**Сценарии бесед по валеологии**

**«Мы – за ЗОЖ. Я и мое тело»**

***Габышева А.А.***

*воспитатель старшей группы.*

*МКОУ «Киндигирская ООШ-ДС» (Дошкольная группа)*

Валеология – это одна из видов экологии, где дети осваивают представления о человеке, знакомятся с человеком как живым организмом и социальным существом.

Цель: формирование у детей познавательного, эмоционально-нравственного отношения к окружающей среде и к своему здоровью.

Задачи: развитие познавательного интереса к человеку, привить гигиенические навыки, воспитывать элементарные валеологические представления, формирование первоначальной системы ценностных ориентаций, т.е восприятие себя как части природы, взаимосвязи человека и природы.

Примерный перспективный план по валеологии в старших группах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяцы | Тема | Форма работы |
| октябрь | «Я - человек» | Беседа, рисование. |
| ноябрь | «Чем люди отличаются друг от друга?» | Дидактическая игра, рисование. |
| Декабрь | «Почему болят зубы?» | Беседа о зубах, сюжетно-ролевая игра «Доктор». |
| «Как кожа помогает человеку?» | Беседа о гигиене, исследование кожи. |
| январь | «Глаза – зеркало души» | Беседа о зрении, составление памятки для глаз. |
| Февраль | «Органы дыхания человека» | Дыхательные упражнения, дидактическая игра. |
| «Как мы чувствуем запахи?» | Беседа, дидактическая игра. |
| март | «Слух у животных и человека» | Беседа о слухе, дидактические игры. |
| «Откуда берутся болезни?» | Рассказ о микробах, беседа. |
| апрель | «Как люди заботятся о своем здоровье» | Беседа, создание памятки. |
| «Сон для человека» | Беседа, дидактическая игра. |
| май | «Советы Айболита» | Беседа о витаминной пище. |

Сценарии бесед по валеологии.

**Я – человек.**

*Цель:* создать условия для систематизации и обобщения знаний детей о человеке, об отличии человека от животных, пробуждать любознательность, желание как можно больше узнать о человеке.

*Предварительная работа*: рассматривание иллюстраций стадий роста человека, беседы с детьми, игры «как я рос», «что я люблю есть».

*Игровой сюрпризный момент:*

В группу к детям приходит Незнайка и приносит картинку, на которой изображен человек в окружении живой природы.

- мне подарили картину, но я никак не могу разобраться, кто на ней изображен.

*Игра «Чем отличаются и чем похожи*»

Воспитатель предлагает рассмотреть детям картинки животных и людей.

Каждый выбирает себе картинку и рассказывает , что общего у человека и животного; какие различия.

*Игра с Незнайкой.*

Незнайка благодарит детей и приглашает их поиграть: девочкам предлагает поскакать на прыгалках, а мальчикам – отжаться.

*Воспитатель*: как вы думаете, почему вы не падали? Почему вы можете удерживать тело в нужном направлении? Из чего состоит скелет?

*Незнайка:* раз человек такой умный, может трудиться, делать различные упражнения, заниматься спортом, то он самый главный и может делать, что захочет.

*Воспитатель*: ребята, прав ли Незнайка? Может ли человек прожить один? ( человек не может прожить без природы, поэтому он должен беречь и охранять природу.)

*Рисование .*

Дети рисуют себя в окружении любимых объектов живой природы и дарят рисунки Незнайке.

**Чем люди отличаются друг от друга.**

*Цель:* создать условия для уточнения представлений детей о том, что все люди разные: пол, возраст, рост, цвет глаз, волос… ;для развития у детей сравнения: выделения признаков сходства и различия ; люди живые: питаются, дышат, двигаются, растут.

1. *Игровой сюрпризный момент*:

В группу к детям приходит Незнайка, здоровается с детьми и неправильно называет имена детей, говорит, что забыл, кого как зовут, а дети так похожи друг на друга. Воспитатель предлагает доказать Незнайке, что все люди

разные, они отличаются друг от друга.

1. *Игра «Мы все разные.»*

Дети стоят по кругу, кому Незнайка бросает мяч, тот должен рассказать о себе по плану: имя, пол, возраст, цвет глаз, волос.

1. *Игра «Найди себе пару.»*

Воспитатель предлагает детям собраться вместе: тем, у кого, например, светлые волосы, есть серьги, есть банты…

Незнайка: Я даже и не знал, что вы все такие разные, у вас столько отличий.

1. *Беседа «Кто, чем любит заниматься*.»

Воспитатель: Незнайка, а ведь всех людей и в том числе детей различают по внешним признакам, именам, но еще у каждого человека есть свое любимое занятие. Чем ты чаще всего увлекаешься?

Предлагает детям рассказать, кто, чем любит заниматься в детском саду, дома.

1. *Рисование.*

Дети рисуют портрет своего друга, а потом отгадывают, кто кого нарисовал. Незнайка помогает детям.

**Почему болят зубы (беседа о зубах.)**

 ***Цель*:** Способствовать расширению знаний детей о зубах и их функциях; привитию гигиенических навыков: полоскать рот, чистить зубы; воспитывать элементарные валеологические представления, стремление заботиться о зубах.

 ***Предварительная работа***: Рассматривание иллюстраций последовательности чистки зубов; экскурсия в кабинет медсестры, беседа с врачом.

1. *Игровой сюрпризный момент:*

В группу приходит Мишка с перевязанной щекой – болит зуб. Рассказывает детям, что съел целую коробку конфет и у него сразу заболел зуб.

1. *Беседа «Зачем нужны зубы?»*

- У волка из сказки о красной шапочке были большущие и острые зубы. Для чего они были ему нужны?

-А зачем зубы нужны нам?

-Как вы думаете, можно обойтись без зубов?

1. *Загадки:*

Костяная спинка,

На спинке щетинка.(зубная щетка.)

Белка ядрышки грызет,

Падают скорлупки,

А для этого нужны,

Нашей белке …(зубки.)

1. *Рассказ « Как беречь и лечить зубы.»*

Мишка спрашивает детей:

- Зачем нужно чистить зубы и как?

- Как лечить зубы и где?

- Как следует вести себя в кабинете зубного врача?

1. *Сюжетно – ролевая игра «Доктор»*

Мишка отправляется к зубному врачу.

Дети распределяют между собой роли, оформляют кабинет зубного врача, встречают Мишку и лечат ему зубы.

**Как кожа помогает человеку.**

*Цель*: развивать представления детей о коже ( кожа есть у каждого человека, она гладкая, эластичная.) ; ее основных функциях ( при помощи кожи чувствует тепло, холод, боль; кожа защищает организм от перегревания, переохлаждения.); познавательную деятельность детей.

1. *Чтение* стихотворения Г. Остера «Вредные привычки»

 Никогда не мойте руки,

 Шею, уши и лицо,

 Это глупое занятье

 Не приводит ни к чему.

 Вновь испачкаются руки,

 Шея, уши и лицо.

 Так зачем же тратить силы,

 Время попусту терять…

*Воспитатель* : прав ли автор стихотворения? Почему? Чем покрыты части тела, которые назвал автор? (Кожей)

1. *Рассматривание* сюжетных картинок.

Воспитатель предлагает детям рассмотреть сюжетные картинки :

Ребенок облизывает ссадину, ходит в грязной рубашке, девочка в чужой обуви.

1. *Беседа* по картинам.

- правильно ли поступают?

- почему?

- что может привести к повреждению кожи?

 *Отгадай загадку*:

 Наше тело покрывает,

 От ненастья защищает,

 Будем чаще ее мыть,

 Чтобы нам красивей быть.

 (кожа)

1. *Составление правил «Что нельзя делать, чтобы не повредить кожу*»

- выдавливать прыщи

- облизывать ссадины

- ходить в грязной одежде

- надевать чужую обувь

1. *Игра «Чем помогает кожа*?»

Дети по кругу передают мяч, и говорят: «моя кожа нежная, чистая, помогает мне…» (чувствовать тепло, холод, боль…)

1. *Исследовательские действия:*

С помощью луп дети рассматривают свою кожу и кожу товарища, сравнивают.

- кто что увидел?

**Глаза – зеркало души.**

*Цель* : способствовать ознакомлению детей с органом чувств – органом зрения – глазом; формированию умения правильно ухаживать за глазами, соблюдать правила личной гигиены и предосторожности.

1. *Разгадывание загадки:*

 Два братца глядятся,

 А друг друга не видят. ( Глаза.)

1. *Беседа о зрении и глазах.*

Зрение – это способность видеть. А помогают нам в этом глаза. Все предметы окружающего мира человек видит потому , что орган зрения улавливает излучаемый этими предметами свет. Человек видит то, на что он смотрит.

1. *Рассматривание детьми себя в зеркале.*

Детям предлагается посмотреть в зеркало. Что увидели? Дети видят носики, лобики, ротики только потому, что у них есть глаза.

1. *Беседа о цвете глаз.*

- Какой самый любимый цвет глаз у вас?

- Можно ли по цвету глаз определить характер человека?

1. *Игра «Жмурки»*

Ребенок с завязанными глазами должен поймать кого – либо из ребят. Игра позволяет каждому ребенку понять, как трудно жить в этом мире, не видя ничего.

1. *Работа по картинкам.*
Детям предлагаются картинки, по которым они составляют правила для сохранения зрения:

! Не смотреть телевизор более 1 часа в день.

! Смотреть телевизор на расстоянии не менее 3 метров.

! Не читать лежа.

! Не тереть глаза грязными руками.

1. Заучивание стихотворения:

 Видеть папу, видеть маму,

 Видеть небо и леса,

 Помогают нам глаза.

**Органы дыхания человека** (Беседа)

 *Цель:* создать условия для ознакомления детей с органами дыхания: дать понятие о том, как воздух путешествует по организму; для закрепления знаний о том, что полезно и вредно для организмов дыхания; для формирования культурно-гигиенических навыков; приучать к профилактическим мероприятием здорового образа жизни и заботе о своем здоровье.

**Ход занятия**

1. *Беседа.*

- Для чего нужен нос?

- Чем мы дышим?

1. *Упражнение на дыхание.*

Воспитатель предлагает поупражняться в правильном дыхании (энергично дышать носом).

*Воспитатель.* Когда вы выдыхаете, вы видите, сколько воздуха выдохнули? А хотите увидеть?

 *Демонстрация опыта.*

 Вдохните через нос, а выдохните через рот в трубочку, вставленную в стакан с водой. Как увидели воздух?

Вывод: чем больше мы вдохнем воздуха, тем больше пузырьков появится в стакане.

1. *Игра*  «Чей кораблик дальше?»

В тазу с водой лодочки. Вдохните воздух носом, а выдохните ртом, направив струю воздуха на лодочки.

1. *Беседа о носовом платке*.

- Для чего нужен носовой платок? (Пользоваться при кашле, прочищать нос.)

- Какими должны быть носовые платки? (Чистыми.)

- Можно ли давать носовой платок другу? (Нет.)

- Можно ли складывать платок на полу? Почему?

1. *Игра «Что полезно, что вредно для органов дыхания?»*

Дети делятся на две команды и отбирают картинки, а потом рассказывают, кто что отобрал, объясняют, полезно или вредно изображенное на картинках.

**Как мы чувствуем запахи.**

*Цель*: создать условия для ознакомления детей с особенностями работы органа обоняния – носа; сравнения особенностей восприятия запахов некоторыми животными. Прививать бережное и заботливое отношение к своему здоровью.

1. *Отгадывание загадки:*

Между двух светил

Я в середине один. (нос.)

1. *Беседа .*

- зачем человеку нос?

-есть ли у животных нос?

-почему у диких животных нюх развит больше, чем у домашних?

1. *Игра « Узнай запах.»*

Детям предлагается по очереди понюхать лук, чеснок, лимон, апельсин, духи…

1. *Беседа .*

-что за запах ты ощутил?

-понравился этот запах или нет?

-есть ли у тебя любимые запахи?

1. *Игра «Можно или нельзя»*

Воспитатель задает детям вопросы, передавая « волшебную палочку»; необходимо ответить на вопрос и объяснить на него ответ.

-можно ли дать свой носовой платок другу?

-можно ли вдыхать сильно холодный воздух?

-можно ли ковыряться пальцем в носу?

**Слух у животных и человека.**

*Цель:* Развивать представления детей об особенностях слуха у животных и человека; представления у детей о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности; воспитывать желание и умение бережно относиться к своему здоровью.

1. *Отгадывание загадки:*
 ДВА БРАТЦА НА КРОВЕЛЬКЕ СИДЯТ (Уши.)
2. *Беседа о слухе.*

 Слух – это способность воспринимать звуки. Звуки улавливаются наружным ухом, и через барабанную перепонку и слуховые косточки звуковые колебания передаются во внутреннее ухо.

1. *Игра « Проверяем слух.»*

Воспитатель шепотом произносит слова. Кто услышал, тот поднимает руку и называет.

1. *Игра «Хвастушки»*

Показывая на свои ушки, расскажите о них: «Мои ушки маленькие… помогают мне…»

1. *Игра «Что услышал?»*

(Шелест бумаги, журчание воды, гул автомобиля…)

1. *Игра «Чьи уши?»*

Найди, какому животному принадлежат уши (заяц, собака, белка…)

1. *Составление правил* для сохранения хорошего слуха.

- Рассмотрите картинки и расскажите, какие правила нужно соблюдать, чтобы не болели уши.

 ! Не ковыряй в ушах.

! Защищай уши от сильного ветра.

! Не слушай громкую музыку.

! Очень сильно не сморкайся.

!Не допускай попадания в уши воды.

**Откуда берутся болезни.**

*Цель:* способствовать расширению представлений о микробах, бактериях, о путях попадания их в организм; воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, заботу о нем.

1. *Рассказ* воспитателя:

Мир вокруг нас полон очень маленьких существ, которые называются «микробами». Показать детям рисунок, как выглядят «микробы». Они вызывают болезни.

- как вредные микробы , которые вызывают болезни, попадают в организм человека?

*Детям предлагаются картинки*:

- немытые овощи, фрукты.

- ребенок чихает с открытым ртом.

- ребенок целует кошку.

-трет глаза грязными руками.

1. *Беседа с детьми «Откуда берутся болезни?»*

(Связать со временем года.)

1. *Обсуждение с детьми* правил поведения во время болезни.

Ангина – болезнь, которая проявляется поражением миндалин. Вызывается различными микробами.

ОРВИ – очень заразная вирусная болезнь.

*Оказание помощи:*

- полоскание горла

- соблюдать постельный режим

- пользоваться своей посудой

- мыться перед едой

**Как люди заботятся о своем здоровье.**

*Цель:* развивать представления о человеческом теле, о назначении отдельных его частей и органов; понимание, что все органы важны для человека; воспитывать вести здоровый образ жизни.

1. *Предварительная работа*: беседы с детьми об их здоровье; рассматривание иллюстраций.
2. *Игровой сюрпризный момент*:

В группу к детям приходит Доктор Айболит: я хочу проверить , что вы знаете о своем теле, о своем здоровье. Какие части тела вы знаете? Для чего они нужны? Все органы, ребята, нужно беречь и заботиться о них.

1. *Загадка:*

 Тает снежок, ожил лужок,

 День прибывает, когда это бывает? (весна)

Доктор показывает детям картинки, на которых изображены примеры нарушения детьми режима закаливания организма, ношения сезонной одежды.

- почему дети заболели? (гуляют под дождем, босиком по лужам, в распахнутом пальто. )

1. *Составление памятки по укреплению здоровья*.

 - заниматься спортом

 - закаляться

 - гулять на свежем воздухе

 - соблюдать чистоту и порядок

 - употреблять витамины ( овощи, фрукты.)

1. Дети показывают Доктору Айболиту выращенный на подоконнике зеленый лук, рассказывают, как вырастили, угощают.

**Сон для человека.**

*Цель*: способствовать формированию представлений о том, что можно делать и чего нельзя перед сном; развитию умения рассуждать, делать выводы; учить заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

1. *Обсуждение с детьми вопроса*: кто как думает – зачем человеку сон?

(Сон нужен для того, чтобы все органы, прежде всего мозг, имели возможность отдохнуть, чтобы ребенок на следующий день мог играть не утомляясь.)

1. *Игра «Самый внимательный слушатель*»

Воспитатель читает стихотворение И Токмаковой «Где спит рыбка?»

 Ночью темень. Ночью тишь.

 Рыбка, рыбка, где ты спишь?

 Лисий след ведет к норе,

 След собачий – к конуре,

 Белкин след ведет к дуплу,

 Мышкин – к дырочке в полу,

 Жаль, что в речке, на воде,

 Нет следов твоих нигде.

 Только темень, только тишь.

 Рыбка, рыбка, где ты спишь?

 *Воспитатель:* расскажите, где спят животные?

1. *Игра* «Что можно, что нельзя?»

Дети делятся на две команды: 1-ая - называет, что можно делать перед сном (принимать душ, мыть ноги, проветривать комнату.)

2-ая – что нельзя делать перед сном (наедаться, смотреть ужасы.)

**Советы Айболита**

*Цель:* Способствовать воспитанию у детей бережного отношения к своему здоровью; формированию представления о том, что в весеннее время особенно полезны витаминная пища и солнце. Развивать у детей умения заботиться о своем здоровье; воспитывать чувства заботы о больном товарище.

*Предварительная работа*: беседы с детьми о витаминной пище. Посадка и выращивание зеленого лука.

*Игровой сюрпризный момент:*

К детям в группу приходит Доктор Айболит и интересуется здоровьем детей, как они себя чувствуют. Рассказывает , что весной особенно нужно беречь свое здоровье, организм ослабленный после зимы: не хватало витаминов, солнца…

*Игра «Порадуйся солнышку»*

Дети подставляют солнышку ладошки, лицо, улыбаются…

Постановка и решение вопроса: Нужны ли детям витамины?

Доктор Айболит спрашивает детей, принимают ли они в пищу какие – нибудь витамины.

Показ выращенного зеленого лука.

*Игра «Что полезно для здоровья, что вредно.»*

(Связь с сезоном: одежда, пища, поведение детей, закаливание.)

Дети угощают Доктора Айболита зеленым луком.

Литература:

1. Горькова ЛГ «Занятия по экологическому воспитанию», Москва, 2011г.
2. Дыбина ОВ «Неизведанное рядом», Москва, 2001г.
3. Иванова АИ «Экологические наблюдения и эксперименты в детском саду», М, 2009
4. Журналы «дошкольное воспитание», «Обруч».