить, что с этого момента ребята стали настоящими учениками Школы здоровья.



ЗАНЯТИЕ 2

Как мы устроены

ЦЕЛИ:

Познакомить детей с общим строением тела человека, основным назначением и расположением его внутренних органов, научить их представлять, что находится в каждой части тела, вызвать интерес к жизни своего организма.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (15 минут)

Педагог во время беседы знакомит детей со строением человеческого организма, дети высказывают свои представления. К примеру, педагог может построить свой рассказ так:

Строение тела человека сложно и просто одновременно. Каждая его часть выполняет определённую работу и устроена так, чтобы выполнять эту работу было удобно. Изучая человеческий организм, поражаешься, как умно и функционально создала природа человека, разместив в его небольшом теле всё, что нужно для полноценной жизни. Конструируя роботы, учёные часто делают их подобными человеку – с конечностями, похожими на руки и ноги, чтобы двигаться и выполнять необходимую работу, с радарными и фотоэлементами вместо ушей и глаз, с компьютером вместо мозга.

Тело человека состоит из головы, туловища и конечностей – рук и ног. В голове находится мозг, который управляет нашей жизнью. Глаза, уши, нос, рот также располагаются на голове. Руки нужны для работы, еды, письма и рисования. Ноги – чтобы ходить, бегать, плавать и т. д. У некоторых животных конечностей больше, чем у человека, но зато у человека очень умелые руки и быстрые ноги. Что же находится в самом туловище?



Дети отвечают. Педагог предлагает им открыть рабочую тетрадь и посетить вместе с Айболитом и его друзьями «просвечивающий кабинет». Вместе рассматриваются и обсуждаются рисунки.

Внутри туловища находится много органов, которые поэтому и назвали внутренними. Они защищены костями скелета, мышцами и кожей, покрывающей тело человека. Органы находятся в двух полостях – грудной и брюшной. В грудной полости находятся сердце и лёгкие. Сердце – это насос, прокачивающий кровь по всему телу. С помощью лёгких, а их у нас два, человек дышит, обогащает свою кровь кислородом.

В брюшной полости расположены желудок, кишечник, печень, почки, мочевой пузырь. Желудок и кишечник нужны для переваривания пищи, усвоения всего полезного, что в ней находится. Печень – это один из самых крупных органов. При этом она очень горячая, поэтому её название похоже на слово «печь, печка». В ней действительно выделяется тепло, которое потом разносится кровью и согревает человека. Печень выполняет очень много важных функций в питании и в защите организма от вредных веществ. Она обеззараживает нашу кровь. Почки, правая и левая, помогают организму выводить лишнюю воду и вредные вещества.

■ Практическая часть (10 минут)

Дети рассматривают внутренние органы. При этом необходимо обсудить форму и расположение их.

Например, можно сравнить сердце с перевёрнутой округлой пирамидкой с отходящими от неё трубочками, отметить, что оно расположено в верхней части груди, почти посередине, но чуточку сдвинуто влево. Желудок напоминает расширенный мешочек, лежащий уже в области живота и также сдвинутый влево. Кишечник – длинная свёрнутая трубка, заполняющая почти весь живот. Лёгких у нас два, и располагаются они в грудной полости по бокам от сердца и т. д.



Практическое задание состоит в том, чтобы после внимательного изучения строения организма попытаться представить расположение внутренних органов на примере мальчика Вани, ученика Школы здоровья. Для этого нужно провести линии от органов к тем частям тела Вани, где они должны располагаться. На конце линии ставится стрелочка. От лёгких должны идти две линии (от правого и от левого). Педагог помогает детям правильно выполнить задание, при необходимости внося поправки вместе с ребёнком.



ЗАНЯТИЕ 3

Здоровая кожа – защита нашего тела

ЦЕЛИ:

Познакомить детей с особенностями кожи человека, её значением для сохранения здоровья, подвести к пониманию значения гигиенических правил.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (15 минут)

Педагог рассказывает о значении кожных покровов, о важности поддержания чистоты тела, задаёт вопросы о мерах защиты кожи при мелких травмах.

Все живые организмы могут защищаться от различных вредных воздействий с помощью своего наружного покрова. Он может быть самым разнообразным – чешуя у рыб, перья у птиц, панцирь у черепахи. Кожа человека гораздо тоньше, но тоже успешно защищает нас от неприятностей, если, конечно, она здоровая. Кожа предохраняет от попадания внутрь организма вредных бактерий, спасает от холода и жары. Также она позволяет осязать, то есть оценивать различные предметы по их форме, температуре, гладкости, упругости.

Для людей, лишённых зрения, чувствительность кожи приобретает особое значение. Способность кожи к осязанию позволяет даже слепоглухонемым детям общаться с окружающими. Пожатия рук, прикосновения в таких случаях заменяют слова. Слепые люди учатся читать с помощью специальных книг с выпуклыми буквами.

Некоторые животные могут дышать через кожу, например, так дышат лягушки в воде. Интересно, что и у человека эта способность сохраняется. Конечно, кожное дыхание не заменит лёгочного, но оно помогает нам в трудную минуту. Поэтому так важно содержать кожу чистой и принимать воздушные ванны. Если у вас есть маленькие братья и сёстры, то вам известно, как часто их купают.



Если на коже появляются ранки, волдыри, потёртости, то инфекция, которой очень много вокруг нас, стремится проникнуть внутрь. Это может вызвать болезнь. Возбудителями болезни являются мельчайшие существа – бактерии и вирусы. Мы не можем увидеть их невооружённым глазом, но с помощью современных микроскопов их удалось даже сфотографировать.

Педагог предлагает детям открыть занятие 3 и рассмотреть фотографии бактерий и вирусов. Дети задают вопросы, делятся своими впечатлениями.

Особенно опасно, если кожа вокруг ранки грязная. Поэтому необходимо выполнять все правила гигиены – науки сохранения здоровья.

Что же делать, если вы порезались, получили ссадину, натёрли мозоль?

Дети предлагают, что необходимо делать в этих случаях.

Гигиенические правила требуют, чтобы все ранки, потёртости обрабатывались специальными растворами – раствором бриллиантовой зелени (зелёнкой), йодом, заклеивались бактерицидным пластырем. Необходимо обязательно мыть руки после прогулки, посещения туалета и перед едой.

■ Практическая часть (10 минут)

Дети рассматривают фотографии бактерий и вирусов, полученные с помощью микроскопа. При этом надо обратить их внимание на разнообразие форм и огромное количество микробов (см. фотографии бактерий и вирусов).

Затем предлагается раскрасить картинки, изображающие космонавта, собаку и попугая, и объяснить отличия и сходства их покровов. Попросите детей ответить, чем скафандр похож на кожу и чем отличается от неё (похож тем, что служит для защиты, покрывает всё тело, но является искусственным, съёмным).



ЗАНЯТИЕ 4

Защитись от инфекции

ЦЕЛИ:

Научить детей основным правилам первой помощи при мелких травмах – ушибах, порезах, потёртостях, познакомить с главными составляющими аптечки первой помощи.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (10 минут)

Педагог обсуждает с детьми различные мелкие неприятности, которые зачастую встречаются в жизни, – ушибы, порезы и т. д., спрашивает, какую помощь в этих случаях оказывают. Дети делятся своим опытом. Педагог спрашивает, какие средства первой помощи в таких ситуациях знают ребята. Затем дети открывают рабочую тетрадь, занятие 4, и рассматривают страницу с изображением средств первой помощи.

Требуется подробно обсудить назначение таких средств, как раствор зелёнки и йода. Их способность убивать микробы очень важна при обработке краёв ранок, поэтому следует использовать их при порезах и других ранках, несмотря на боль и пощипывание при их применении. Обязательно обратите внимание на то, что нельзя лить эти лекарства внутрь больших ран, чтобы не вызвать ожога и слишком сильной боли.

Мелкие порезы и мозоли после обработки необходимо заклеивать бактерицидным пластырем, чтобы через них вглубь не попадали вредные микроорганизмы. Но на ночь пластырь надо отклеивать для лучшего заживления ранок, а на следующий день наклеивать новый, если заживления пока не произошло.

Для остановки кровотечения и защиты больших ранахых поверхностей применяются вата и бинты. Бинтование используют также при растяжениях, вывихах и переломах. В последних случаях нужны ещё и специальные приспособ-



ления – шины. Для уменьшения боли и отёка при ушибах, вывихах и переломах используют лёд. Для получения льда хорошо иметь в аптечке специальный медицинский пузырь, но можно использовать и подручные средства – формочки для льда, наколотый лёд в полиэтиленовом пакете и даже замороженные продукты (завёрнутые в пакет).

При обсуждении затронутых тем очень важно содействовать активному участию детей, приучать их не бояться описанных ситуаций, но относиться к ним ответственно и знать, как оказывать помощь себе и окружающим.

■ Практическая часть (15 минут)

Требуются: цветные карандаши или фломастеры.

На следующей странице детям предлагается решить ситуативные задачи. На рисунках изображены герои, с которыми произошли неприятности. Требуется определить, какие средства первой помощи необходимы в каждом случае, и нарисовать их в специально отведённом для этого квадрате.

Например, обезьянка ушибла ногу (ушиб без ранения) – требуется лёд. Таня порезала руку (ранка, небольшое кровотечение) – требуются зелёнка или йод, бинт или пластырь. Выбор делает ребёнок, но он должен его объяснить (вместе с педагогом). Пластырь используют при небольшой ранке, бинт – при более значительной. Иногда необходима ещё и вата для остановки кровотечения. Бармалей натёр ногу (мозоль) – требуются антисептик и пластырь. Попугай повредил крыло (ушиб, а может, и перелом) – требуются лёд и бинт для ограничения подвижности крыла. Тянитолкай разбил коленку (ушиб, небольшая ранка) – требуются антисептик, лёд, бинт. Авве отдавили хвост (ушиб, растяжение) – требуется лёд, бинт.

Для самостоятельного выполнения задания детям отводится 8–10 минут, для проверки и обсуждения 5 минут. Возникающие ошибки корректируются сразу же, это служит дополнительным условием усвоения темы занятия.



Примечание. Данное занятие при необходимости можно разделить на две части, использовать для наглядного проведения дополнительные материалы из аптечки первой помощи, потренироваться с ребятами наклеивать пластырь и проводить бинтование (например, пальцев на руке).

ЗАНЯТИЕ 5

Чувства-разведчики

ЦЕЛИ:

Сформировать у детей представление об основных органах чувств человека, более подробно познакомить их с чувством осязания, показать с помощью игры важность самого драгоценного чувства нашего организма.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Теоретическая часть (10 минут)

Педагог обосновывает значение основных органов чувств в жизни человека и животных, обсуждает с ребятами.

Человек живёт в постоянно меняющемся мире. Для того чтобы ему было хорошо и безопасно в каждой новой ситуации, он должен постоянно быть начеку. Людям и животным необходимо находить пищу, избегать опасности, видеть красоту мира. Для этого и нужны специальные воспринимающие органы – глаза, уши, нос, язык, специальные клетки в коже, реагирующие на прикосновение, боль, тепло и холод.

Зачем человеку глаза, уши, нос?

Дети рассказывают, для чего нужны эти органы чувств.

Благодаря глазам мы имеем зрение, благодаря ушам – слух, благодаря носу – обоняние.

Почему обоняние так важно для живого существа?

Дети высказывают своё мнение.



Обоняние позволяет животным находить пищу далеко-далеко от них. Бабочка летит на запах цветов, которые находятся от неё на расстоянии нескольких километров. Олени убегают, почувствовав запах своих врагов вдалеке. А людям обоняние помогает определить, например, не прокис ли суп, нет ли пожара и т. д. В современной городской жизни важно знать, что нельзя ехать в лифте, если чувствуется запах гари.

Органы чувств у различных животных и у человека развиты по-разному: что-то больше, а что-то меньше.

Самое древнее чувство – это чувство осязания. У этого чувства нет специфического органа. Чувствительные клетки разбросаны по всей поверхности кожи, а особенно на пальцах рук.

Когда ребёнок рождается на свет, он ещё не очень хорошо видит, но зато очень хорошо чувствует прикосновения к нему. Подрастая, он тянется ручками ко всем новым предметам и исследует их на ощупь. Так он познаёт мир.

На ощупь мы узнаём также температуру окружающих предметов. Мы чувствуем боль при давлении, оказываемом на кожу, при ранениях и т. д.

Как вы думаете, что означает боль?

Дети высказывают своё мнение.

Боль – это защитное чувство, она предупреждает нас об опасности, сигнализирует о необходимости срочных действий. Значит, способность кожи подавать нам сигнал об опасности трудно переоценить, пусть даже переносить боль нам не очень приятно.

■ Практическая часть (15 минут)

Требуются: игрушки разной формы и из разных материалов.

Педагог просит детей открыть рабочую тетрадь, занятие 5, в котором ученики Школы здоровья посещают кабинет «тонких чувств».



Ребята вместе с педагогом рассматривают иллюстрации, на которых мы видим проявление различных чувств животных и людей, отмечают наиболее значимые из них. Например, Авва, как и все собаки, имеет хороший нюх (обоняние), попугай Карудо – хорошее зрение, Тянитолкай – хороший слух, обезьянка Чичи, так же как и мы с вами, умеет определять вкус пищи, а предметы по форме, размеру, материалу.

Для изучения возможностей чувства осязания проводится игра «Назови игрушку».

Для игры требуется несколько игрушек из разных материалов, разной величины и плотности. Сначала дети их рассматривают. Затем кому-то из детей завязывают глаза и протягивают одну из игрушек. Он должен, ощупав игрушку руками, назвать её.

Педагог просит ребёнка охарактеризовать игрушку (гладкая, шершавая, пушистая, круглая и т. д.)

То же самое предлагается сделать и другим детям, чтобы они убедились, что и с закрытыми глазами, на ощупь, они могут определить предмет, обрисовать его форму, размер, гладкость и т. д. Педагог ещё раз обращает внимание ребят на важность наших чувств, в частности на значение осязания.



ЗАНЯТИЕ 6

Проверяем зрение

ЦЕЛИ:

Сформировать представление о значении зрения для полноценной жизни, воспитать бережное отношение к нему, развить медицинскую и гигиеническую активность ребёнка.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (10 минут)

Педагог может начать беседу с обоснования значения зрения для человека.

Глаза – великая ценность для каждого человека. Плохое зрение очень усложняет жизнь любого ребёнка или взрослого. Даже идти по улице становится проблемой, ведь можно не заметить опасность и пострадать, поэтому очень важно беречь зрение.

Иногда, если мы долго смотрим телевизор или играем в компьютерные игры, особенно при плохом освещении, глаза устают и даже болят. Они могут покраснеть и начать слезиться. Если часто перенапрягать глаза, зрение может ухудшиться. Поэтому нельзя слишком увлекаться телевизором и видеоиграми.

Педагог в диалоге с ребятами собирает рекомендации «Как сохранить хорошее зрение»:

- читать, рисовать, писать только при хорошем освещении;
- сидеть ровно, не наклоняться слишком сильно к книге или тетради;
- если надо, обязательно носить очки;
- пользоваться при необходимости защитными очками;
- смотреть телевизор на расстоянии не менее двух метров и только ограниченное время;
- не читать в транспорте;
- аккуратно работать с острыми предметами;



– побольше есть морковь и печень, содержащих большое количество витаминов, полезных для зрения.

Если вы чувствуете, что видите недостаточно хорошо, то обязательно посетите глазного врача – окулиста. Название этой профессии произошло от латинского слова «окулус» – глаз. Но и в русском языке есть похожие слова – «око», «очи».

Педагог просит ребят открыть рабочую тетрадь, занятие 6, зачитывает вступительные слова Айболита в кабинете «Орлиный глаз». Ребята внимательно знакомятся с таблицей для определения остроты зрения, делятся своим опытом проверки зрения.

■ Практическая часть (15 минут)

На второй странице занятия изображены ситуативные картинки, которые нужно оценить с точки зрения охраны зрения. Требуется внимательно рассмотреть ситуации, дать им характеристику и нарисовать очки в рамочках рядом с картинками, где герои не берегут свои глаза. Обсуждение проводится в форме дискуссии, обращается внимание на такие детали, как освещённость, поза, место действия.

Например, следует обратить внимание детей на то, что попугай смотрит телевизор на слишком близком расстоянии. (А как надо?), Таня шьёт в темноте, Чичи сидит вплотную к компьютеру и наверняка слишком долго играет, а Бармалей читает в транспорте.

При оценке ситуаций ещё раз акцентируем внимание детей на хорошем освещении и правильных позах героев.



ЗАНЯТИЕ 7

Упражняем зрение

ЦЕЛИ:

Формирование навыков сохранения хорошего зрения, обучение некоторым видам гимнастики для глаз, воспитание бережного отношения к зрению.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (5 минут)

Педагог обосновывает важность зрительной гимнастики для отдыха глаз после чтения, рисования и других занятий, требующих напряжения зрения.

Сегодня мы поговорим о том, что и внутри, и снаружи глаз имеются специальные глазные мышцы. Внутренние мышцы позволяют нашим глазам фокусироваться, то есть видеть чётко на разных расстояниях: и близко, и далеко.

Когда мы смотрим вдаль, эти мышцы расслаблены и глаза отдыхают. Когда же мы рассматриваем что-то вблизи, читаем, вышиваем, делаем поделки из бисера, мышцы очень напрягаются и могут сильно устать.

Педагог предлагает ребятам убедиться в сказанном, посмотрев на свою ладошку вблизи и издалека. Напряжение ощущается в первом случае.

Именно поэтому глазам нужно давать отдых, а также периодически расслаблять их с помощью специальной гимнастики для глаз.

Наружные мышцы глаз позволяют им смотреть вверх, вниз, в сторону. Для них тоже, как и для любых других мышц, существуют гимнастические упражнения.

Педагог спрашивает ребят, знают ли они какие-либо упражнения для глаз. Дети делятся своим опытом.

Для тренировки зрения и снятия усталости известно несколько несложных упражнений.

Педагог просит ребят открыть рабочую тетрадь, занятие 7.



■ **Практическая часть (15–20 минут)**

Проводится гимнастика для глаз под руководством преподавателя.

- Смотрим попеременно в течение нескольких секунд то на близкий, то на далёкий предмет.
- Не двигая головой, смотрим влево, вверх, вправо и вниз.
- Несколько раз зажмуриваемся, придерживая веки ладошками.
- Выполняем задание «Цветик-семицветик».

Для этого рисуем на листе бумаги цветик-семицветик размером 7–8 см, вырезаем его и приклеиваем на окно с видом на парк, лес или красивый двор. На лепестках обозначаем с помощью педагога цифры от 1 до 7 последовательно.

Проговариваем вместе и выучиваем стихотворение, выполняя правило – смотреть попеременно 5–10 секунд то на лепесток, то вдаль на улицу.

Во второй части тренируем зрительную внимательность. На одном и том же рисунке требуется найти двух животных (пеликан и кролик).



ЗАНЯТИЕ 8

Берегите уши

ЦЕЛИ:

Познакомить детей с основами функционирования органа слуха и равновесия, объяснить необходимость бережного и сознательного отношения к своему организму, добиться понимания того, насколько важно беречь слух.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (10 минут)

На прошлом занятии мы обсуждали значение зрения для полноценной жизни человека. Но не менее важен для него и слух, возможность слышать речь друзей, музыку, журчание ручья и т. д. Важен слух и для животных, особенно в ночное время, когда возможности зрения ограничены.

Ухо устроено достаточно сложно, оно состоит из нескольких частей. Видим мы только наружное ухо, а оно продолжается ещё глубоко внутри. Граница между его наружной и внутренними частями – барабанная перепонка. Она действительно напоминает верх барабана. Звуки ударяются о перепонку и заставляют её колебаться, передавать сигнал дальше. Слишком громкие звуки могут повредить барабанную перепонку и слух.

Во внутренней части уха помещается одновременно и орган слуха, и орган равновесия, помогающий оценивать положение тела в пространстве. Когда космонавты готовятся к полётным перегрузкам, они тренируют своё чувство равновесия, свой вестибулярный аппарат, чтобы легче перенести все трудности полёта.

Уши надо беречь, чтобы надолго сохранить хороший слух. Как вы думаете, от чего он портится?

Дети отвечают, спорят друг с другом.

Конечно, от сильного шума, травм, частых простуд и насморка. Дело в том, что полости уха и носа связаны между собой. Поэтому болезни носа, затруднённое дыхание



вызывают постепенно нарушение слуха. Вот почему надо вылечивать все простуды и насморки.

Очень вредна для слуха и громкая музыка в наушниках.

Педагог просит ребят открыть рабочую тетрадь, занятие 8.

■ Практическая часть (15 минут)

В начале занятия дети рассматривают иллюстрации, на которых на приём к доктору Айболиту приходят Бармалей и Авва. У них болят уши и ухудшился слух. Айболит спрашивает их, что они делали перед тем, как заболеть.

Рассмотрев картинки, дети должны постараться объяснить, почему заболели герои. Педагог помогает в этом, корректирует. Например, Бармалей катался с горки зимой без шапки и простудился, Авва слушала слишком громкую музыку в наушниках.

Затем разучивается гимнастика, позволяющая надолго сохранить хороший слух.

«Ушная гимнастика»:

1. Подёргать себя за оба уха, взявшись за верхнюю часть большим и указательным пальцами.

2. Потереть мочку уха, расположив её между средним и указательным пальцами.

3. Вставить большие пальцы в уши и сделать несколько вращательных движений.

4. Ладонями прижать ушные раковины к голове, а затем резко их отпустить, почувствовав лёгкий хлопок.

После проведения гимнастики педагог советует детям запомнить упражнения и периодически их выполнять.



ЗАНЯТИЕ 9

Кровь – удивительная жидкость внутри нас

ЦЕЛИ:

Познакомить детей с системой кровообращения и работой сердца человека, сформировать понимание важности здорового образа жизни, пробудить медицинскую и двигательную активность.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (15 минут)

Педагог знакомит ребят с работой крови и сердца.

Уже в древние времена люди знали, как важна для человека кровь – тёмно-красная густая жидкость, бегущая по сосудам. Вместе с кровью человека покидает жизнь. Так считали мудрецы античных времен и были правы.

А вы как думаете, зачем нужна кровь?

Дети высказывают мнения по этому вопросу, преподаватель подводит их к правильным ответам. Затем ребята открывают занятие 9 в рабочей тетради, зачитываются вступительные слова Айболита, проводящего урок в лаборатории живой крови.

Кровь выполняет важную функцию – связывает организм в одно целое. Она насыщает кислородом каждую клеточку нашего организма.

Ещё одна важная функция крови – защита человека от вредных микроорганизмов. В ней есть специальные клетки и вещества-защитники, убивающие бактерии и вирусы. Эти защитники появляются в крови после того, как мы переболели какой-то заразной болезнью – например, краснухой или ветрянкой, и сохраняются в ней на всю жизнь. В таких случаях говорят, что у нас появился иммунитет (невосприимчивость) к какой-то болезни. Кроме того, такие защитники появляются в крови и после прививок, поэтому можно получить защиту от болезни, не переболев ею.



Для этого всем детям делают прививки от многих тяжёлых заболеваний. А вы помните, какие вам делали прививки?

Ребята делятся своим опытом, затем рассматривают в рабочей тетради пояснительную иллюстрацию к значению крови для человека.

Педагог продолжает беседу, знакомя ребят с таким важным органом, как сердце.

Изучая строение человеческого тела, учёные всегда признавали огромную роль сердца в жизни человека. Одно время даже считали, что в сердце находится душа. Думали также, что сердце производит кровь, которая затем рассылается по всему организму.

Только относительно недавно, чуть больше трёхсот лет назад, учёные смогли понять, что сердце – это мышечный насос, который заставляет кровь двигаться по специальным трубочкам – сосудам, пронизывающим всё тело.

Сердце всё время в работе, иногда сокращается медленнее, иногда быстрее (во время бега).

Сердце надо тренировать, иначе оно станет слабым или даже зарастёт жиром.

Как же можно его тренировать?

Ребята предлагают свои способы тренировки.

Для этого полезны и бег, и плавание, и другие виды спорта, а также закаливание. Одновременно будут тренироваться и кровеносные сосуды. Значит, и весь организм будет тренированным и сильным, готовым к большим нагрузкам.

■ Практическая часть (10 минут)

Детям предлагается рассмотреть картинки с различными предметами и совершаемыми действиями, оценить их как полезные или вредные. Нужно раскрасить картинки с изображением того, что полезно для сердца, а значит, и для здоровья.

Педагог помогает внимательно изучить иллюстрации, предлагает обсудить влияние того или иного действия на здоровье. Например, хорошо влияют на работу сердечно-сосудистой системы спортивные игры, прогулки, а плохо – переедание, неправильное питание, вредные привычки.



ЗАНЯТИЕ 10

Дышите глубже!

ЦЕЛИ:

Познакомить детей с основными особенностями работы дыхательной системы, сформировать правильное отношение к гигиене дыхания.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (10 минут)

Педагог знакомит ребят с основами работы дыхательной системы, проводит обсуждение гигиены дыхания.

Для того чтобы дышать, у человека есть специальные органы – лёгкие. Их у нас два, и располагаются они в грудной полости по бокам от сердца. Что же такое дыхание? Человек забирает из вдыхаемого воздуха кислород и отдаёт отработанный углекислый газ. Между прочим, то же делают и автомобили на улицах городов, поэтому и воздух там гораздо грязнее, чем в лесу или на море.

Прежде чем попасть в лёгкие, воздух проходит через длинный коридор дыхательных путей. За это время он согревается, увлажняется и очищается от микробов и вредных веществ, например пыли.

Лёгкие напоминают гроздь винограда с воздушными пузырьками вместо ягод. Благодаря такому ячеистому строению кислород легко усваивается лёгкими и затем поступает в омывающую их кровь.

Как и сердце, лёгкие работают всё время, даже когда мы спим. Они очень чувствительны к чистоте окружающего воздуха. От длительного вдыхания плохого воздуха человек может заболеть.

Какой же воздух называют плохим?

Дети высказывают своё мнение по этой проблеме.

Грязный воздух там, где много машин и вредных производств, где курят и много пыли.

Для того чтобы лёгкие хорошо работали и обогащали наш организм кислородом, необходимо больше гулять на свежем



воздухе, ходить в лес, проветривать комнаты, особенно перед сном. Можно заниматься дыхательной гимнастикой и тренировать свои лёгкие. Для оценки возможностей лёгких определяют их максимальную ёмкость, то есть объём воздуха, который в них помещается. Чем больше этот объём, тем более развиты лёгкие. Дыхательную систему можно развивать. Известно, что ныряльщики, тренируя свою дыхательную систему, достигают поразительных результатов в задержке дыхания. И наоборот, у курильщиков, людей, мало занимающихся спортом, редко гуляющих на свежем воздухе, дыхательная система оставляет желать лучшего.

■ Практическая часть (15 минут)

Требуются: воздушные шарики, фонендоскоп.

Детям предлагается надуть воздушные шарики. При этом педагог обращает внимание ребят на то, что при вдохе лёгкие, как и шарики, наполняются воздухом и увеличиваются, а при выдохе – уменьшаются. Ребята рассматривают надутые ими воздушные шарики и картинки на первой странице занятия. Необходимо отметить, что хорошее физическое развитие (как у атлета на рисунке) позволяет надувать самые большие шарики. Следовательно, ёмкость лёгких напрямую зависит от уровня физического развития.

Затем педагог знакомит детей с тем, как можно послушать работу сердца и дыхание с помощью специального прибора – фонендоскопа, напоминает о том, что они видят его при каждом посещении врача. Если есть такая возможность, дети слушают сердечные тоны свои или друг друга с помощью фонендоскопа. Они сравнивают ритм работы сердца в спокойном состоянии и после нескольких физических упражнений, например приседаний. Также можно научить ребят находить свой пульс на внутренней стороне кисти.



ЗАНЯТИЕ 11

Скелет человека

ЦЕЛИ:

Выявить имеющиеся у детей знания в этой области, закрепить их, убедить детей в необходимости дальнейшего изучения человеческого организма, в необходимости занятий физкультурой и спортом.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (10 минут)

Педагог знакомит детей с самыми простыми представлениями о скелете человека, обращает внимание ребят на значимые функциональные особенности отдельных частей. Дети делятся своими знаниями по теме. Затем ребята открывают занятие 11 в рабочей тетради, зачитываются слова Айболита. Можно дополнительно использовать детские анатомические атласы или другие, более подробные, чем в рабочей тетради, иллюстрации.

Далеко не у всех живых существ есть скелет. Скелет – твёрдый внутренний стержень, необходимый для поддержания положения тела при ходьбе, беге, прыжках. Если бы у человека не было скелета, он бы не мог подняться на ноги, а ползал бы, как гусеница.

Посмотрите, как сложно устроен человеческий скелет, как много в нём отдельных частей, способных двигаться независимо друг от друга. Именно поэтому мы можем выполнять столько разных сложных движений.

Скелет человека состоит из скелета головы – черепа, скелета туловища и скелета рук и ног.

Обратите внимание, как много косточек входит в состав кисти руки. В каждом пальце находится три косточки. Благодаря этому рука может выполнять разную работу – рисовать, писать, вязать, играть на музыкальных инструментах.

Теперь взгляните на череп. Он твёрд и прочен. Как вы думаете, почему?



Дети отвечают на вопрос.

Основная часть скелета туловища – позвоночный столб. Он состоит из множества отдельных позвонков, соединённых друг с другом связками. Эти соединения прочные и гибкие, они позволяют человеку наклоняться в разные стороны, менять положение тела. От состояния позвоночника, его связок во многом зависит осанка человека – то, как он стоит, сидит, ходит. Когда мы говорим, что у человека красивая, правильная осанка?

Дети предлагают свои варианты ответа.

Правильная осанка – прямая спина, развёрнутые плечи – позволяет внутренним органам работать хорошо, в полную силу. Наоборот, сутулая спина, выпяченный живот мешают работать сердцу и лёгким.

■ Практическая часть (15 минут)

Дети внимательно изучают иллюстрации скелета человека, его отдельных частей. Предлагается оценить осанку Вани и Бармалея, определить различия, предложить объяснение плохой осанки Бармалея.

Педагог спрашивает ребят, как можно ему помочь, что для этого надо сделать. Совместно обсуждается значение подвижных игр и спорта. Зачитывается (разучивается) стихотворение «Мы бежим быстрее ветра...».

Затем рассматриваются иллюстрации различных видов спорта, дети раскрашивают картинку по своему выбору. При этом они могут обосновать его.



ЗАНЯТИЕ 12

С утра до вечера. Режим дня

ЦЕЛИ:

Сформировать у ребят сознательное отношение к режиму дня, воспитать привычку соблюдать режим дня.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (10 минут)

Педагог просит детей рассказать, как у них проходит день, привлекает их внимание к важности соблюдения режима дня. В начале занятия открывается рабочая тетрадь, занятие 12, зачитываются слова Айболита и героев (до начала практического задания). Педагог комментирует обсуждение, подводит ребят к осознанию необходимости соблюдения режима дня, то есть правильного чередования деятельности и отдыха.

Жизнь человека очень насыщена, наполнена впечатлениями и событиями. В течение дня надо успеть сделать много важных дел, а при этом и поесть, и поиграть, и отдохнуть. Деятельность человека в любом случае нуждается в чередовании труда и отдыха. Но далеко не любая последовательность различных действий полезна для организма человека, а особенно для роста и развития ребенка.

Когда человек соблюдает правильный режим дня, у него вырабатываются здоровые привычки. Это помогает ему легко и быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, от сна переходить к бодрствованию и наоборот.

Если человек ложится спать в одно и то же время, он легко и быстро засыпает и спит глубоким, спокойным сном. Человек спит около трети своей жизни. И это не так уж много – хищники и грызуны спят две трети жизни. Вспомните медведя, сосущего лапу в берлоге зимой. Птицы спят прямо на ветках, крепко обхватив их своими коготками. Спят даже осы, зацепившись за край листка.

Почему же нам нужен сон? Что такое сон?



Ребята обсуждают проблему сна, высказывают своё мнение.

Сон – это не только отдых, но и особая работа мозга. Во время сна мозг словно разбирает, распределяет по полочкам памяти информацию прошедшего дня.

Человек и животные не могут долго обходиться без сна, они начинают болеть, если спят мало.

Дети должны спать больше взрослых, потому что их нервная система легче утомляется. В возрасте 6–7 лет нужно спать 11,5–12,5 часов в сутки.

Кроме того, очень важно каждый день чаще бывать на свежем воздухе, играть в подвижные игры, гулять.

Желательно и питаться в одно и то же время. Тогда аппетит будет возникать вовремя и пищеварение будет проходить лучше. Необходимо ужинать за несколько часов до сна, не играть вечером в шумные игры, проветривать комнаты, особенно перед сном.

Эти несложные правила обеспечат вам условия для полноценной и здоровой жизни и развития.

Практическая часть (15 минут)

Требуются: ножницы, клей.

Перед выполнением задания ребята вспоминают, как пользоваться часами с часовой и минутной стрелкой. При раскладывании карточек педагог обращает внимание детей на предпочтительное для каждого вида деятельности время.

Дети выполняют задание в рабочей тетради. В приложении расположены иллюстрации разных видов деятельности и отдыха в течение дня. Предлагается вырезать картинки, расположить их в правильной последовательности и наклеить в пустых прямоугольниках так, чтобы они соответствовали правильному режиму дня. При этом необходимо объяснить свой выбор. Преподаватель помогает детям в работе над схемой, одновременно советуя, как составить самый удобный для ребёнка режим дня.



ЗАНЯТИЕ 13

Как научиться не вставать с левой ноги?

ЦЕЛИ:

Познакомить детей с некоторыми видами утренней гимнастики, разработанными для детей старшего дошкольного возраста, сформировать правильное отношение к ежедневной двигательной активности, научить детей упражнениям для борьбы с плоскостопием.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (10 минут)

Педагог обсуждает с детьми значение утренней гимнастики, спрашивает у них, кто начинает утро с гимнастики.

Давно известно, что день проходит так, как он начался, и удаётся, если начался бодро и активно. Для хорошего начала и существует утренняя гимнастика – комплекс несложных упражнений, помогающих нам проснуться и приступить к работе или учёбе.

Предлагается открыть рабочую тетрадь, занятие 13, и внимательно рассмотреть упражнения утреннего комплекса.

Вторая часть занятия отводится борьбе с плоскостопием.

Педагог объясняет особенности стопы человека.

Для того чтобы стопы меньше уставали, они приобрели особую форму, приподнятую внутри. В результате человек опирается только на наружную часть, а внутренняя образует устойчивую структуру – арку. Ещё в древние времена строители использовали принцип арки при возведении домов и храмов, потому что арки придавали им прочность и лёгкость одновременно. Так и наши ноги при кажущейся лёгкости могут выносить большие нагрузки.

Однако и они могут устать и даже менять свою форму – уплощаться. Тогда и возникает неприятное последствие – плоскостопие. Оно приводит к тому, что ноги быстрее устают и часто болят.



Форму стопы легко определить по её отпечатку.

Педагог предлагает детям рассмотреть различные отпечатки стоп на второй странице занятия и найти отличия. Необходимо отыскать среди отпечатков следы правильной и неправильной формы.

Для того чтобы наши ноги сохраняли правильную форму и не болели, существуют специальные упражнения. Их вы найдёте на второй странице занятия.

■ Практическая часть (15 минут)

Требуются: гимнастический коврик, мяч, платок, карандаши или катушки, гимнастическая палка.

Педагог предлагает детям выйти на свободное место (на коврик) и разучить упражнения для утренней зарядки и для профилактики плоскостопия. Можно предложить сначала показать упражнения одному из детей (педагог помогает), а потом выполнить всем вместе.

В комплекс утренней зарядки входят упражнения:

«Крылья» – махи руками, «Кузнечик» – подскоки, «Собираем землянику» – наклоны к правой и левой ноге.

Если есть возможность, проводятся упражнения в позе лёжа: «Ножницы», «Велосипед», «Пробуждение» (см. иллюстрации в рабочей тетради).

Разучивание упражнений лучше проводить под музыку, обязательно называя их и комментируя названия. Например: «А сейчас давайте попрыгаем как кузнечики!»

Во второй половине занятия разучиваются упражнения для профилактики плоскостопия.

В комплекс входят: упражнения с мячом – подъём мяча ногами в положении лёжа, катание мяча стопой и т. д.; покачивание, стоя на гимнастической палке; ходьба на пятках; подъём с пола пальцами ног различных предметов: платка, карандашей, катушек и т. д.

Примечание. Данное занятие можно разделить на два – на первом разучивать упражнения из комплекса утренней гимнастики, на втором – упражнения для стоп, но перед этим обязательно повторяются упражнения утренней гимнастики.



ЗАНЯТИЕ 14

Зачем нам еда?

ЦЕЛИ:

Выявить знания детей о питании и его роли, познакомить их с основами процесса пищеварения в организме человека, сформировать сознательное отношение к еде.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (10 минут)

Педагог знакомит детей с темой занятия, предлагает открыть рабочую тетрадь, занятие 14, и зачитывает вступительные слова доктора Айболита и героев. Затем проводится совместное обсуждение значения правильного питания в нашей жизни.

Для того чтобы двигаться, расти и развиваться, любому живому существу нужна энергия. Впрочем, энергия нужна и неживым действующим объектам, таким, как машины, – им нужен бензин, являющийся источником энергии. Энергия нужна и компьютеру – он работает от электрической сети, и телевизору, и простому чайнику – чтобы мы могли вскипятить чай.

Растения получают энергию непосредственно от солнца. Они впитывают её своими листьями, стеблями – и растут.

Животные не могут напрямую использовать энергию солнца. Они поедают растения и вместе с ними получают накопленную теми энергию.

Питаясь, мы получаем сразу и энергию, и строительные блоки для роста и развития.

Что же происходит с пищей в нашем теле, как она усваивается?

Педагог знакомит детей с основами процесса переваривания пищи. Можно использовать дополнительные наглядные пособия, детские атласы, плакаты.

Для того чтобы пища усвоилась, передала свои полезные вещества, она должна пройти внутри нас очень длинный



путь. Сначала мы должны её хорошенько пережевать и как следует смочить слюной. Тогда её можно легко проглотить и через длинную трубочку – пищевод (сравните название с водопроводом) – перенести в желудок.

В желудке пища будет перевариваться довольно долго, иногда даже несколько часов. За это время почти все крупные частички превратятся в мелкие, удобные для усвоения. Но этот процесс продолжится ещё и в начале кишечника, а к концу его пища уже почти полностью усвоится. Это значит, что её полезные питательные вещества через тоненькую стеночку кишечной трубки смогут перейти в кровь и подпитать все клетки нашего тела.

Педагог спрашивает у детей, слышали ли они такие слова, как «белки», «жиры» и «углеводы», выслушивает ответы и комментирует эти названия.

Уже давно известно, что основными веществами, необходимыми нам для жизни, являются белки, жиры и углеводы.

Белки – это основной строительный материал для наших мышц, для веществ-защитников, для крови. Значит, они нужны нам для роста и хорошего самочувствия.

Жиры защищают от холода, дают нам много энергии.

Углеводы тоже содержат много энергии, и эту энергию называют «быстрой», потому что она используется для быстрых процессов – работы мышц (ходьбы, бега, танцев) и для работы мозга (быстрого соображения).

Также важными веществами являются витамины, но о них речь пойдёт дальше.

■ Практическая часть (15 минут)

Педагог предлагает детям рассмотреть иллюстрации в рабочей тетради, демонстрирующие назначение белков, жиров и углеводов. При этом необходимо сделать акцент на тех продуктах, которые являются их источниками. Например, белковыми продуктами считают молоко, кефир, йогурт, яйца, мясо. Жиры содержатся в различных маслах,



мясе, рыбе, яйцах. Углеводы – в хлебе, овощах и фруктах. Витамины – в овощах, фруктах.

На первой странице занятия детям предлагается дорисовать под стрелочками, для чего, кроме спорта и роста, нужно хорошо питаться. Например, для того, чтобы хорошо учиться, для прогулок, для работы и т. д. Педагог подсказывает ребятам, как можно изобразить эти виды деятельности (мама с кастрюлькой, Таня с книжкой, попугай летает и т. д.) Рисунки могут быть схематичными.

Затем зачитывается (выучивается) стихотворение «Аппетит» на второй странице.



ЗАНЯТИЕ 15

Правильное питание

ЦЕЛИ:

Сформировать у детей представление о правильном питании, пользе здоровой пищи, расширить и активизировать их знания о полезных продуктах.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (10 минут)

Существует очень верная поговорка: «Мы – то, что мы едим».

Она означает, что наш организм строится из тех веществ, которые мы получаем с пищей, и ни из каких других.

Если человек ест недоброкачественную пищу, в которой мало полезных веществ, то через некоторое время он станет слабым, малоподвижным и может заболеть. Его организм истощит все свои запасы, а пополнить их будет нечем, если в пище не будет необходимых компонентов.

Педагог приводит примеры болезней, связанных с дефицитом белка, витаминов и микроэлементов.

Хорошо питаться особенно важно для детей, ведь они должны расти крепкими и сильными.

Какие же продукты полезны для здоровья?

Дети приводят примеры полезных продуктов, педагог комментирует.

Для того чтобы расти и развиваться, надо есть много продуктов, богатых строительным материалом нашего организма – белком. Это молоко, кефир, йогурт, мясо, рыба, яйца.

А чтобы развитие было активным, нужны продукты, содержащие йод, – морская капуста, морская рыба. Для крепости зубов и костей нужны молочные продукты, особенно сыр. Чтобы не было малокровия, надо употреблять пищу, в которой много железа, – мясо, печень, гречневую кашу, яблоки, бананы. Для нервной системы очень важен фосфор, которого много в рыбе, чечевице.



Витамины содержатся в свежих овощах и фруктах, печени, яйцах, сливочном масле, овсяной крупе.

Для правильного питания важно не только употреблять свежие, полноценные продукты, но и правильно их сочетать, не переедать, не есть на ночь, не разговаривать во время еды, не есть на улице, у телевизора.

Врачи-диетологи специально рассчитывают рацион питания детей разного возраста, составляют рекомендации для родителей, воспитателей и учителей. Правильное питание – это целая наука, но наградой тому, кто её одолел, будет крепкое здоровье, бодрость и хорошее настроение.

■ **Практическая часть (15 минут)**

Дети под руководством педагога выполняют задания в рабочей тетради, занятие 15, по гигиене питания. На первой странице изображены контуры различных продуктов. Ребятам предлагается внимательно рассмотреть рисунки и раскрасить только те продукты, которые считаются полезными. При выполнении этого задания можно вслух обсуждать, высказывать своё мнение, защищать его.

На второй странице находятся ситуативные картинки, на которых герои изображены во время еды. Необходимо оценить их действия с точки зрения гигиены питания и отметить свою оценку красным (неправильно) или зелёным (правильно) сигналом светофора.

Дополнительно можно предложить детям нарисовать (может быть, дома) продукты, которые они обычно едят на завтрак, обед или ужин. Можно провести конкурс на самый полезный завтрак (обед, ужин).



ЗАНЯТИЕ 16

Витамины и здоровье

ЦЕЛИ:

Познакомить ребят с основными сведениями о значении витаминов для здорового питания человека, обратить внимание на важность формирования привычки к правильному питанию, употреблению свежей и здоровой пищи.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (10 минут)

Педагог знакомит ребят с темой занятия, задаёт вопросы о витаминах и их значении, сообщает простые сведения об этих жизненно важных веществах.

Сейчас, наверное, трудно найти человека, всё равно ребёнка или взрослого, который бы ничего не знал о витаминах. О них говорят по телевизору, их продают в каждой аптеке и иногда едят вместо конфет.

Трудно представить, что люди открыли тайны витаминов совсем недавно – чуть более ста лет назад.

А началась их история совсем не весело – с изучения странных болезней, поражавших моряков и полярников, зимовавших на арктической станции, заключённых и даже птиц, клевавших тюремную еду. Такие птицы – куры и голуби – часто страдали параличами. Учёные предположили, что эти болезни возникают от плохой пищи, в которой нет полезных веществ – витаминов.

Эти вещества назвали витаминами, поскольку «витас» – это жизнь.

Чем же отличалась в прежние времена пища моряков, как вы думаете?

Дети высказывают своё мнение.

Дело в том, что такая пища была очень однообразна, и в ней отсутствовали свежие овощи и фрукты. Именно в них очень много разных витаминов, а особенно витамина С, аскорбинки.



Вы, наверное, что-нибудь знаете об этом удивительном витамине, помогающем нам сохранить здоровье.

Ребята делятся своими знаниями о витамине С, о продуктах, в которых он содержится.

Витамин С – один из самых главных витаминов. Его много в капусте и луке, смородине и лимонах и даже в свежей картошке. Но надо помнить, что в наибольшей концентрации он содержится в сырых овощах и фруктах.

Витаминов открыли уже больше 30. Среди них есть витамин А, улучшающий наше зрение, кожу, помогающий быстрее расти и бороться с микробами. Его много в морковке, тыкве, абрикосах, помидорах, а также в сливочном масле и яйцах.

Витамины группы В нужны для нашего мозга и пищеварения. Их много в хлебе грубого помола, отрубях, гречке, овсянке, мясе и рыбе.

Вот как много в мире полезных продуктов. Но, к сожалению, есть и совсем неполезные, иногда даже вредные продукты. Нет витаминов в сладких булочках и пирожных, кофе и газировке, разных ненатуральных напитках. Иногда в них, правда, добавляют искусственные витамины, но это совсем не то. Так что давайте питаться правильно и полезно. Слава витаминам!

■ **Практическая часть (15 минут)**

Дети открывают рабочую тетрадь, занятие 16, зачитывают вместе с педагогом высказывания героев об их любимых видах пищи. Ребятам предлагается рассказать о своих вкусовых пристрастиях, особенно о любимых фруктах и овощах.

После обсуждения нужно раскрасить рисунки, на которых изображены любимые овощи и фрукты (первая страница задания).

Далее детям предлагается составить рецепт любимого овощного салата из указанных продуктов и поместить их на блюде в центре страницы. Можно провести конкурс на самый лучший салат из предложенных детьми вариантов.



ЗАНЯТИЕ 17

Чтобы зубы не болели

ЦЕЛИ:

Познакомить детей со строением зубов, объяснить, насколько важно иметь здоровые зубы, выявить их знания в этой области, сформировать сознательное, положительное отношение к вопросу об уходе за зубами.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (10 минут)

Педагог знакомит ребят с темой занятия, со строением и значением зубов, обсуждает с ними правила гигиены полости рта.

«Кто долго жуёт, тот долго живёт», – гласит поговорка. Люди всегда придавали огромное значение здоровью своих зубов, их красоте и прочности. Даже в далёких от цивилизации племенах Африки и Америки местные жители чистят зубы с помощью специальных палочек, коры некоторых деревьев.

Почему же это так важно?

Дети высказывают своё мнение и отношение к чистке зубов.

Конечно, необходимо очищать зубы от остатков пищи, особенно сладкой, от зубного налёта, и тогда нам не будет страшен кариес. Дети, вы знаете, что это за коварный враг?

Обсуждается кариес, его причины и последствия.

Кариес – это потемнение, а потом и разрушение зуба. Если вовремя не справиться с заболеванием, внутри зуба образуется большая полость и вскоре он может разрушиться вовсе.

Ну, а теперь расскажите, пожалуйста, как надо чистить зубы.

Ребята делятся своими знаниями о том, как правильно чистить зубы. Внимательно рассматриваются и



обсуждаются иллюстрации в рабочей тетради, особенно те из них, на которых показано, как правильно чистить зубы. Педагог комментирует и объясняет, что зубная щётка должна быть качественной и удобной, её щетинки должны доставать до каждой части зуба. Дело в том, что зуб имеет много впадинок и ложбинок, из которых необходимо вычищать остатки пищи.

Чтобы лучше в этом разобраться, давайте вылепим из пластилина модель коренного жевательного зуба.

■ **Практическая часть (15 минут)**

Требуются: пластилин белого (или светло-жёлтого, бежевого) цвета, пластмассовый ножик для пластилина.

Дети вместе с педагогом лепят модель жевательного зуба так, как показано на рисунке, обращая особое внимание на неровности его поверхности, в которых может скапливаться пища во время еды.

Одновременно обсуждаются достоинства различных щёток, известных ребятам, а также опыт детей по чистке зубов.

Последовательность лепки:

- отрезаем или отламываем небольшой кусочек пластилина, из него формируем шарик диаметром около 1 сантиметра;
- сдавливая шарик по бокам, превращаем его в кубик;
- пластмассовым ножиком наносим насечки на верхнюю часть кубика, как показано на рисунке;
- из нижней части пластилинового кубика формируем корни зуба.

После выполнения задания педагог ещё раз обращает внимание детей на сложное устройство зуба, наличие верхней (видимой) и нижней (корневой) частей зуба, снова объясняет, почему важно тщательно чистить зубы со всех сторон.



ЗАНЯТИЕ 18

Учимся правильно учиться

ЦЕЛИ:

Сформировать у дошкольников правильное представление о гигиене обучения, показать значение режима дня в жизни ученика, познакомить с некоторыми видами гимнастики для пальцев и кисти.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (10 минут)

Педагог знакомит ребят с темой занятия, предлагает открыть рабочую тетрадь, занятие 18, зачитывает вступительное слово доктора Айболита.

Скоро наступит день, когда вы, ребята, пойдёте в школу. Начнётся новый, большой и очень важный этап вашей жизни. Одиннадцать лет отводится вам, чтобы научиться очень многому из того, что сделает вашу жизнь интересной.

У любой профессии есть свои правила, свои секреты достижения отличных результатов. Можно сказать, что и учёба – это тоже профессия. Чтобы достигнуть успеха в ней, надо пользоваться её секретами и правилами.

Давайте попробуем в них разобраться.

Педагог проводит обсуждение основных правил гигиены обучения.

Начнём со времени. В какое, по-вашему, время дня лучше всего учиться?

Важно ли, насколько хорошо освещена комната, в которой вы учитесь? Почему?

Каким должно быть ваше рабочее место – стул и стол, как оно должно быть освещено?

Дети отвечают на вопросы, стараясь обосновать своё мнение. Педагог комментирует, используя плакаты.

Наш организм наиболее активен и способен к обучению в утренние часы и с четырёх часов дня, когда ученики обычно делают домашние задания.



Для того чтобы меньше уставали глаза при чтении и письме, очень важно хорошее освещение. Лучше всего заниматься при дневном свете, но если его становится мало, требуется искусственный свет. Настольную лампу надо ставить слева от себя для праворуких людей и справа – для левшей.

Во время занятий очень важно следить за осанкой.

Педагог предлагает детям внимательно рассмотреть, как сидят за партой Ваня и Бармалей. Требуется выявить основные отличия. (Бармалей сидит неправильно, слишком сильно наклоняясь в сторону, одна рука опущена под стол, стул неподходящий). Ваня сидит правильно – ровно, чуть наклонив голову, обе руки на парте, ноги согнуты в коленках и опираются на пол. Стул имеет спинку, на которую можно иногда облакачиваться.)

Чтобы рука не слишком уставала при письме, нужно потренироваться и научиться правильно держать карандаш. Его надо умеренно сжимать тремя пальцами, как показано на рисунке в тетради, не слишком близко от кончика карандаша.

Любая часть нашего тела после интенсивной работы может устать. От напряжённых занятий может устать и мозг. Поэтому очень важно соблюдать определённую продолжительность занятия, делать перерывы, чередовать умственную работу с физической (зарядкой). Одно из условий успеха в учёбе – соблюдение режима дня.

Распорядок дня в школе определяется учителями, а вот дома почти всё будет зависеть от вас самих. Как лучше выполнять домашние задания?

Обсуждаются условия наилучшего выполнения домашних заданий.

К урокам лучше приступать, пообедав и как следует отдохнув после школы. Выполнение заданий предпочтительнее начинать с заданий средней трудности, постепенно переходя к сложным и заканчивая простыми.

Нельзя откладывать выполнение уроков на вечер, потратив всё лучшее время на просмотр телевизора и игры.



Для того чтобы быть готовым к следующему дню, надо погулять вечером и вовремя лечь спать. Нелишнее напомнить, что комнату перед сном надо проветривать.

■ Практическая часть (15 минут)

Детям предлагается ещё раз рассмотреть в рабочей тетради иллюстрации правильной и неправильной посадки ученика за партой. Затем дети учатся правильно держать в руке карандаш и рисовать им, сверяясь с картинкой в тетради. Педагог помогает, корректирует возможные ошибки.

Затем разучиваются упражнения для пальцев рук, описанные на второй странице.¹

Эти упражнения сопровождаются стихотворениями, помогающими запомнить и весело проводить гимнастику для пальцев.

Стихотворные строчки сначала зачитывает педагог, а потом их проговаривают все вместе одновременно с выполняемым упражнением.

Эти упражнения помогают тренировать моторику кисти, недостаточно развитую у дошкольников. Кроме того, они способствуют расслаблению пальцев рук после нагрузки.

¹ Упражнения см. Косинова Е. М. Гимнастика для пальчиков. – М.: Олма-пресс, 2002.



ЗАНЯТИЕ 19

Прогулка. Растения наших лесов

ЦЕЛИ:

Познакомить ребят с некоторыми распространёнными видами растений Средней полосы России, расширить знания по данной теме.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Теоретическая часть (15 минут)

Педагог знакомит ребят с темой занятия, зачитывает вступительную речь доктора Айболита (занятие 19 в рабочей тетради).

Человечество живёт на планете, заселённой множеством прекрасных растений – деревьев, кустарников, трав и т. д. Растения дарят нам не только свою красоту, без них стала бы невозможна и сама жизнь.

Вы знаете, что для дыхания нужен кислород. Его выделяют растения, и в этом их огромное значение. Основные «фабрики» кислорода на Земле – это сибирская тайга и джунгли Амазонки.

В Средней полосе России, около больших городов, осталось не так много лесов, поэтому их необходимо беречь.

Как вы думаете, что значит «беречь лес»?

Обсуждается проблема защиты лесов. Дети высказывают своё мнение, предлагают свои способы защиты.

Наши леса очень красивы. А знаете ли вы, какие растения можно чаще всего встретить в них?

Используя иллюстративный материал в рабочей тетради, дополнительные пособия, педагог знакомит ребят с некоторыми растениями Средней полосы, объясняет их отличительные особенности.

Вокруг нас растёт множество деревьев, кустарников, трав. Не так просто разобраться и запомнить все их названия и особенности. Однако, если есть интерес и желание, постепенно можно познакомиться с нашими зелёными соседями.



Конечно, большинству детей знакома берёза, её нежные зелёные листочки, серёжки, белые стройные стволы. Хорошо знакомы дети и с хвойными деревьями – елями и соснами.

Сегодня мы обратим внимание на те деревья, которые растут почти в каждом парке, дворе, иногда образуя тенистые аллеи.

Педагог просит детей раскрыть рабочую тетрадь, задание 19, и внимательно рассмотреть иллюстрации на первой странице.

В конце июня – июле в воздухе разлит аромат – это цветёт **липа**. Её можно узнать по листьям, похожим на сердечки, по цветам, издающим приятный запах, по висящим на ветках букетикам из мягких шариков. Цветы липы летом собирают и засушивают, из них делают липовый чай, который помогает при простудах.

Ещё одно светлое и красивое дерево в парках – это **ясень**. Само его название родственно слову «ясный». Листья имеют особую форму, располагаются группами на общих черешках. Весной на веточках ясеня появляются соцветия, из которых осенью образуются гроздья крылатых семян. Дети обычно любят играть с этими семенами, делать из них красивые поделки.

Осенью особо красив **клён**. Его резные пятилапчатые листья расцветаются яркими красками – красными, жёлтыми, оранжевыми. Под деревом расстилается ковёр из опавших листьев. Семена клёна похожи на семена ясеня, они тоже крылатые, но имеют по два крыла (сравните семена клёна и ясеня на картинке).

Мы говорили про деревья, особенно привлекательные весной, летом, осенью. А теперь посмотрим на **рябину** – её пора приходит зимой, когда в опустевшем парке можно издали увидеть ярко-красные гроздья рябины. Говорят, чем больше на рябине ягод и чем они краснее, тем холоднее будет зима. И суровой зимой эти ягоды станут почти единственной пищей для многих птиц, например дрозда, которого так и зовут – рябинник.



Если выйти в лес, то там можно найти и разнообразные грибы и ягоды: землянику, чернику, малину, сыроежки, подберёзовики и – короля среди грибов – белый гриб. Давайте же рассмотрим эти дары леса повнимательнее.

■ **Практическая часть (10 минут)**

Педагог предлагает детям внимательно рассмотреть картинки на второй странице занятия, обратить внимание на характерные особенности съедобных ягод и грибов.

Иллюстрации раскрашены только наполовину. После рассматривания иллюстративного материала предлагается раскрасить вторые половины картинок по образцу первых.

Во время работы ещё раз отмечаются такие особенности ягод и грибов, как овальная или треугольная форма земляники, её мелкие косточки, расположенные на поверхности, специфический цвет круглых ягод черники, особенности цвета и формы шляпок и ножек съедобных грибов.

В заключение нужно напомнить ребятам, что собирать в лесу можно только знакомые грибы и ягоды, а незнакомые нельзя даже брать в руки.



ЗАНЯТИЕ 20

Ядовитые и лекарственные растения и грибы

ЦЕЛИ:

Познакомить ребят с некоторыми распространёнными ядовитыми растениями и грибами наших лесов, с лекарственными растениями, обратить внимание на необходимость осторожного отношения к неизвестным растениям и грибам.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (10 минут)

Педагог знакомит ребят с темой занятия, просит их открыть рабочую тетрадь, занятие 20, зачитывает вступительные слова доктора Айболита.

Во время прогулки по лесу нужно всегда помнить, что некоторые неизвестные вам растения и грибы могут быть ядовиты. Вы знаете, что можно отравиться, съев ядовитый гриб или растение. Но некоторые растения даже нельзя трогать руками, подносить их близко к лицу, носу, потому что можно обжечься ими.

Чтобы этого не случилось, нужно знать опасные растения и грибы, отличать их от других и никогда не использовать для еды.

А какие вам известны ядовитые растения и грибы?

Дети делятся своими знаниями по данному вопросу, педагог их дополняет, используя наглядный материал, рассказывает об отличительных признаках ядовитых растений и грибов.

Из ядовитых ягод в наших лесах наиболее опасно **волчье лыко**, или **волчьи ягоды**. Эти ярко-красные ягоды представляют первейшую опасность для детей в лесу: 10–15 ягод могут оказаться смертельной дозой. Попадая на кожу, все части растения вызывают сильное раздражение, а при приёме внутрь – рвоту, расстройство желудка и кишечника.

Узнать волчьи ягоды довольно легко. Они имеют овальную форму и сидят группами тесно, словно приклеенные



на ветвях кустарника. Высота кустов может достигать 2,5 метра, встречаются они обычно в тенистых местах лесов.

Менее ядовит, но всё равно опасен **вороний глаз**. Эта ягода напоминает чёрную жемчужину величиной с крупную ягоду черники. Находится она в ложе из четырёх зелёных лепестков (*сравните с тем, как подвешены ягоды черники на низких кустиках, см. занятие 19*).

Под ягодой расположены четыре яйцевидных заострённых листа.

Гуляя с маленькими детьми, нужно следить, чтобы они не соблазнились ягодами вороньего глаза. От одной или двух ягод ничего страшного не случится, но при большем количестве возможно отравление. Правда, случаев смертельного отравления вороньим глазом неизвестно. Ягоды созревают в июле и августе. Вороний глаз встречается в тенистых лиственных лесах, среди кустарника, в живых изгородях и на сырых скалах.

Из ядовитых грибов в наших лесах наиболее распространён **мухомор** – ядовитый пластинчатый гриб с белой или красной в белых крапинках шляпкой. На ножке мухомора всегда есть кружевная оборочка – одна из отличительных черт этого гриба. Мухомор очень красив, некоторые животные могут его есть, но для человека он смертельно опасен. Поэтому вы, дети, должны знать, что эти грибы нельзя срывать даже из любопытства.

Широко распространён ядовитый **ложный опёнок** серо-жёлтого цвета. Шляпка его тонкая, желтоватая, в центре более тёмная, с красноватым или оранжевым оттенком, у молодых грибов колокольчатая, размером 2–5 сантиметров. Ножка тонкая жёлтая полая. Мякоть светло-жёлтая горькая. Растёт группами (ножки часто срастаются вместе) на пнях берёзы, иногда хвойных пород или около них, реже на стволах живых деревьев. Вероятность попадания ядовитых грибов при сборе опять (особенно настоящих и летних) очень велика: у тех и других сходные места обитания, внешний вид. В России относится к смертельно ядовитым грибам.



Но не всё так плохо, ведь в природе гораздо больше полезных и лекарственных растений, чем ядовитых.

Не всегда мы замечаем, гуляя по полю, лесу или саду, что рядом с нами растёт лекарственное растение. А ведь люди издавна изучали их силу и использовали их – для остановки кровотечения, лечения ран, помощи при различных болезнях.

А какие лекарственные растения известны вам?

Дети рассказывают про известные им лекарственные растения, педагог дополняет, комментирует иллюстрации.

Посмотрите, пожалуйста, на **мяту перечную**. Мы часто встречаем это растение в садах, на пригорках. Мята обладает приятным освежающим вкусом. Её используют при тошноте, болях в животе, при болезнях сердца, кровотечениях. Сок мяты применяют при ушибах, укусах насекомых, ожогах. Мята используют также при заваривании чая, при выпечке хлеба и печенья.

Зверобой на Руси называли травой от 99 болезней. Обладает сильным противовоспалительным действием, содержит растительный антибиотик. Он улучшает пищеварение, кровоснабжение внутренних органов.

Другое лекарственное растение – **алоэ древовидное** – вечнозелёное комнатное растение. Применяют сок из свежих листьев при лечении ожогов и при язвенной болезни желудка, в косметологии. Алоэ называют столетником, считая его способным сохранить здоровье человека на десятки лет.

А вот и знакомая нам **ромашка**, которую называют ещё ромашкой лекарственной. В народной медицине настой её цветочных корзинок используют при заболеваниях желудка, печени, малярии, простуде, бессоннице, золотухе. Наружно при воспалительных процессах, плохо заживающих ранах. Детям настой ромашки дают при болях в животе.



■ **Практическая часть (15 минут)**

После внимательного рассмотрения и обсуждения иллюстраций дети приступают к раскрашиванию сначала ядовитых, а потом лекарственных растений и грибов.

Картинки раскрашены только наполовину, детям требуется завершить раскрашивание рисунка.

Перед этим надо обязательно ещё раз обратить внимание на цвет и форму ягод, грибов, лекарственных растений.

Например, перед раскрашиванием волчьих ягод обращаем внимание на то, что ягоды ярко-красные, овальные, словно приклеены к стеблю. Листья зелёные, овально-заострённые.

Акцентируется внимание на отличии ядовитых грибов от съедобных (крапинки на шляпках и оборочка на ножке мухомора, колокольчатые жёлто-коричневые шляпки ложных опят). Вспомните, какие плотные толстенькие без оборочек ножки у белого гриба, подберёзовика, а шляпки у них тоже плотные, губчатые. На шляпке сыроежки отсутствуют крапинки, которые характерны именно для ядовитого мухомора.

Примечание. При необходимости занятие можно разделить на две части, разбирая отдельно ядовитые и лекарственные растения и грибы. В качестве дополнительного практического задания можно предложить детям вылепить из пластилина изученные съедобные и несъедобные грибы и ягоды.



ЗАНЯТИЕ 21

Собираем дары леса

ЦЕЛИ:

Проверить полученные детьми знания о съедобных и несъедобных растениях и грибах при выполнении практического задания.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (5 минут)

Педагог знакомит ребят с задачами этого занятия, предлагает открыть рабочую тетрадь, занятие 21.

На прошлых уроках мы познакомились с самыми главными растениями и грибами, которые можно встретить на лесной тропинке, узнали, каких из них надо остерегаться, а какие можно собирать в свою корзинку.

Друзья доктора Айболита Таня и Ваня тоже выучили этот урок. Но сегодня эти знания должны пройти проверку в настоящем лесу. Они пришли в лес собирать ягоды и грибы. Вокруг столько всего привлекательного, что они стали сомневаться в правильном выборе.

Помочь им можете и вы, ребята. Рассмотрите внимательно лесную полянку и покажите, какие дары леса можно положить в их корзинку.

■ Практическая часть (20 минут)

Ребятам предлагается внимательно рассмотреть иллюстрации занятия 21, узнать в нарисованных растениях и грибах известных им полезных или ядовитых обитателей леса.

Для более детального изучения маленькие, но важные детали рисунков увеличены (изображены в кружочках, как под лупой).

Необходимо напомнить, что на полянке есть и съедобные, и несъедобные растения и грибы, причём некоторые из них похожи.

Например, можно спутать чернику и вороний глаз. Для правильного выбора надо вспомнить, что черничные ягодки



висят по бокам от невысоких стеблей черничника. Ягода вороньего глаза словно лежит в ложе из четырёх лепестков, как будто смотрит вверх.

Мухомор можно было бы спутать с сыроежкой, если бы ребята не помнили о белых крапинках на шляпке и оборке на ножке мухомора.

Трудно перепутать с чем-то лесную малину или землянику, но всё равно их надо внимательно рассмотреть, так же как подберёзовик и белый гриб.

Обязательно надо найти изображение волчьих ягод, тесно слипшихся с ветвями кустарника.

Некоторым усложнением задания является наличие на рисунках незнакомых для ребят грибов. Необходимо выслушать предположения детей о природе этих грибов, привлечь внимание к тому, что о них пока ещё не всем ребятам известно.

Незнакомые грибы и растения собирать в лесу нельзя, ведь они могут быть опасны. Поэтому изображённые на рисунке слева лисички, как неизвестные пока, собирать нельзя!

Дети должны отметить красным (ядовито) сигналом светофора те ягоды и грибы, которые ядовиты, или зелёным (полезно) – те ягоды и грибы, которые полезны.

Обсуждение занятия проводится совместно, педагог комментирует выбор ребят, по необходимости поправляет.



ЗАНЯТИЯ 22

Заключительное занятие

ЦЕЛИ:

Оценить то, чему научились дети за год, активизировать их знания, привлечь их интерес к изучению естественных наук.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

■ Теоретическая часть (10 минут)

Педагог подводит итоги, кратко вспоминая, что узнали и чему научились ребята за прошедший год, как это поможет им в школе и в будущей жизни.

Затем предлагается раскрыть рабочую тетрадь, занятие 22, зачитываются заключительные слова доктора Айболита.

За прошедшее время вы, ребята, узнали много нового о себе самих и о своём здоровье, научились его оберегать, оказывать помощь другим в трудных ситуациях. Эти знания и навыки помогут вам расти активными, бодрыми и здоровыми.

В конце выпускного занятия ребята получают дипломы, грамоты-сертификаты на звание «Спасатель здоровья», но перед этим они должны ещё раз вспомнить некоторые навыки, полученные за год.

■ Практическая часть (15 минут)

Педагог напоминает детям упражнения для поддержания здоровья и крепости организма – гимнастику для глаз, моторики рук, для правильной осанки.

Кроме того, педагог может дать оценку работе ребят на занятиях и дать советы, которые пригодятся им в школе.

В заключение ребята сами или с помощью педагога вписывают свои имена в заслуженные ими сертификаты «Спасатель здоровья».



Содержание

От автора	3
Основные положения и структура программы «Сохрани своё здоровье сам!»	7
Как пользоваться методическими рекомендациями	9
Краткие пояснения к занятиям	11

Серия «Ступеньки детства»
Зверева Марина Валентиновна
ГОТОВИМЯ К ШКОЛЕ

Методические рекомендации
к тетради для старших дошкольников
«Сохрани своё здоровье сам!»

*Пособие для педагогов
дошкольных учреждений и родителей*

Редактор *Н. В. Байкова*
Технический редактор *О. В. Ключенкова*
Внешнее оформление и макет *Т. М. Вышлова*
Компьютерная вёрстка *О. В. Попова*
Корректор *Н. А. Самсонова*

ООО «Издательство «Ассоциация XXI век»
214004, г. Смоленск, ул. Николаева, д. 27-а, 143.

Подписано в печать 17.11.08.
Формат 60×90^{1/16}. Гарнитура SchoolBookCSanPin.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Объём 4,0 п. л.
Тираж 3 000 экз. Заказ №

Отпечатано на ОАО «Смоленский
полиграфический комбинат».
214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, 1

Издательство «АССОЦИАЦИЯ XXI ВЕК»

ВЫПУСКАЕТ:

Учебники и пособия для общеобразовательной школы
Методическую литературу для учителей
Пособия для дошкольного образования
Наглядные пособия
Учебные пособия для вузов и педколледжей

ПОСТАВЛЯЕТ КНИГИ:

Органам управления образования
Книготорговым организациям
Школам
Отгрузка книг осуществляется контейнерами,
почтово-багажными вагонами, почтовыми посылками
со складов в Москве, Смоленске и Ростове-на-Дону

ПРЕДЛАГАЕТ:

Гибкую систему скидок
Прямую отгрузку со складов
в Москве, Смоленске и Ростове-на-Дону
Каталог изданий
Информацию о новинках на сайте издательства

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

Москва, ул. Бутлерова, д. 17Б, 1-й этаж,
Ассортиментный центр
E-mail: info@kniga21vek.ru
Адрес в Интернете: www.kniga21vek.ru
Телефон: (495) 333-15-72, 333-33-03

ИНФОРМАЦИЯ

ООО «Издательство «Ассоциация XXI век»
E-mail: info@ass21vek.ru
Адрес в Интернете: www.ass21vek.ru
Адрес для корреспонденции:
ООО «Издательство «Ассоциация XXI век»
214000 г. Смоленск, а/я 214
Тел./факс (4812) 38-55-41