

Глазки, уши и носы быть здоровыми должны

Ольга Евгеньевна Морозова,
воспитатель I квалификационной категории,
МБДОУ «Детский сад № 32 "Почемучка"», г. Обнинск

Цель: формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Закреплять знания детей об органах чувств и профилактике их заболеваний. Тренировать в самостоятельном использовании гимнастики для глаз.

2. Воспитывать интерес к своему организму.

3. Развивать умение сопереживать, приходить на помощь тем, кто в ней нуждается.

Оборудование: «волшебный мешочек»; алгоритм гимнастики для глаз; аудиозапись шумов природы; атрибуты для путешествия: домик, пещера, ширма, «бревно», «кочки»; карточки для дидактической игры «Что полезно, что вредно».

Предварительная работа:

— дидактическая игра «Что вредно, что полезно»;

— дидактическая игра «Носы нужны не только для красоты»;

— беседа «Как мы слышим»;

— ежедневное выполнение гимнастики для глаз.

Ход НОД

Воспитатель: Ребята, сегодня у нашего окна всё утро стрекотала сорока, она принесла на хвосте плохую весть. В сказочном лесу беда. Заболели все сказочные герои. Нам надо собираться в дорогу. А в этом мешке у меня разные снадобья, которые нам помогут сказочных героев вылечить. Всё готово, можно отправляться в путь.

Воспитатель держит в руке клубок, который показывает дорогу. В пути могут встречаться различные препятствия («Перепрыгни ручеёк», «С кочки на кочку», «Пройди и не задень» и т.д.).

Воспитатель: Посмотрите, на какую красивую полянку мы вышли, а это что за избушка?

Интересно, кто в ней живёт? Давайте скажем волшебные слова, чтобы избушка к нам повернулась.

Дети (хором): Избушка, избушка, встань к лесу задом, а ко мне передом!

Из избушки выходит Баба-Яга.



Баба-Яга: Кто это по лесу ходит? Ничего не вижу. Слаба я глазами стала, того гляди, совсем ослепну.

Воспитатель: А ты глаза бережёшь? Знаешь, что нужно делать, чтобы сберечь зрение?

Баба-Яга: Откуда мне знать? В лесу живу.

Воспитатель: А наши дети знают. Ребята, давайте расскажем Бабе-Яге, как зрение сохранить.

Дети: Нельзя читать лёжа и в плохо освещённой комнате, смотреть на лампу, на яркое солнце. Нужно беречь глаза от острых предметов, не тереть глаза руками. Для глаз полезно смотреть на закат и восход солнца, умываться чистой водой. Для глаз полезен зелёный цвет: он успокаивает, а красный цвет, наоборот, утомляет.

Баба-Яга: Кажется, всё запомнила. Надо читать лёжа, тереть глаза руками...

Дети исправляют ошибки Бабы-Яги.

Баба-Яга: Ну что делать, если я уже плохо вижу?

Воспитатель: В нашем волшебном мешке найдутся снадобья, которые тебе помогут.

Бабу-Ягу угощают морковкой, предлагают протереть глаза отваром ромашки, советуют чаще лакомиться черникой.

Баба-Яга: Вот теперь я гораздо лучше видеть стала.

Воспитатель: А чтобы зрение восстановить, дети научат тебя делать гимнастику для глаз.

Дети показывают Бабе-Яге упражнения, пользуясь алгоритмом.

Баба-Яга благодарит детей и прощается, а волшебный клубочек ведёт всех дальше: через бо-лото (упражнение «С кочки на кочку»), через бурелом (упражнение «Перелезь через брёвнышко»).

Вдруг слышатся громкая музыка, гром, свист. Из-за дерева выходит Соловей-Разбойник. Он стонет, держится за голову.

Дети: Что с тобой случилось?

Разбойник: А?! Что?! Ничего не слышу! И голова болит!

Дети помогают ему сделать холодную примочку (можно приложить капустный лист) и объясняют, почему он стал плохо слышать и почему болит голова: «Ты стал плохо слышать от громких звуков, и голова разболелась поэтому».

Разбойник: А причём тут громкая музыка?! Не верю я вам!

Дети: Частички воздуха ударяются о барабанную перепонку, и сигнал поступает в мозг. Если звуки громкие и беспорядочные, то частички воздуха начинают стучать по барабанной перепонке, как тысячи маленьких дубинок. От громких звуков барабанная перепонка может даже лопнуть.

Разбойник: Но я так люблю музыку. Посоветуйте, что мне делать?

Дети: Шум леса, пение птиц, журчание ручейка — это тоже музыка, только её надо слышать. Такая музыка успокаивает и придаёт сил. А ещё музыка не должна быть очень громкой. Когда разговариваешь с кем-то, надо говорить тихо, спокойно. От крика и шума тоже может заболеть голова.

Одну — две минуты все вместе слушают кассету со звуками природы. Дети прощаются с разбойником и идут дальше. Вскоре дети видят перед со-

бой «пещеру». Она покрыта паутиной. Из пещеры раздаются кашель и чихание. Выходит Леший.

Леший: Вот, заболел, наверно. Целыми днями кашляю и чихаю.

Воспитатель заглядывает в пещеру и тоже начинает чихать.

Воспитатель: Какая пыль! Кажется, ты чихаешь не от простуды. Когда ты последний раз делал уборку в пещере?

Леший: Не помню... Лет пять или шесть тому назад.

Воспитатель: Тогда всё ясно. Мне кажется, что дети смогут дать тебе несколько советов и расскажут, что нужно делать, чтобы больше не чихать и не кашлять.

Дети: Надо беречь органы дыхания: проветривать помещение, в котором находишься, делать влажную уборку каждый день. Воздух будет намного лучше, если в доме есть комнатные цветы.

Дети прощаются с Лешим и возвращаются в группу.

Воспитатель: А вернуться нам поможет волшебный клубочек и сказочное заклинание:

Закрути скорей, клубок,
Ребят в дружный хоровод.
Подошла к концу игра,
В группу нам спешить пора.

Дети произносят эти слова, взявшись за руки.

Воспитатель: Вот мы и в своей группе. Сегодня мы с вами сделали два важных дела: сказочным героям мы помогли и ещё раз повторили, как сохранить здоровыми свои глазки, уши и носы.

А сейчас я предлагаю вам поиграть в жмурки, чтобы мы могли представить себе, как чувствовала себя Баба-Яга, когда она плохо видела.

Подведение итогов.