

Пространственная ориентировка

Тема: Что я знаю о себе?

Цель: Формировать знания детей о том, что здоровье является главной ценностью для человека и за него он отвечает сам.

Задачи:

- обогатить знания детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья;
- познакомить детей с частями тела человека, их функциями и назначением в жизни;
- закрепить знания детей о продуктах полезных и вредных для здоровья;
- развивать у детей умение вести диалог;
- правильно и полно отвечать на вопросы, рассуждать, делать умозаключения и выводы;
- активировать словарь по данной теме;
- делиться о впечатлениях и наблюдениях из личного опыта;
- способствовать устойчивому эмоционально-положительному самочувствию и активности детей;
- воспитывать чувства собственного достоинства.

Оборудование: кукла Буратино, презентация, мультфильм о здоровом образе жизни, иллюстрация крота, «волшебный мешочек» с предметами, две шапки, упаковки от киндер-сюрпризов, продукты, набор игрушек, записи звуков.

Ход занятия:

1. Оргмомент:

Прозвенел звонок веселый.
Мы начать урок готовы.
Будем слушать, рассуждать,
И друг другу помогать.

2. Вводная часть:

- Ребята, к нам в гости пришёл Буратино, он хочет вас расспросить. Ему интересно узнать – болеют люди или нет. Дети, вы болеете? (Ответы детей)
- Буратино, а ты знаешь, как вырасти сильным, красивым и здоровым?

– Конечно, знаю. Надо есть морковку, яблоки, а ещё быстро бегать.
- Ребята, а как вы думаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми (Ответы детей)

- Правильно, ребята, нужно вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом... Ребята, а давайте покажем Буратино, как мы с вами занимаемся и что знаем?

Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

- Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок.

Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторить: 3-5 раз.

3. Основная часть.

Сказка «Крот и человек».

— Ребята, я хочу вам прочитать вам сказку «Крот и человек».

Однажды крот рыл новый подземный ход и случайно попал в огород, в котором работал человек. Встретились крот и человек. Крот спрашивает у человека: «Много я слышал о тебе человек от разных зверей, червяков и жуков. Все говорят, что ты умный, сильный, смелый, трудолюбивый и все, то ты человек можешь, все то умеешь, но мне хочется узнать какой ты. Рассмеялся человек и отвечает: «Я не похож не на червяка, не на птицу, ни на зверя, не на тебя, я похож сам на себя».

- Дети давайте мы расскажем кроту про себя, кто мы? (Люди).

- Кто ты Дима? Кто ты Катя? (*Подвести детей к ответам «я человек», я мальчик», «я человек, я девочка»*).

— А знаешь крот, почему человек самый умный, самый смелый, самый трудолюбивый. Потому что у человека есть много помощников. Эти помощники делают нашу жизнь легче, удобнее. Дети, покажите, какие помощники есть у всех людей, есть у вас. (*Дети называют: глаза, уши, нос, язык, руки, ноги*).

Ноги

— Ребята, зачем вам нужны ноги? (*Ходить, бегать, прыгать, танцевать, играть в футбол, топтать, вставать на носочки*).

- Предлагаю встать и выполнить действия ногами. (Повторить все перечисленные действия.)

Руки

— Зачем нам нужны руки? (*Рисовать, играть, брать предметы*).

Учитель имитирует некоторые действия. (*Шьёт, стирает, расчесывает волосы, моет пол, играет на скрипке и на пианино, забивает гвоздь, одевает кофту*) — **дети отгадывают.**

Игра: «Волшебный мешочек» (определяют предметы на ощупь).

Игра: «Кто быстрее наденет шапку» (Маша будет одевать шапку двумя руками, а Света - одной).

- Как вы думаете, ребята, почему Маша надела шапку быстрее Светы?

Подвести итог: очень важно, что у нас две руки, двумя руками легче выполнять работу, чем одной.

Язык.

— Ребята, а для чего нам нужен язык? (*Разговорить, кушать, определять пищу на вкус: солёную, горькую, кислую, сладкую*).

- Дети, мне шепчет Буратино. Он просит отгадать, что у него на обед. (*Ребята завязывают глаза, даю попробовать: банан, яблоко, сыр, колбасу, огурец, помидор, шоколад. Дети пробуют продукты, узнают продукты на вкус.*)

— Какая это пища по вкусу, как вы догадались?

- Какой помощник подсказал вам правильный ответ.

Нос

— Дети, а для чего нам нужен нос? (*Дышать, улавливать запахи*).

- Попробуйте и вы определить запахи. (*Духи, лук, сладкий перец, чеснок*) (*Дети с завязанными глазами нюхают.*)

Уши

— Скажите, а для чего нужны нам уши? (*Слышать, как разговаривают люди, поют птицы, звучит музыка, журчит ручеек, гремит гром*).

Игра «Определи по звуку».

- Попробуйте определить по звукам, какие животные и птицы их издают.
(Дети слушают и угадывают.)

Глаза

— Ребята, зачем нам нужны глаза (*Чтобы видеть предметы, людей, различать цвета, видеть звезды, снег*).

- Скажите, а у крота хорошее зрение?

- Да, он видит только под землёй, а на свету- нет. Давайте поиграем в игру.

Игра «Какая игрушка исчезла».

(Раскладываю игрушки в определённом порядке, прошу детей их запомнить. Затем ребята закрывают глаза, я убираю одну из них, а они пытаются определить, что изменилось. Игра проводится 2-3 раза.)

Подведение итогов.

— Вот как много для нас делаем руки, ноги, уши, язык, глаза. А вы что для них делаете?

- наших помощников надо беречь от ушибов травм, ран. Их нужно мыть чистить, ухаживать за нами, и тогда помощники очень долго будут нам помогать. Буратино благодарит вас, ребята, за то что так интересно рассказали о себе. Он всем своим друзьям расскажет, кто такой человек и какие у него помощники.

Просмотр презентации и мультфильма о здоровом образе жизни.

(Задаю вопросы по содержанию, дети отвечают.)

- Молодцы! А теперь я вас приглашаю на прогулку по улицам нашего города.

Физминутка «Красный, желтый, зеленый» (Проводится под музыку.)

Заведём мотор – внимание:

Если свет зажегся **красный**

Значит, двигаться опасно. (Круговые движения головы вправо – влево.)

Желтый свет предупрежденья.

Нет сигнала для движенья. (Повороты туловища влево – вправо.)

Свет **зеленый** говорит:

Проходите – путь открыт. (Ходьба на месте.)

(Затем отдельно показываю сигналы, а ребята выполняют соответствующие движения.)

Чувства человека.

- Кроме всего ранее перечисленного, человек может испытывать разные чувства. Какие вы знаете? (Радость, грусть, разочарование, печаль, восхищение, удивление, восторг и т.д.)

- При каких обстоятельствах человек их испытывает?

- Ваши мамы и папы мне рассказывали, что не все дети могут управлять своими чувствами и поэтому доставляют своим родителям много неприятностей. Попробуйте догадаться почему?

- Этот мальчик рук не мыл,
Месяц в баню не ходил.
Сколько грязи, сколько грязи,
Мы на шее лук посадим,
Репу на ладошках,
На щеках картошку,
На носу морковь взойдет –
Будет целый огород! – «грязнуля, замарашка»

- А это что за девочка?
Час жевала грушу,
Два - умывалась,
Три - вытиралась.
Утром завтракать пошла
Только к ужину пришла? – «девочка - капуша»

- Костя хлеб жует сухой.
«Ты бы ел его с ухой»
До ушей краснеет Костя,
Он решил правдивым быть.
«Я бы съел ухи, да только
Мне тарелку нужно мыть» - «мальчик – лентяй»

- Все расскажет про ребят:
Кто дерется, кто кричит.
Только про саму себя
Не расскажет, промолчит – «девочка – ябеда»

-Этому мальчишке доверять нельзя.
Что не скажет язычишко,

Все неправда, все не так «мальчик – врун»

- А как часто нужно нам
С кем- то, чем-то поделиться.
Кто привык везде скупиться,
Кто твердит всегда «не дам» - «жадина»

- Я - красавец, я - силач,
Я - умелец, я - лихач,
Я- я – я всёзнайка,
А зовут меня - «зазнайка»

Игра «Что ты чувствуешь?»

- Вот видите, какие бывают дети. Что вы чувствовали, когда слушали эти стихи?
- Молодцы, ребята! Вы дали правильные ответы. А теперь ответьте на вопрос: «Что вы чувствуете, когда одели ...»
- красивый сарафан
- удобный спортивный костюм
- тесную одежду
- мягкую, пушистую шубку
- мятую рубашку

Игра «Скажи наоборот»

Вы грустные ребята – Мы веселые ребята.
Вы ленивые - Мы трудолюбивые.
Вы злые - Мы добрые.
Вы рассеянные - Мы внимательные.
Вы неряшливые – Мы аккуратные.
Вы грубые - Мы вежливые.
Вы злые - Мы добрые.

Пословицы о здоровье:

- Давайте вспомним, какие вы знаете пословицы о здоровье и здоровом образе жизни.
Закаляй свое тело с пользой для дела.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
И смекалка нужна, и закалка важна.
В здоровом теле здоровый дух.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Крепок телом - богат и делом.
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
Пешком ходить — долго жить.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
Быстрого да ловкого болезнь не догонит.
Береги платье снову, а здоровье смолоду.
Здоровье всему голова.
Здоровье дороже денег.

Упражнение «Драка»

- Необходимо уметь управлять своими чувствами. Не всегда это каждому удаётся. Хочу предложить вам одно упражнение.

Представьте, что вы сильно рассердились, готовы броситься в драку. Глубоко – глубоко вдохните, крепко- крепко сожмите зубы, сожмите пальцы в кулаки, до боли. Задержите дыхание – посчитайте мысленно про себя до 5. Расслабьтесь, и вы увидите, как все неприятности окажутся позади.

Рефлексия:

- Вот и подошло к концу наше путешествие в мир чувств, здоровья и эмоций. Что сегодня для вас было интересным и необычным на занятии?
- Что нового вы узнали?
- Надеюсь, ребята, что вы сможете теперь управлять своими чувствами и эмоциями, будете беречь своё здоровье. Спасибо всем за внимание!