

## «Уроки здоровья».

Физкультурные занятия по ознакомлению старших дошкольников с организмом человека.

### Как сохранить и укрепить зрение.

**Цель.** Продолжать развивать представление о значении зрения и понимание того, что важно заботиться о глазах, чтобы сохранить здоровье.

#### Ход занятия.

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровым, необходимо знать, как устроен человек, и заботиться о своем здоровье. Никто не позаботится о нас лучше, чем мы сами.

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Вы узнаете, о каком органе чувств мы будем говорить, отгадав загадку: «Два братца через дорогу живут, друг друга не видят» (Глаза.)

Как вы думаете, какое животное самое зоркое? (Предположения детей.)

Самое острое зрение у орла, он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу.

Ночью лучше всех видит сова: она легко отыщет мышь в темноте. Человек не такой зоркий, как орел, и в темноте не видит, как сова. Но, несмотря на это глаза являются помощником человека. Почему это так?

(Ответы детей: например, глаза помогают видеть все вокруг, различать и узнавать цвета.)

**Воспитатель:** повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у нас глаза. Какие они? Что вы можете рассказать о глазах? Какого они цвета?

Дети: веселые, добрые, грустные, зеленые, голубые и т.д.

**Воспитатель.** Ткани глаз очень нежные, поэтому должны быть хорошо защищены. Ребята, как вы думаете, что защищает наши глазки?

Дети: веки, ресницы.

**Воспитатель.** Что еще оберегает глаза? Отгадайте загадку подсказку? «Под мостом-мостищем, под сободем-соболицем два соболька разыгрались» (Глаза и брови) Запомните: брови и ресницы не только для красоты. Они защищают глаза от пыли, пота, ветра. Но, чтобы сохранить зрение такой защиты недостаточно. Слезы тоже защищают глаза. Они вымывают пыль и грязь со слезой.

### **Оздоровительная минутка. Гимнастика для глаз.**

Если глаза устали, надо выполнить следующие упражнения:

- 1.Зажмурьте глаза, а потом откройте их (5 раз).
- 2.Сделайте круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз (10 раз).
- 3.Вытяните руку вперед. Следите за указательным пальцем, медленно приближая его к носу, затем снова руку вытяните (5 раз).
4. Посмотрите в окно вдаль (1минута).

### **Игра «Полезно-вредно.»**

**Воспитатель.** У каждого из вас картинка. Рассмотрите их и скажите, что для глаз полезно, а что вредно.

Рисунки: читать лежа, смотреть на солнце, оберегать глаза от ударов, промывать глаза по утрам, тереть глаза грязными руками, читать при хорошем освещении. Дети комментируют свой рисунок.

**Воспитатель:** давайте сформулируем правила и запомним их.

#### **Правила бережного отношения к зрению.**

Умываться по утрам.

Не читать лежа.

Смотреть телевизор на расстоянии не менее 3 м и не более 1-1,5 часов в день.

Оберегать глаза от попадания в них инородных предметов.

При чтении и письме свет должен падать слева.

Расстояние от глаз до текста должно быть 30-35 см.

Делать каждый день гимнастику для глаз.

Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушка, помидоры, сладкий красный перец).

Укреплять глаза, глядя на восходящее или заходящее солнце.

#### **Если вы носите очки...**

Не горюйте! Со временем с помощью очков зрение может улучшиться.

Берегите свои очки, храните их в футляре.

Не кладите их стеклами вниз.

Регулярно мойте очки теплой водой с мылом.

Снимайте во время занятий спортом.

## Скелет

### Задачи:

- познакомить с функцией скелета;
- через познание себя, частей своего тела воспитывать уважение и бережное отношение к себе;
- учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела;
- упражнять в основных видах движений, развивать ловкость, быстроту, гибкость в играх-эстафетах.

**Оборудование:** иллюстрации о строении человека, карточки к подвижной игре «Замри», по 2 скамьи, дуги, стойки, мата, коврика, шведская стенка.  
Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами узнаем, что такое скелет.

### Ход занятия.

**Воспитатель.** Скелет - это опора нашего организма. Благодаря скелету мы сохраняем форму. Если бы скелета не было, наше тело стало бы похоже на бесформенный мешок, с головой, безвольно болтающейся на тоненькой шее, и гибкими как из пластилина руками и ногами.

Без скелета мы не смогли бы ступить и шагу, поднять руки. Они, как и плечи висели бы без движения. На какого сказочного героя похож скелет?

Дети. На Кощея.

А сейчас мы поиграем,  
За туловищем понаблюдаем.

**Воспитатель.** Мы увидим, как с помощью скелета наше тело принимает разные положения.

Проводится подвижная игра «Замри» (бег врассыпную, по сигналу «Замри!» дети принимают позу согласно графическому изображению (5-8 карточек)).

На место свободное вставляйте,

Ритмические упражнения выполняйте.

Дети ходят в колонне по одному, затем перестраиваются в колонну по двое. Через центр зала в колонне по двое, кругом!

**Воспитатель.** Чтобы не падать, человек должен быть гибким, ловким, уметь сохранять равновесие. В этом человеку помогает скелет.

В эстафеты поиграйте,

Гибкость, ловкость проявляйте.

(За участие в эстафете команда получает разрезную картинку.)

**Веселые кувырки.** Дети добегают до мата, выполняют кувырок вперед, возвращаются обратно бегом. Кто еще не достаточно хорошо освоил кувырки или кому нельзя по медицинским показаниям – выполняют перекаты боком в группировке.

**Пробеги - не упади.** Дети ходят по рейкам лестницы, положенной на пол, бегают по скамье.

**Воспитатель.** Ребята, Кошечка Бессмертного нельзя убить мечом, потому что он состоит из одних костей. А что же можно сделать? (Сломать.) Если человек падает, у него может произойти перелом кости. Надо беречь свой скелет и стараться не падать.

**Подлезь - залезь.** Дети ползают по туннелю, подлезают по пластунски под скамью, залезают на шведскую стенку, спускаются, обратно - бегом. Воспитатель. Как надо держаться за перекладины, чтобы не упасть? Дети отвечают.

**Эстафета «Перенос больного».**

**Воспитатель.** Ребята, если все же случилась беда и у человека сломалась кость, можно ли ему ходить? (Нет.) Надо лежать неподвижно и просить о помощи.

Два небольших ребенка ложатся на коврики - у них перелом, каждый игрок команды по очереди перевозит больного вокруг стайки.

Подведение итогов: чтобы понять какая команда победила, надо из выигранных частей сложить скелет. Если скелет получился, значит, команда победила.

Ребята, как вы думаете, что необходимо костям, скелету, чтобы они были крепкими и здоровыми, хорошо росли? (Питание, витамины, упражнения) Самое важное и необходимое вещество - кальций. Он находится во всех молочных продуктах, в каких, вы мне подскажите с помощью картинок. (Под музыку дети идут в обход по залу, с ее окончанием выбирают картинку с изображением молочного продукта из множества других из обруча, лежащего в центре зала, и по очереди называют.)

**Воспитатель.** Ешьте творог, пейте молоко и вырастите большими и здоровыми, укрепляйте и берегите свой скелет и свое здоровье.