

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №119

620016, г. Екатеринбург, ул. Павла Шаманова, 19 тел.: (343)227-94-00
620105, г. Екатеринбург проспект Академика Сахарова, 43 тел.: (343)227-94-03
e-mail: mdou119@eduekb.ru <https://119.tvoyasadik.ru>



Беседа с детьми. Я и моё тело

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Бабаян А.В.
1 КК

Екатеринбург 2020

Я и мое тело

Цель:

- Знакомить детей с организмом человека.
- Через познание своего организма формировать представление о необходимости заботы о собственном здоровье.

План мероприятий:

Сентябрь. Общие знания об организме человека.

1. Беседа «*Что умеет мое тело?*»

Цель: познакомить детей со строением тела человека, с его возможностями; вызвать интерес к дальнейшему познанию своего организма.

2. Дидактическая игра «*Умею - не умею*».

Цель: поддерживать у детей радостное настроение и чувство удивления и гордости способностями двигаться, рисовать, лепить, мыслить и т. д.

3. Игра - занятие «*Из чего я сделан*».

Цель: знакомить детей со строением тела, скелетом, мышцами, кожей, клетками.

4. Чтение стихотворения Сергея Никифорова «*Части тела*»

Цель: закреплять названия частей тела, уметь их показывать.

5. Рисование фигуры человека.

Цель: уметь правильно рисовать человеческое тело.

6. Подвижная игра «*Мы веселые ребята*».

Цель: поддерживать интерес к физическим упражнениям.

Октябрь. Кожный покров.

1. Беседа «*Что мы знаем о коже*».

Цель: дать представление о коже, ее строении и функциях; воспитывать бережное к ней отношение.

2. Дидактическая игра «*Хорошо – плохо*».

Цель: закрепить культурно – гигиенические навыки и правила.

3. Чтение художественной литературы о чистоте К. Чуковский «*Мойдодыр*», А. Барто «*Девочка Чумазя*», М. Потоцкая «*Острое поросычье заболевание*» и др.

Цель: воспитывать культурно-гигиенические навыки детей через примеры литературных героев.

4. Беседа о болезнях грязных рук.

Цель: подвести детей к пониманию зависимости чистоты и здоровья; закреплять правила ухода за кожей, правила гигиены.

5. Беседа о болезнях кожи.

Цель: знать о заболеваниях кожи (ссадины, порезы, ожоги, обморожения, расширять знания о закаливании, о гигиенических требованиях к одежде.

6. Рисование по прочитанным произведениям.

Цель: учить выражать свое отношение к чистоте художественными средствами.

7. Игровое упражнение «*Кто быстрее*».

Цель: показать на примере функцию потоотделения кожей.

8. Трудовые поручения по поддержанию чистоты в группе, в шкафчиках.

Цель: воспитывать трудолюбие, негативное отношение к беспорядку; учить правилам ухода за одеждой и обувью.

Ноябрь. Пищеварительная система.

1. Игра-беседа «*О превращениях пищи внутри нас*».

Цель: познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами.

2. Беседа о зубах «*В гости к тёте Зубной щётке*».

Цель: познакомить детей со строением, функциями зубов, с техникой чистки и правилами ухода за ними.

3. Занятие «*Язычок - мой дружок*».

Цель: знакомить с функциями языка, используя экспериментальные части: участие в пищеварении (двигается ли пища во рту без участия языка, определяет вкус пищи, помогает разговаривать (*все ли звуки речи можно произносить без участия языка*)); воспитывать потребность быть здоровыми.

4. Дидактическая игра «*Здоровая и вредная пища*».

Цель: знать достоинства полезной пищи; воспитывать стремление к приему полезной пищи.

5. «*Экскурсия на кухню*».

Цель: познакомить детей с процессом приготовления пищи; воспитывать чувство уважения и благодарности к людям труда.

6. Чтение сказок «*Как Стобед улитку проглотил*», Н. Мигунова «*Почему зайка стал чистить зубы*», С. Маршак «*Робин – Бобин*».

Цель: формировать культурно-гигиенические навыки, воспитывать силу воли.

7. Трудовые поручения.

Цель: учить сервировать стол, убирать за собой посуду, воспитывать уважение к труду взрослых.

8. Рисование «*Правильное питание — залог здоровья*».

Цель: учить выражать свое отношение к пище, используя выразительные средства изображения.

Декабрь. Дыхательная система.

1. Игра - занятие «*Путешествие воздушных человечков*».

Цель: дать представление о дыхании; учить называть органы дыхания; учить соблюдать гигиену органов дыхания (*правильно сморкаться, при кашле прикрывать рот платком или рукой*).

2. Массаж рефлексогенных зон.

Цель: учить делать профилактический массаж, используя точки на лице, на стопе.

3. Дыхательная гимнастика.

Цель: учить самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики для укрепления дыхательной мускулатуры.

4. Игра – эксперимент «*Мои воздушные шарики*».

Цель: знакомить детей с разными видами дыхания (*брюшное, реберное, ключичное, смешанное*); учить прислушиваться к своему организму.

5. Занятие «*Зачем нам нужен нос*».

Цель: познакомить детей с особенностями работы носа как органа дыхания и органа обоняния; упражнять детей в узнавании знакомых запахов.

6. Д/игры «*Определи предмет по запаху*», «*Ароматные баночки*».

Цель: закреплять навыки различения запахов предметов.

7. Игра «*Вопрос – ответ*».

Цель: учить передавать в игре знания об органах дыхания, значении чистого воздуха для дыхания.

- Зачем мы дышим? Какие органы помогают нам дышать?
- Для чего нужен нос?
- Почему, когда кашляешь, нужно прикрывать платком рот?
- Почему нужно дышать носом?
- Почему курить вредно?
- Почему нужно беречь деревья, **окружающую нас природу**, землю?

8. Рисование «*Вред курения*», «*Природа глазами детей*».

Цель: учить передавать изобразительными средствами свое отношение к курению, к природе.

9. Экскурсия «*За здоровьем в зимний лес*».

Цель: закрепить представления о чистом и грязном воздухе; поддерживать желание заниматься зимними видами спорта.

Январь. Нервная система.

1. Беседа «*Мой главный командир*».

Цель: дать представление о мозге - важном органе организма; познакомить со строением, расположением, с его помощниками - нервными волокнами и спинным мозгом.

2. Игра «*Вопрос – ответ*».

Цель: расширять представления детей о нервной системе, о мозге; учить предупреждать нервные заболевания; давать ответы на вопросы:

1. Почему опасно ударяться головой?
2. Почему полезно пребывать на свежем воздухе?
3. От чего может болеть голова?
4. Почему дети днем обязательно отдыхают?
5. Почему нужен сон?
6. Чем полезно хорошее настроение?
7. Почему курение и алкоголь вредны для здоровья?

8. Д/игры с использованием пиктограмм.

Цель: знакомить детей с разнообразием эмоций; помочь детям **овладеть** навыками управления эмоциями; развивать способность понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их оценивать; тренировать невербальные средства общения.

4. Беседа о соблюдении режима дня.

Цель: учить планировать свое время в течение дня; осознанно, без конфликтов, выполнять режимные моменты, в частности, отход ко сну, выход на прогулку, пребывание на занятиях.

5. Психогимнастика.

Цель: учить детей регулировать свое эмоциональное состояние; дать представления о влиянии настроения, эмоций на здоровье.

6. Рисование «Мое настроение».

Цель: учить передавать свое внутреннее состояние изобразительными средствами.

7. Чтение рассказов Л. Н. Толстого, В. Осеевой.

Цель: учить анализировать поведение героев рассказов.

Февраль. Сердечно – сосудистая система.

1. Занятие «Двигатель сердца».

Цель: расширять знания детей о значении и работе сердца; знакомить с видами кровеносных сосудов; учить оказывать первую помощь при кровотечении; закреплять правила предупреждения травматизма.

2. Игра – эксперимент «Тук – тук, бьется сердце».

Цель: учить наблюдать за работой своего сердца; развивать умение сравнивать частоту сердечных сокращений в состоянии покоя и после движения.

3. Игра «Вопрос – ответ».

Цель: побуждать детей дать ответы на вопросы:

- Чем опасны различные повреждения кожи и зачем нужен йод?
- Зачем берут из пальца кровь?
- Почему и как нужно беречь сердце и сосуды?
- Почему пожилые люди бывают забывчивыми?
- Какой вред наносят курение и алкоголь?

4. Конструирование из бумаги «Валентинки».

Цель: учить детей делать поделки из бумаги в форме сердца, украшать их разными способами; воспитывать желание делать приятное своим близким, друзьям.

5. Беседа «Лекарственные травы».

Цель: знакомить детей с лекарственными травами (*подорожник, ромашка аптечная, крапива и др.*); дать представление об их полезности для организма; воспитывать бережное к ним отношение.

6. Игра - беседа «Закаливание организма».

Цель: учить детей ежедневно принимать воздушные, водные процедуры, закреплять правила здоровья.

8. Чтение сказки Г. Х. Андерсена «Снежная королева».

Цель: дать детям представление о людях с крепким и «живым» сердцем; вызвать желание быть похожими на людей с отзывчивым сердцем.

7. Сюжетно – ролевая игра «Больница».

Цель: уметь использовать полученные знания в играх, обогащая их новыми ситуациями; расширять знания о работе врачей.

Март. Органы чувств.

1. Беседа «Что помогает нам познавать окружающий мир».

Цель: расширять представления об органах чувств, их значении в познании **окружающего мира**, взаимосвязи работы органов чувств с нервной системой человека.

2. Беседа «Зачем нужны уши».

Цель: расширять знания детей об органе слуха; развивать слуховое восприятие; воспитывать культуру поведения (*спокойно разговаривать, слушать негромкую музыку*); учить гигиеническим правилам ухода за ушами.

3. Дидактические игры на развитие слухового восприятия.

Цель: учить на слух определять звуки природы, звуки, издаваемые разными предметами.

4. Занятие «*Ах, эти чудные глаза*»

Цель: формировать элементарные представления о строении и значении органа зрения; научить способам сохранения зрения.

5. Зрительная гимнастика.

Цель: учить выполнять упражнения для снятия утомления глаз и применять их в повседневной жизни самостоятельно.

6. Массаж глаз.

Цель: учить мягко воздействовать на массажные точки, учить способам сохранения зрения.

7. Дидактические игры на развитие зрительного восприятия.

Цель: развивать умение различать цвет, форму, размер предметов, выделять контуры предметов, анализировать, находить ошибки.

8. Рисование «*Мамин портрет*».

Цель: формировать умение прорисовывать части лица, детали глаза; воспитывать любовь к матери.

9. Наблюдения в природе.

Цель: акцентировать внимание детей на том, что помогает нам воспринимать **окружающий мир**; развивать наблюдательность.

Апрель. Опорно-двигательная система.

1. Занятие «*Скелет и мышцы*».

Цель: Цель: расширять знания о костях, мышцах (*кости составляют скелет нашего тела, мышцы двигают костями*); знакомить с названиями основных костей скелета, мышц, суставов, с гигиеническими правилами.

2. Игра «*Вопрос – ответ*».

Цель: учить давать ответы по вопросам:

- Для чего нужны физические упражнения?
- Как сделать осанку красивой?
- Почему пожилые люди часто ходят согнувшись?
- Для чего нужна стопа? Как предупредить плоскостопие?
- Что нужно делать в случае растяжения или перелома?

3. Игровые упражнения детской йоги.

Цель: знакомить с упражнениями детской йоги; способствовать укреплению всего организма, развитию спокойствия и концентрации.

4. Подвижные игры.

Цель: учить **владеть своим телом**; знать о пользе физической нагрузки для организма, воспитывать желание заниматься физкультурой и спортом.

5. Лепка «*Главное чудо света*».

Цель: закрепить представления о скелете, мышцах человека через лепку человека; учить анализировать и обобщать.

Май. Закрепление знаний. Дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные игры.

Цель: выяснить, насколько осознаны полученные представления детей об организме человека; прослеживается ли в поведении детей направленность на здоровый образ жизни; сохранять устойчивый интерес к дальнейшему познанию своего тела.