

Сценарии мероприятий проводимых с воспитанниками

Конспект занятия: «Путешествие в страну Радости»

Тема: «Радость; хорошее настроение».

Цели:

- воспитание у детей миролюбия и доброжелательного поведения,
- коррекция эмоционально-волевой сферы.

Задачи:

- раскрыть сущность понятия «Радость»;
- формировать в детях доброжелательное поведение;
- развивать эмоциональную произвольность, мимику, жесты, присущие эмоции «Радость»;
- учить конструктивным способам управления собственным поведением, снимать напряжение.

Материалы: флажки разноцветные; шары с изображением веселого лица; яркие, смешные украшения, обручи на голову, банты, заколки; два листа ватмана с изображением контура человечка без лица; фломастеры; карандаши цветные; карточки с рисунками «эмоции»;

Звуковое оформление: В. Шаинский «Улыбка»; запись смеха.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вступительное слово:

Психолог. Настал день. Я улыбнусь Вам, и вы улыбнитесь друг другу и подумаете: «Как хорошо, что мы сегодня здесь вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы». Вдохните глубоко и со вздохом забудьте вчерашние обиды, злобу, беспокойство. Выдохните из себя свежесть и красоту белого снега, тепло солнечных лучей. Я желаю Вам хорошего настроения и бережного от ношения друг к другу на целый день.

Сегодня наше занятие будет веселое, радостное, мы будем шутить и смеяться. И тема нашего сегодняшнего занятия будет: «Радость».

Диагностика настроения детей.

С помощью разноцветных флажков (светлые тона – радостное, доброе, веселое настроение, темные тона – мрачное, сердитое, угрюмое, плохое настроение) дети выбирают цвет, соответствующий их настроению.

Игра «Приветствие».

Во время игры дети здороваются друг с другом различными способами (носиками, локоточками, пяточками и др.) под быструю, веселую музыку.

Беседа с детьми о радости.

Дети прослушивают музыкальный отрывок веселого произведения, после чего отвечают на вопросы психолога и самостоятельно рассуждают о том, что такое «радость».

– Какого характера музыка сейчас звучит?

– О чем вы думаете, когда слушаете эту музыку?

– Что чувствуете?

- Что хочется делать под такую музыку?
- Как вы думаете, что же такое «радость»?

Тренинговая игра: «Угадай и покажи настроение».

Дети двигаются под музыку по кругу вокруг выложенных на полу мимических картинок, с окончанием музыки каждый ребенок берет ту карточку, возле которой он остановился. Рассматривает картинку, определяет вид эмоции, изображенный на ней и показывает ее. (Игра проводится 2-3 раза).

Игра «Переодевалки».

Детям предлагается игра как способ улучшения настроения: дети наряжают друг друга с помощью смешных украшений (бантов, париков, заколок и пр. атрибутов) и разглядывают себя в зеркале.

Игра «Художники».

На изображенном во весь лист ватмана контуре человечка дети коллективно изображают веселое, радостное настроение, используя краски, цветные карандаши, фломастеры.

Релаксационное упражнение «Веселый торт».

Дети, с помощью психогимнастики, проговаривают и показывают сюжет стихотворения:

Если стало почему-то очень грустно вдруг кому-то,
И не знаешь как же быть, чтоб его развеселить,
Ты возьми стакан смешинок, громкий хохот из корзинок,
Рассыпного смеха ложку и хихиканья немножко.
Их веселкой размешай, в тонкий юмор раскатай,
Обваляй все в прибаутках, запекай в горячих шутках.
Кто попробует кусочек – непременно захохочет!
Дети «угощают» испеченным тортом гостей.

Повторная диагностика настроений детей.

Под веселую музыку В. Шаинского «Улыбка» психолог дарит детям воздушные шары с изображением веселых рожиц.

Игры на противостояние манипуляции

Цели игр: развитие у детей способности отвечать отказом на просьбы и уговоры чужих людей, не боясь обидеть отказом, или показаться невоспитанным.

«Скажи: «нет»

Ход игры: Ведущий предлагает одному ребенку сесть на стул и на все предложения со стороны отвечать отказом. Затем он предлагает всем остальным детям по очереди просить сидящего на стуле о чем-либо, обещая за это угостить (дружить, вместе играть и др.). Ведущий включает в игру педагога с другой группы, который тоже начинает уговаривать ребенка выполнить какую-нибудь просьбу: «Пожалуйста, принеси мне эту игрушку». Затем ведущий предлагает детям поменять уговоры на угрозы и провокации: «Если ты не принесешь нам игрушку, мы не возьмем тебя на прогулку». Задача ребенка на все предложения отвечать «нет».

«Разорви цепь»

Ход игры: Ведущий предлагает детям встать в круг и взяться за руки. Один ребенок остается внутри круга, он по очереди походит к каждому и просит его выпустить, придумывая разные уважительные причины «Пожалуйста, у меня заболела мама, мне нужно в аптеку за лекарством...» Задача детей, стоящих в кругу, не разомкнуть цепь.

Примечание: игры на противостояние манипуляции и психологическому давлению психологически сложны для восприятия детей, даже несколько травматичны, так как предлагают ребенку хоть и в игровой форме, но совершить нетипичные для него действия: не подчиниться взрослому, не отреагировать на просьбы о помощи, ответить отказом товарищу. Тем не менее, такого рода игры очень важны, так как тренируют умение в потенциально опасной ситуации отказаться от общения со злоумышленником и противостоять давлению с его стороны. Чтобы профилактировать невротические реакции ребенка при проведении игр на противостоянии манипуляции педагогу необходимо постоянно подчеркивать, что все предлагаемое ребенку происходит в игровом пространстве, что это «понарошку» и обязательно заканчивать игру на позитивной ноте: «Мы устояли против уговоров, значит, мы не попадем в беду!»

Конспект занятия –беседы «Грусть».

Цель: формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни через идею проживания эмоции.

Задачи помочь ребенку:

1. прожить и зафиксировать чувство грусти, возникающее после ссоры с другом (подругой) ;
2. смоделировать опыт принятия своего состояния;
3. овладеть понятиями «ссора», «грусть» (образ. смысл, доминанта).

Оборудование: чтение стихотворения.

Грусть – чувство, возникающее при осознании потери каких-то отношений, при недостижении желаемого, при осознании неотвратимости какого-либо нежелаемого события и т.п.

Образный ряд – человек расстроенный, человек печальный, человек плачущий и т.п.

Смысл – от эмоции не надо убегать. Если станет грустно – надо погрустить.

Доминанта – если мне будет грустно, я пойму, насколько мне важны отношения с другом (подругой) и постараюсь больше не ссориться.

Ход занятия.

1. Чтение стихотворения:

Поругался я с другом и расстроился очень.

Как теперь мне играть – не пойму, между прочим.

Я молчу и грущу. Я грущу и молчу.

И играть почему-то совсем не хочу...

2. Повторение ребенком текста вслед за взрослым.
3. Проигрывание текста с ребенком.
4. Вопросы и задания по картинке:
 - посмотри на картинку и подумай, что произошло. Расскажи, как мальчик себя чувствует;
 - ты помнишь, как с кем-то поссорился? Тебе было грустно или ты чувствовал себя как-то иначе;
 - как твое тело знает, что тебе было грустно (или как-то иначе)? Расскажи об этом;
 - нарисуй, что ты чувствовал. Когда поссорился с ...(имя другого ребенка);

5. Работа с образами для закрепления понятия (проводится на следующий день): закрой глаза и подумай – что ты видишь, слышишь, чувствуешь, когда звучит слово «грусть».

Занятие в старшей группе «Чем люди отличаются друг от друга»

Задачи:

- Уточнить представления детей о том, что все люди разные, не похожи друг на друга (у них разный пол, возраст, рост, цвет глаз, волос, они любят заниматься различными делами и т. д.);
- Развивать у детей сравнения: выделять признаки отличия и сходства (люди похожи тем, что у них тело расположено вертикально; есть две ноги, удобные для передвижения; две руки, помогающие человеку осуществлять разнообразную деятельность; лицо. Люди живые: они питаются, дышат, двигаются, растут и т. д.)
- Развивать интерес детей к узнаванию своеобразия людей;

Предварительная работа:

Система самонаблюдений детей за особенностями внешнего вида и основными моментами жизни в совместной с педагогом и самостоятельной деятельности.

Знакомство с моделями, отражающими видимые признаки отличия людей;

Материалы, оборудование:

- «Каркуша» (игрушка одевается на руку).
- Модели;
- Картинки лиц;
- Кукла Маша;

Виды детской деятельности: наблюдение, изобразительная деятельность.

Ход занятия.

(Дети сидят в группе полукругом перед воспитателем)

Появляется Каркуша, здоровается с детьми и неправильно называет их имена.

Воспитатель: Ребята, давайте познакомимся с Каркушей и проведём игру «*Назови своё имя ласково*» (*дети друг другу называют своё имя ласково*).

Каркуша: Спасибо ребята, мне было очень приятно с Вами познакомиться.

Имена у Вас у всех разные, а выглядите Вы все одинаково: такие же волосы и глаза.

Воспитатель: Давайте убедим Каркушу, что все люди разные, что каждый человек отличается от других. (Дети стоят свободно, в кругу, чтобы всем было хорошо видно друг друга).

Воспитатель: Как вы думаете, о чём нужно рассказать Каркуше, чтобы она убедилась. Что все люди разные?

Воспитатель: Чем отличаются люди друг от друга? (*Есть мальчики девочки, женщины и мужчины*). ЗАДАНИЕ: сосчитать, сколько в группе мальчиков, сколько девочек.

Воспитатель: Чем ещё люди не похожи? (*Разный рост*)

ЗАДАНИЕ: найти себе пару по росту. Почему Вы собрались вместе? (*Аналогично выявляются отличия в цвете глаз*).

Каркуша: Я всё запомню. У Кати зелёные глаза, у Жени серые глаза (*называет не правильно*). У Ланы длинные волосы, у Кати короткие (*снова путает*).

Воспитатель: Чем ещё люди отличаются друг от друга? Скоро у нас выходной день. Чем Вы будете заниматься? Почему все называли разные дела? Люди отличаются ещё и тем, что у каждого есть своё любимое занятие.

Каркуша: Все люди такие разные, почему же их называют одинаково - люди?

Воспитатель: Чем все люди похожи? (Передвигаются на двух ногах, имеют две руки, лицо, говорят, одеваются и др.)

Каркуша: Кукла Маша очень похожа на человека у неё то же две руки, две ноги, значит она то же человек? (Обобщаются ответы детей, делается вывод, что человек живой: двигается, питается, дышит, растёт).

Воспитатель вместе с детьми используют модели признаков живого.

И в конце занятия рисование. Дети рисуют портрет своего друга, а потом отгадывают. Кто кого нарисовал. Каркуша помогает детям.

Автор Татьяна Дементьева

Конспекты занятий для детей с интеллектуальными отклонениям помогут воспитателю познакомить малышей с эмоциями "вина—стыд"; сформируют умение изображать эти эмоции с помощью мимики, позы, жестов; научат детей адекватному сопоставлению поступка и эмоции. В работе с детьми, имеющими отклонения в развитии, очень важна тема эмоционального развития. Как такие малыши будут общаться с окружающими, как будет проходить их социализация, во многом определит их эмоциональная компетентность.

Занятие 1. «Путешествие в страну «Вина» (22 мин.)

Цель: познакомить детей с новой эмоцией «вина-стыд» и ее графическим изображением, формировать умение изображать эту эмоцию с помощью мимики, позы, жестов, учить детей адекватному сопоставлению поступка и эмоции.

Оборудование: игрушка паровозик, мяч, пиктограмма «вина».

Ход занятия

Упражнение «Новая страна» (5 мин.)

В начале занятия педагог достает игрушку паровозик, дети здороваются с ним. Паровозик: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы познакомимся с новой эмоцией. Но сначала послушайте историю про мальчика Вову:

«Жил-был на свете мальчик Вова. Хороший вроде мальчик, но очень ленивый – не любил Вова убирать свои игрушки. Однажды мама как всегда убрала его комнату, все аккуратно сложила. Пришел Вова с прогулки, и захотелось ему поиграть в железную дорогу, потом порисовать, затем построить город из кубиков. Незаметно наступил вечер, уже и спать надо ложиться. Бросил все Вова, лег на кровать прямо в одежде. В это время в комнату зашла мама. Увидев опять неубранные игрушки, она очень расстроилась, ушла на кухню и заплакала. Вова, увидев мамины слезы, понял, что она плачет из-за него. Он подошел, обнял маму и пообещал ей всегда убирать за собой разбросанные вещи».

Паровозик вместе с детьми обсуждает, что почувствовал мальчик, когда увидел, что мама плачет из-за него.

Паровозик: «В каких ситуациях человек может чувствовать себя виноватым?». Детям предлагается изобразить эмоцию вины с помощью мимики, жестов и позы. Идет обсуждение мимики лица виноватого человека. Ответы ребят сравниваются с пиктограммой эмоции «вина».

Упражнение «Я чувствую себя виноватым, когда...» (4 мин.)

Дети встают в круг. Педагог кидает одному из них мяч и спрашивает: «(имя ребенка), ты чувствовал себя когда-нибудь виноватым? Когда это было? Чем закончилась ситуация?». После ответа ребенок кидает мячик обратно педагогу. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не ответит на заданные вопросы.

В конце упражнения паровозик делает вывод о том, что все люди когда-то чувствуют себя виноватыми. Это не страшно, просто надо уметь признать, что ты не прав и попросить прощения. Но это должны быть не просто слова, а слова, идущие от сердца.

Рассказ «Медвежонок, который делал все кое-как» (6 мин.)

Паровозик предлагает детям послушать еще одну историю:

«В семье медведей родился маленький медвежонок. С детства он был очень подвижный: любил бегать, прыгать, играть с мячиком. Однажды медвежонок решил пойти погулять в лес. На полянке встретились ему бельчата, которые строили из досочек дом для птицы. «Давайте помогу, – воскликнул медвежонок. – Я тоже умею работать молотком». Он выхватил у бельчонка молоток и ударил им по гвоздю. Да силы то не рассчитал – развалился домик. «Ну, извините», – сказал медвежонок и, как ни в чем не бывало, побежал дальше.

У речки ему повстречался барсучонок, который помогал маме полоскать белье. «Я тоже хочу вам помочь, – закричал медвежонок». С этими словами он выхватил у барсучонка носочки, нагнулся над водой и со всей силы стал размахивать ими. Да не увидел, что вода в речке текла быстро, носочки – то и

выпустил. «Ну, извини», – сказал медвежонок и, не дожидаясь того, что ответит барсучонок, весело напевая песенку, побежал дальше.

Около домика Зайцев он увидел маленького зайчонка, который полтел траву.

«Давай помогу, – улыбунулся медвежонок. – Вдвоем мы быстрее справимся».

«Только аккуратнее, – сказал зайчонок, – здесь морковь растет, постарайся ее не выдернуть». «Да, ладно тебе, я ведь на все руки мастер», – с этими словами медвежонок начал проворно выдергивать сорняки. Когда зайчонок посмотрел, как поработал медвежонок, у него на глаза навернулись слезы: «Что скажет мама? Ведь ты выдернул не только траву, но и всю морковь!» «Ну, извини», – сказал медвежонок и побежал домой. С тех пор лесные звери перестали общаться с медвежонком. А он так и не понял, почему».

Гном обсуждает с детьми эту историю. Он еще раз обращает внимание на то, что каждое дело надо делать старательно, и, если ты виноват в чем-то, то слово «извини» должно идти от сердца, и тогда ты не попадешь в такую ситуацию, как это было с медвежонком.

Этюд «Грибники» (7 мин.)

Паровозик предлагает детям разделиться на пары и проиграть следующую историю: «Ежиха-мама сказала своему старшему ежонку: «Когда пойдешь в лес, за грибами, то возьми с собой братишку. Только смотри, чтобы он не потерялся. И, пожалуйста, не ссорьтесь». Братья взяли за руки и пошли в лес. Тропинка быстро вывела их на грибную полянку. Наперегонки они весело складывали в корзинку то грузди, то подберезовики и даже белые грибы. Корзинка быстро наполнялась. Скоро братья решили, что пора возвращаться домой. «Вот мама обрадуется, сколько я грибов принес, – мечтательно сказал старший ежонок, взяв тяжелую корзину. «Нет, я хочу отдать корзину маме! – вцепился в плетеную ручку младший брат. – Я больше тебя грибов нашел». Так, споря, они пытались отобрать друг у друга корзину. Но ручка у нее не выдержала и треснула. «Что скажет мама?» – расстроились ежата. Грустные, они побрели домой, волоча корзину за собой. Увидев их, мама расстроилась, корзина-то была новая. «Мамочка, прости нас!» – и братья рассказали все, как было. – Мы никогда больше не будем драться и спорить, а постараемся уступать друг другу». Выросли ежата, но слово, данное тогда маме, они выполняют и по сей день.

После проигрывания этой истории, паровозик предлагает детям вспомнить, с какой эмоцией они познакомились и просит рассказать, что больше всего запомнилось на занятии.

Прощание.

Занятие 2. «Путешествие Гусеницы» (25 мин.).

Цель: расширять представление детей об эмоции «вина-стыд», закреплять знания о полученных эмоциях, учить детей составлять эмоциональные цепочки по содержанию произведения.

Оборудование:

игрушка паровозик;

картинки, где изображены дети с разным настроением и картинки с изображением их игрушек;

фотография или картинка морской звезды;

пиктограммы знакомых эмоций;

фланелеграф.

Ход занятия

В начале занятия педагог достает игрушку гнома, дети здороваются с ним.

Паровозик: «Здравствуйте, ребята! Я предлагаю вам выполнить следующее упражнение».

Упражнение «Разные эмоции» (5 мин.)

Паровозик предлагает детям подойти к столу, на котором лежат картинки, где изображены дети с разным настроением и картинки с изображением их игрушек. Задание заключается в том, чтобы, узнав эмоциональное состояние ребенка, правильно подобрать ему игрушку, которая изображает ту же эмоцию. После того, как ребята найдут пары «ребенок-игрушка», все садятся в круг и обсуждают правильность выполнения задания.

Игра – инсценировка «Путешествие Гусеницы» (20 мин.)

Паровозик говорит ребятам о том, что сегодня они отправятся в гости к Гусенице.

Паровозик начинает рассказ: «Жила-была Гусеница. Однажды пригласила ее подружка в гости (детям предлагается выбрать пиктограмму с соответствующим настроением и поместить ее на фланелеграф).

Гусеница стала выбирать, что же ей надеть. Из всех нарядов она выбрала самое любимое платье, но, когда стала надевать его, то увидела, что оно немного порвалось (дети выбирают пиктограмму с соответствующим настроением и помещают ее на фланелеграф). «Не печалься, – сказала мама Гусенице. – Мы сейчас его быстро зашьем». Когда все было готово, мама пожелала дочке приятного отдыха и Гусеница отправилась в гости.

По дороге пошел дождик, и Гусеница очень разозлилась на тучку, которая намочила ее. «Ты разве меня не заметила, – крикнула она ей. – Зачем ты испортила мой наряд?» «Извини меня, пожалуйста, я не хотела. Я сейчас попрошу Солнышко, чтобы оно высушило тебя» (дети выбирают пиктограммы

с соответствующими эмоциями и помещают их на фланелеграф). И, действительно, вышло Солнышко и своими лучиками согрело Гусеницу, даже следа не осталось от мокрых пятен на платье.

Довольная и счастливая продолжала она путь дальше. Вдруг из-за камня неожиданно выскочил Муравей и чуть не сбил Гусеницу с ног. «Фу, как ты меня напугал, – сказала Гусеница. – Постарайся бегать помедленнее, ладно?»

Муравей кивнул ей и побежал дальше (дети выбирают пиктограмму с соответствующей эмоцией и помещают ее на фланелеграф). А вот и домик подружки. Гусеница позвонила в звонок. Когда ей открыли, она застыла от удивления (дети выбирают пиктограмму с соответствующей эмоцией и помещают ее на фланелеграф)».

Паровозик предлагает детям подумать, что же так удивило маленькую Гусеницу? После разных предположений, выбирается наиболее подходящий вариант, и паровозик заканчивает рассказ: «Гусеница была очень рада встрече с подружкой. Они замечательно провели время: пили чай с печеньем, играли, болтали обо всем на свете. Им очень не хотелось расставаться. Но все когда-нибудь заканчивается и, попрощавшись, Гусеница пошла домой. «Зачем расстраиваться, – говорила она себе, – ведь я могу еще раз прийти в гости, мы живем совсем рядом, и нам всегда весело вместе».

После прочтения рассказа паровозик предлагает детям проиграть эту историю. А чтобы они не запутались в событиях, надо смотреть на пиктограммы, выложенные на фланелеграфе.

В конце занятия паровозик хвалит детей.

Прощание.

Конспект занятия (старший дошкольный возраст) на тему: «Стыд, вина»

Цели:

- знакомство с чувством вины.

Материалы:

- текст рассказ Л.Н. Толстого «Косточка»
- пиктограмма «стыд»
- магнитофон ауди – кассета «Волшебство природы»

Ход занятия.

Сейчас мы с вами будем здороваться. Для этого закройте глаза и представьте, что вы находитесь на берегу моря (звучит мелодия «Играют маленькие волны», кассета «Волшебство природы»). Мы стоим на песке, а волны набегают на берег и хотят с нами заговорить. Они шепчут имя каждого из нас. Попробуйте услышать, как вас зовут волны. Послушайте и пока ничего не говорите, начнет тот, кто сидит справа от меня. (Цель – создание позитивного эмоционального фона.)

Сегодня мы с вами поговорим еще об одном чувстве. Посмотрите на картинку, как вы думаете, какое чувство испытывает мальчик?

Что с ним могло произойти?

Послушайте историю (Л.Н. Толстого «Косточка»)

Купила мама слив и хотела их дать после обеда. Они еще лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив и все нюхал их. И очень они ему нравились. Очень хотелось съесть. Он все ходил мимо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мама сочло сливы и видит, одной нет.

Она сказала отцу.

За обедом отец и говорит: «А что, дети, не съел ли кто-нибудь одну сливу?» Все сказали: «Нет». Ваня покраснел, как рак, и сказал тоже: «Нет, я не ел»

Тогда отец сказал: «Что съел кто-нибудь из вас, это нехорошо; но не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточка, и если кто не умеет их есть и проглотит косточку, то через день умрет.

Я этого боюсь»

Ваня побледнел и сказал «Нет, я косточку бросил за окошко». И все засмеялись, а Ваня заплакал.

Вот такая история. Как вы думаете, почему Ваня заплакал? Какое он испытывал чувство? Да, это чувство стыд. Как вы думаете, что при этом происходило с его лицом?.. (Глаза прикрыты, на лице румянец.) С его телом?.. (Голова опущена, на плечи сжаты.)

Давайте разыграем этот рассказ. Кто хочет быть Ваней, Мамой, Отцом? Все остальные будут его братьями и сестрами. Итак, начинаем...

В конце нашего занятия мы с вами поиграем в *игру*, которая называется «Подарки». (Цель-создание положительного эмоционального фона). Все мы любим подарки получать, да и дарить их тоже приятно. Представим, что мы все можем. Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать,

что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки. Кто получает подарок, не забывает говорить «Спасибо». На этом наше занятие оканчивается, до свидания.

Автор педагог – психолог Орлова Яна Сергеевна

Конспект ООД в старшей группе «Эмоции гнева. Умение управлять своими эмоциями»

Цель: развитие социального и эмоционального интеллекта.

Программное содержание

Образовательные задачи: Знакомство с эмоцией гнева. Обучение способам выражения гнева в приемлемой, конструктивной форме. Обучение рефлексии-учить распознавать причины эмоций. Обучение приемам саморегуляции.

Коррекционно-развивающие задачи: Развитие выразительных средств передающих эмоциональное состояние: мимики, пантомимики, интонации.

Развивать способность к осознанию своих и чужих эмоциональных состояний.

Снятие психоэмоционального напряжения, развитие произвольности, раскованности, коммуникативных навыков общения.

Воспитательные задачи: воспитывать доброжелательное отношение к окружающим к их чувствам.

Образовательная область: социально-коммуникативная область.

Предварительная работа: рассматривание альбома - эмоции, рисование пиктограмм, беседы о настроении, наблюдения.

Словарная работа: чувство, радость, грусть, злость, напряжение, расслабление.

Материалы и оборудование: магнитофон, записи спокойной музыки (музыка счастья, пиктограммы и фотографии эмоций, газеты, бумага для рисования, фломастеры, «подушка злости», «коврик злости», «мешочек злости», труба, бутылка.

Ход занятия.

Дети садятся на стульчики по кругу. Звучит музыка «Музыка счастья».

Психолог: дети я очень рада вас всех видеть. Я сказала рада – радость, я так выразила свое чувство. А скажите мне, пожалуйста, вы испытывали когда-нибудь это чувство. Я очень радуюсь, когда светит солнце, как сейчас. Давайте каждый из вас расскажет о своей радости.

Игра «Я радуюсь, когда ...»

Дети передают «мячик-солнышко» по кругу и называют примеры из собственной жизни, когда им приходилось испытывать чувство радости.

Психолог: а вы радуетесь, когда вам рассказывают интересные истории? Звучит музыка. Закройте глаза и представьте голубое-голубое чистое небо. Откройте глаза и послушайте.

Психолог вносит в группу воздушные шарики – облака с изображением эмоций (*страха, радости, гнева, удивления, грусти*) и читает стихотворение «Облака» Н. А. Екимовой.

По небу плыли облака, а я на них смотрел.

И два похожих облачка найти я захотел.

Я долго всматривался ввысь и даже щурил глаз,

А что увидел я, то вам все расскажу сейчас.

Вот облачко веселое смеется надо мной:

– Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной!

Я тоже посмеялся с ним: – Мне весело с тобой!

И долго-долго облачку махал я вслед рукой.

А вот другое облачко расстроилось всерьез:

Его от мамы ветерок вдруг далеко унес.

И каплями-дождинками расплакалось оно...

И стало грустно-грустно так, а вовсе не смешно.

И вдруг по небу грозное страшилище летит

И кулаком громадным сердито мне грозит.

Ох, испугался я, друзья, но ветер мне помог:

Так дунул, что страшилище пустилось наутек.

А маленькое облачко над озером плывет,

И удивленно облачко приоткрывает рот:

– Ой, кто там, в глади озера пушистенький такой,

Такой мохнатый, мягонький? Летим, летим со мной!

Так очень долго я играл и вам хочу сказать,

Что два похожих облачка не смог я отыскать.

Цель: развитие воображения, выразительности движений.

Описание игры: педагог читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.

Психолог: вот какие облака я увидела в небе. Назовите еще, пожалуйста, какие это облака? С каким настроением? Дети отвечают.

Психолог: ребята, у нас бывает разное настроение. Мы испытываем различные чувства, эмоции. А как мы проявляем свои чувства сейчас покажем.

Давайте поиграем в игру «*Наседка и цыплята*».

Цель: развитие выразительности движений и речи, раскованности, воображения, произвольности, групповой сплоченности.

Описание игры. Дети присаживаются на корточки лицом в круг, наклонив голову и прижав руки, согнутые в локтях, к телу. В центре сидит психолог, изображая наседку.

Психолог говорит: долго сидела наседка на яйцах. И вот пришла пора появиться цыплятам на свет.

Первый цыпленок (*к нему прикасается психолог*) появился на свет и удивился: «*Как просторно вокруг, а в скорлупе было так тесно!*» (*Ребенок поднимается и изображает этого цыпленка*).

Второй цыпленок рассердился, нахмутив свои желтенькие брови: он так хотел родиться первым, но его опередили (*Ребенок, на которого указывает психолог, передает состояние этого цыпленка*).

Третий цыпленок появился на свет и сразу расплакался: ему так хорошо и уютно было в яичной скорлупе, а тут так много места и всюду опасно (Этот ребенок и следующие, выбранные дети изображают то настроение цыплят, которое описывает психолог).

Четвертый цыпленок очень обрадовался своему появлению на свет и воскликнул: *«Какой чудесный, какой яркий мир вокруг!»*

Пятому цыпленку, как только он родился, все было интересно, и он сразу же стал рассматривать своих братьев и сестер, заглядывать им в глаза, дотрагиваться до них.

Шестой цыпленок открыл глаза и увидел, что все уже вылупились и ждут его. Ему стало стыдно, что он всех задерживал.

Психолог: вот какие мы разные бываем. Мы грустим, радуемся, удивляемся, всем интересуемся, обижаемся, а можем даже злиться, гневаться. И сегодня я хочу поговорить с вами о таком чувстве, как *«гнев-злость»*. Изобразите мне, пожалуйста, разгневанного человека. Посмотрите друг на друга.

Дети изображают эмоцию гнева и рассматривают мимику друг друга.

Психолог: посмотрите, ребята, брови у злого человека опущены и сведены вместе, глаза раскрыты, губы сжаты, зубы стиснуты. Вот так мы выражаем чувство злости. Человек в этот момент весь напряжен, его руки сжимаются в кулаки, ноги расставлены. Дети рассматривают и показывают позу и мимику злого, разгневанного человека.

Психолог: ребята, а вам когда-нибудь приходилось злиться? Расскажите когда и на кого вы злились? Дети по очереди рассказывают примеры из своего личного опыта.

Психолог: из ваших ответов ясно, что человек злится, если не может получить то, что хочет. Человек, когда злится, может кричать, ругаться, говорить обидные слова, даже может кого-то ударить. Не всегда мы умеем выражать чувство злости, не причиняя вреда окружающим нас людям. Ребята, злость – это какое чувство – хорошее или плохое? А как вы думаете, какого она может быть цвета? А какой она имеет вкус, запах?

Дети отвечают. Каждый имеет право на свое собственное мнение.

Психолог показывает два воздушных шарика.

Психолог: посмотрите, ребята, я сейчас надую воздушный шарик. Представьте, что шарик – это тело злого, разгневанного человека. А воздух внутри шарика – это злость – чувство которое испытывает человек.

Как вы думаете, что случится с шариком, если я сейчас его выпущу из рук?

Дети отвечают: полетит.

Психолог: а куда он полетит?

Психолог выпускает шарик, дети наблюдают за полетом шарика.

Психолог: заметили, шарик был неуправляем. Мы не знали, как он себя поведет, куда полетит. Так бывает и со злым, разгневанным человеком. Он может совершать поступки не контролируемые. Может обидеть кого-нибудь. Когда злятся взрослые им потом стыдно за свое поведение, а детей за такое поведение всегда ругают.

Теперь я надую другой шарик, но буду выпускать воздух – злость маленькими порциями. Что происходит? Шарик сдувается? Воздух – злость постепенно выходит. Шарик остается у меня в руках. Я управляю злостью.

Значит мы с вами можем управлять своими чувствами, управлять своей злостью. Есть одно упражнение, которое поможет избавиться от злости, не причиняя никому вреда.

Упражнение «*Воздушный шарик*».

1. Представьте, что в вашей груди находится воздушный шарик. Вдыхаем воздух через нос, до отказа наполняем легкие воздухом.

2. Медленно, тоненькой струйкой, выдыхаем воздух через рот, как будто воздух – злость выходит из шарика. Мы избавляемся от злости, от обид.

3. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите дыхание, считая до 3-х. Выдохните. Почувствуйте, как воздух медленно выходит.

Повторяйте это упражнение несколько раз, и вы заметите, как вам станет легче. Вы почувствуете, что злость и обида выходит, вы начинаете сами управлять своими чувствами, а не они вами.

Еще существует несколько способов избавления от гнева.

Когда вы чувствуете гнев, можно сильно-сильно потопать, выпустить злость через стопы наших ног.

Давайте изобразим разгневанного человека и сильно-сильно потопаем.

Дети топают, выплескивают свое напряжение.

Наши стопы сначала становятся теплыми, а потом горячими, через них выходит гнев.

Психолог ставит перед детьми стол. На столе бумага, газеты, фломастеры, мешочек из ткани, подушка, мусорное ведро, подушка, пластиковая бутылка.

Психолог: ребята, скажите мне, пожалуйста, как все эти предметы могут помочь нам избавиться от злости (*дети предлагают свои способы*.)

Давайте попробуем избавиться от злости с помощью подушки.

- Если вы разозлились можно побоксировать подушку.

Дети желающие избавиться от злости боксируют подушку.

-Можно со всей злостью разорвать газету на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро.

-Можно нарисовать свой гнев, написать «*разгневанное письмо*» и порвать его.

- Можно обидные, злые слова проговорить в «*мешочек злости*» и крепко его завязать.

Дети (*по желанию*) избавляются от злости различными способами: бьют подушку, рисуют злость, рвут газеты, ходят босиком по колючему коврику, кричат в трубу, бьют пластиковой бутылкой по полу

Упражнение: «*Стойкий солдатик и тряпичная кукла*»

Цель: Обучать детей управлять своим телом. Снятие психоэмоционального напряжения.

Дети, стоя, напрягают все тело, изображают стойкого солдатика, а затем расслабляют, превращаются в тряпичную куклу.

Психолог: ребята, мы сейчас с вами злились и при этом никого не обидели и никто нас за это не ругал. Значит, мы с вами научились управлять злостью. И когда вы почувствуете злость, вы сможете избавиться от нее, не причиняя

никому вреда. А как вы думаете, какое чувство сильнее злость или доброта, радость.

Дети отвечают.

Психолог: послушайте одну историю, которая поможет найти ответ на этот вопрос.

«Однажды злой, сердитый Ветер и ласковое, доброе Солнце затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго они спорили и наконец решили помериться силами над путешественником, который в это самое время шел по большой дороге.

-Посмотри, - сказал Ветер, - как я налечу на него и мигом сорву с него плащ.

Сказал и начал дуть изо всех сил. Но чем больше старался Ветер, тем крепче закутывался в плащ путешественник. Он ворчал на непогоду, но шел дальше.

Ветер злился еще сильнее, осыпал путника снегом, дождем. Путешественник, проклиная ветер, надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут ветер и сам убедился, что плаща ему не снять.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю. Обогрело бедного, полузамерзшего путника.

Почувствовав теплоту и ласку солнечных лучей, путник приободрился, поблагодарил солнце и сам снял свой плащ.

- Видишь ли, - сказала тогда ласковое солнце разгневанному Ветру, - лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом.

Поэтому, необходимо испытывая чувство гнева, как можно быстрее менять его на хорошее доброе настроение. Доброта поможет получить все, что вы хотите.

Улыбнитесь друг другу. Давайте скажем друг другу комплименты - «*добрые слова*». По кругу передается игрушка, дети говорят друг другу комплименты.

Психолог: спасибо вам большое ребята за комплименты. У вас хорошее настроение? (*Ответы детей.*) Вам хочется злиться? (*Ответы детей.*)

Предметы, которые помогли нам справиться с гневом, теперь будут у вас всегда под рукой в вашей группе.

Список литературы

1. Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений М.: АРКТИ, 2001.
2. Семенака С. И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно-развивающие занятия. М., АРКТИ, 2004.
3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие. В 4-х томах..
4. Хухлаева О. В Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Генезис. Москва 2003г.

Автор Светлана Глущенко

Игровые занятия по развитию и коррекции базовых эмоций и чувств детей дошкольного возраста **ГНЕВ, ЗЛОСТЬ**

Этюд «Король боровик не в духе»

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Описание этюда: Взрослый читает стихотворение, а дети действуют согласно тексту.

Шел король Боровик через лес напрямик.

Он грозил кулаком и стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе:
Короля покусали мухи. (В. Приходько.)

Игра «Смешинки и злючки»

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Ход игры: психолог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено весёлое выражение лица, на другом – злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображенных на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала весёлое, затем сердитое выражение лица», Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.

Упражнение «Коврик злости»

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний.

Описание упражнения: в наличии у психолога или в группе детского сада в специально отведённом уголке лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Если вы видите, что ребёнок пришел в детский сад агрессивно настроенным к окружающим или потерял контроль над своими действиями, предложите ему посетить волшебный коврик. Для этого ребёнку нужно разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

Игра «Волшебный мешочек»

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии.

Ход игры: если в вашей группе есть ребёнок, проявляющий вербальную агрессию (часто обзывает других детей), предложите ему перед входом в группу отойти в уголок и оставить все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязочками). В мешочек можно даже покричать. После того, как ребёнок выговорится, завяжите мешочек вместе с ним и спрячьте.

Игра «Разговор с руками»

Цель: установление контакта с агрессивным ребёнком, снятие негативных состояний, обучение контролю над своими действиями.

Ход игры: если ребёнок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите оживить свои ладошки: нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут? Что вы любите делать? Чего не любите? Какие вы?» Если ребёнок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что ручки хорошие, они многое умеют делать (перечислить, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Примечание: если ребёнок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

Игра «Ласковые лапки»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия.

Ход игры: взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Всё это выкладывается на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить зверёк и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой зверёк прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверёк» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребёнком местами.

Игра «Встреча настроений»

Психолог раскладывает 2 группы карточек с изображениями эмоций («пиктограммы») и просит детей представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Педагог изображает «хорошую», а ребёнок «плохую», затем меняются кучками карточек. Затем идет обсуждение, как можно помирить эмоции.

Далее детям можно предложить набор фотографий или иллюстраций с изображением людей с разным настроением. Ребёнку нужно выбрать такое изображение, которому соответствует его сегодняшнее настроение, картинку с изображением мамы, папы, друга. В этой игре важно обсудить каждый выбор.

Игра «Тренируем эмоции»

Педагог предлагает детям выполнить следующие задания:

- нахмуриться, как осенняя тучка; рассерженный человек; злая волшебница;
- улыбнуться, как кот на солнышке; как само солнышко; как Буратино, как хитрая лиса; как радостный ребёнок, и так, будто ты увидел чудо;
- позлиться, как ребёнок, у которого отняли игрушку; как два барана на мосту, которые злятся и не уступают друг другу, как человек, которого толкнули в транспорте или на улице;
- испугаться, как ребёнок, потерявшийся в лесу или на незнакомой улице; как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака;
- устать, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, который тащил большую веточку;
- отдохнуть, как мама после работы; как ребёнок, который много трудился, но помог маме; как лошадь, которая привезла большой груз.

Игра «Весёлый хоровод»

Психолог (педагог) предлагает детям образовать круг и взяться за руки: «Хватит нам играть в злых и страшных героев. Мы ведь с вами, на самом деле, добрые,

весёлые и очень дружные ребята. Давайте улыбнемся друг другу и споем песенку.

Песня выбирается по предложению взрослого или по желанию детей.

Конспект занятия для детей подг. к школе группы «Таблетки — не конфетки»

Задачи:

Образовательные:

Сформировать представления детей о пользе и вреде лекарственных препаратов в жизни человека.

Расширять представления детей о здоровом образе жизни и укреплении своего здоровья.

Формировать навыки безопасности, обобщая знания о том, что полезно, а что вредно для здоровья.

Знакомить детей с видами витаминов и их источником.

Развивающие:

Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.

Развивать связную речь, внимание, коммуникативные качества.

Продолжать учить детей внимательно слушать педагога и друг друга.

Воспитательные:

Воспитывать желание быть здоровым. Внимательно относиться к своему здоровью и здоровью близких людей.

Воспитывать у детей чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

Предварительная работа:

Просмотр презентации «Где живут витамины?»

Разучивании физкультминутки

Беседы о пользе физических упражнений

Загадывание загадок

Чтение художественной литературы

Беседы на темы: «Витамины», «Полезно – вредно»

Раскрашивание и вырезание картинок продуктов содержащих витамины

Материал и оборудование:

Банка со снегом, карточки с последовательными действиями оказания помощи больному, ватман с иллюстрацией заболевшего ребёнка, карточки с изображением продуктов содержащих витамины, ватманы с буквенным

обозначением витаминов: «А», «В», «С»; ватман для коллективной работы «Коллаж», клей-карандаш, маркеры, подготовленные заранее и вырезанные детьми картинок продуктов содержащих витамины, сказочный персонаж.

Незнайка (один из педагогов)

Ход: Воспитатель: ребята, посмотрите, как много сегодня у нас гостей! Давайте поздороваемся.

Дети: --

Воспитатель: вы знаете, что вы не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуй!». Недаром русская народная поговорка гласит: «Здороваться не будешь— здоровья не получишь». А когда человек здоров, тогда и настроение у него хорошее. Ребята, скажите, а у вас хорошее настроение?

Дети: --

Воспитатель: значит вы все здоровы и бодры?

Дети:--

Незнайка: Хорошо вам, Вам всем весело, вы все здоровы....

Воспитатель: - здравствуй, Незнайка, а почему ты такой грустный?

Незнайка: У меня очень сильно болит живот

Дети: --

Незнайка: Да, я поел снега на улице, он такой вкусный, холодный, прямо как мороженное.

Воспитатель: Незнайка, но ведь снег есть нельзя!

Незнайка: Почему?

Воспитатель: - (обращаясь к детям) Ребята, вы можете объяснить Незнайке, почему нельзя есть снег?

Дети: --Объясняют.

Незнайка: Да нет, снег чистый, смотрите какой он белый!

Воспитатель: Ребята, давайте докажем Незнайке, что снег не очень чистый, хотя и белый. Для этого можно провести очень простой опыт. Сейчас я принесу снег. Что случится со снегом у нас в группе?

Дети:--

Воспитатель: но для того чтобы снег растаял, нужно время. Куда бы поставить банку со снегом, чтобы он растаял быстрее?

Дети: --

Воспитатель: Ну вот, (ставим банку со снегом на батарею) а пока снег тает...

Незнайка: (не даёт договорить): А нельзя, что бы он растаял очень быстро? Я хочу прямо сейчас знать, прав я или нет.

Воспитатель: Хорошо, Незнайка, давай попробуем поставить банку со снегом в тёплую воду.

Незнайка: Смотрите, он тает! Да это же вода!

Воспитатель: Посмотрим, что же вы видите в воде на дне банки?

Дети:

Воспитатель: Теперь ты убедился, Незнайка, что снег не такой чистый, каким кажется?

Незнайка: Да (грустно). А что вы там собирались делать, пока бы таял снег?

Воспитатель: Я хотела предложить ребятам немного попутешествовать по стране «ЗДОРОВЬЕ». Хотите узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Дети: --

Незнайка: И я тоже хочу!

Воспитатель: Представьте себе тот вид транспорта, на котором вы хотели бы ехать. Представили, Тогда поехали (дети изображают вид транспорта и его звук). Стоп машины. Наша первая остановка названия не имеет, я предлагаю, вам, дать ей название, но чуть позже. Сначала посмотрим, что там? (на ватмане, в центре иллюстрация с заболевшим ребёнком) Что вы видите?

Дети: ---

Воспитатель: Смотрите, здесь ещё какие-то конверты, посмотрим. Конверты все подписаны, и открыть их может только тот чьё имя на нём написано.

(Дети разбирают конверты)

Дети: --

Воспитатель: Вам надо помочь мальчику поправиться, для этого нужно расположить ваши карточки из конвертов по порядку вокруг картинки с мальчиком. Посмотрите, что у вас в конвертах?

Незнайка: (всех перебивает): Я знаю, я знаю— это разноцветные конфетки. Я недавно съел целую кучу таких конфет.

Дети: -

Воспитатель: - (обращаясь к Незнайке): Тебе их давал доктор?

Незнайка: Нет, я сам взял. У меня заболел живот, и я решил, что надо срочно съесть конфет, то есть таблетки. Ну, я и съел побольше, чтобы быстрее прошёл.

Воспитатель: Ребята, правильно сделал Незнайка?

Давайте покажем ему, как нужно было поступить. Прикрепляйте свои карточки по порядку и расскажите, что нужно сделать.

Дети: -прикрепляют карточки

Воспитатель: А можно ли самому принимать лекарство?

Дети: -

Воспитатель: - Видишь, Незнайка (показать на карточку с таблетками).

Таблетки, конечно, помогают побороть болезнь, но запомни, пожалуйста, и вы ребята тоже, все лекарства ядовиты и употреблять их можно, только по назначению врача и под присмотром взрослых. А большое количество таблеток опасно не только для здоровья, но и для жизни. «Таблетки —это не конфетки»

Незнайка: Я постараюсь запомнить.

Воспитатель: Какое же название можно дать первой остановке?

Дети: -

Незнайка: (если дети не предложат вариант - «Таблетки — не конфетки») А можно я? Может: «Таблетки — не конфетки»

Воспитатель: Хорошее название, как вы считаете ребята? Ну что ж поехали дальше. Прочитаете как называется станция?

Дети: - (читают название)

Воспитатель: - Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается. Как вы думаете, что это значит?

Дети: - Объясняют.

Воспитатель: - Давайте и мы с вами немного отдохнём и укрепим наше здоровье (проводится физкультминутка) вставайте в круг.

На одной ноге стоим, удержаться так хотим.

Руки кверху поднимаем (повторить стоя на другой ноге)

И спокойно опускаем.

(Дети, стоя на одной ноге, поднимают через стороны прямые руки, и также через стороны опускают, то же на другой ноге)

Надоело нам сидеть, нам охота повертеть корпусом туда-обратно.

И полезно, и приятно (вращение корпусом вправо и влево)

А потом и головой всласть покрутим мы с тобой. (Вращение головой)

От души мы потянулись и на месте повернулись.

Воспитатель: Молодцы ребята, и ты Незнайка молодец. Как вы думаете, ребята, что ещё помогает укреплять наше здоровье?

Дети: -

Воспитатель: Хорошо. У нас осталась ещё одна станция – посмотрим что там?

Дети: -

Воспитатель: Посмотрите. Здесь какие-то буквы написаны А В С. Как вы думаете, что они обозначают?

Дети: -

Воспитатель: Ребята давайте мы с ними поиграем. Вот витамин «А», найдите продукты, в которых содержится этот витамин, и прикрепите рядом с буквой.

(Также с витаминами «В» и «С»)

Незнайка: Смотрите, тут ещё какие-то картинки, а их, куда надо прикрепит?

(Глаза, зубы, измерение роста, и т. д.)

Воспитатель: Это Незнайка, то для чего полезны витамины. Например: Витамин «А» полезен для (показываем картинки детям, а они называют) для глаз, для зубов, для роста, для кожи, для волос.

Витамин «В» - для кровеносной системы, для мозга, для роста, улучшает память, помогает работе сердца, для аппетита, для здоровой кожи, ногтей, роста волос, витамин «С» - помогает справляться с болезнями, выдерживать большие нагрузки.

Воспитатель: Молодцы ребята.

Незнайка: Но я не запомню так сразу, в каких продуктах, какие витамины... Может, вы сделаете мне плакат, а, ребята? Я его повешу дома и всё-всё выучу, обещаю.

Воспитатель: Ну что ребята сделаем? (Дети соглашаются). Помните, ребята мы с вами раскрашивали, вырезали разные продукты, давайте мы их и будем использовать. И чистый лист как раз остался.

Дети: пишут маркерами названия витаминов «А», «В», «С» и наклеивают вырезанные заранее картинки продуктов.

Незнайка: Спасибо ребята!

Воспитатель: Ребята давайте вспомним, о чём мы с вами сегодня говорили?

- Что прописывают больному человеку?
- Как вы поступите, если найдёте таблетку на полу или на столе?
- Почему нельзя есть таблетки самому, без присмотра взрослых?

- Почему говорят «Таблетки-не конфетки»
- Для чего нужны витамины и занятия физкультурой?

Воспитатель: ребята вы молодцы, нам пора возвращаться, а в саду вас ждёт сюрприз.

Автор Елена Сердцова

Конспект образовательной деятельности в старшей группе

Тема: «Таблетки — не конфетки»

Программные задачи:

Уточнить и закрепить представления детей о лекарственных средствах и препаратах, объяснить опасность, которая может от них исходить; активизировать словарь по теме «болезнь и здоровье», продолжать учить различать полезные и вредные продукты; вызвать эмоциональный отклик в ходе просмотра театра на фланелеграфе; развивать внимание, память, речь; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье

Материалы и оборудование:

Карточки к игре «Полезные и вредные продукты», фланелеграф, персонажи театра на фланелеграфе: девочка, мальчик, бабушка, машина «Скорой помощи»; аптечка с набором медикаментов, карандаши, фломастеры, открытки-шкафчики с силуэтами баночек для лекарств

Ход занятия:

1. Ребята, я принесла сегодня на занятие чемоданчик, и хочу, чтобы вы догадались, что в нем находится (Это медицинский чемоданчик с лекарствами, это аптечка)

А как вы догадались? (На чемоданчике нарисован красный крест)

Что может лежать в аптечке? (Бинт, йод, лекарства)

Давайте откроем аптечку и рассмотрим ее содержимое. Ваня, подойди к столу и возьми любой предмет. Что это? (Бинт)

Для чего нужен бинт? (Бинтом можно перевязать рану, чтобы остановить кровь. Бинт не дает микробам проникнуть в рану)

Выходи, Петя. А это что? (Пластырь)

Для чего нужен пластырь? (Закрывать ранку, чтобы в нее не попали микробы.)

Когда лучше пользоваться бинтом, а когда пластырем? (Бинтом перевязывают большие раны, пластырем заклеивают маленькие)

Выходи, Маша. Что ты взяла? (Это зеленка. Ей обрабатывают раны, чтобы в них не попала инфекция)

Каждый человек может пораниться, поэтому аптечка должна быть в каждом доме, а в ней — бинт, зеленка, пластырь. А кто мне скажет, для чего нужен этот предмет и как он называется? (Градусник, или термометр. Им измеряют температуру)

Правильно. У здорового человека температура 36,6 градусов, и если она начинает повышаться, серебристый ртутный столбик поднимается за красную отметку — это значит, что человек заболел. С градусником нужно обращаться очень осторожно, как вы думаете, почему? (Потому, что он стеклянный и может разбиться)

Да, если градусник разобьется, осколками можно порезаться, а еще из него вытечет серебристая ядовитая ртуть. Поэтому градусник хранится в футляре.

Скажите, когда нужна аптечка? (Когда кто-то поранился или заболел)

2. Ребята, во все времена люди знали, что здоровье — главное богатство человека. У русского народа сложено множество пословиц про здоровье и болезнь. Назовите их. (Дети рассказывают пословицы, 3-4)

- Береги платье с нову, а здоровье смолоду
- Болен — лечись, здоров — берегись
- В добром здоровье и хворать хорошо
- Здоровье дороже денег — здоров буду — и денег добуду
- Кто не болен, тот здоровью цены не знает
- Аптека не прибавит века
- Горьким лечат, а сладким калечат

3. Ребята, давным-давно жил на белом свете великий врач. Он многое знал и умел, и всегда говорил своим пациентам, что лекарством должна быть ... еда. Это значит, что человек должен есть полезные продукты, и тогда он будет здоров. Давайте вспомним, какая еда полезная, а какая бесполезная и даже вредная. Разложим продукты по полочкам: на полочку с веселым лицом кладем полезные продукты, на полочку с грустным лицом — бесполезные. (Детям раздаются карточки, они выходят по одному, называют продукт, кладут на полочку и обосновывают свой выбор)

4. Для того, чтобы не болеть, нужно делать зарядку, мыть руки перед едой и побольше гулять на свежем воздухе. Давайте мы сейчас сделаем небольшую гимнастику-разминку

Это глазки: вот-вот.

Это ушки: вот-вот.

Это нос. Это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп.

Это ножки. Топ, топ.

Ой, устали. Вытрем лоб.

Мы намылим наши ручки — раз, два, три, раз, два, три.

А над ручками, как тучки — пузыри, пузыри.

Эта щетка для Андрейки — чисти зубки поскорей-ка!

Раз, два, три, раз, два, три — вот так зубки, посмотри!

5. Но если человек все-таки заболел, что нужно сделать? (Обратится к врачу) Совершенно верно, врач назначит больному лечение, пропишет лекарства — мази, порошки, таблетки. Если больной человек применяет лекарства так, как велел врач, он обязательно выздоровеет. Лекарства помогают человеку победить болезнь. Для этого врач пишет рецепт — на нем написано название лекарства, и как долго его нужно принимать. (Показывает)

Скажите, где по этому рецепту можно приобрести таблетки? (В аптеке)

Ребята, а как вы думаете, если здоровый человек примет таблетку, что с ним случится? (Он заболеет)

Правильно, здоровый человек от приема таблетки может заболеть. Лекарство лечит больного, а для здорового человека оно ядовито.

6. Ребята, посмотрите, у меня есть сладкие конфетки, похожие на таблетки. А в аптечке есть горькие таблетки, похожие на конфетки. Если бы конфеты и таблетки были не в упаковке, их можно было бы легко перепутать.

Вот послушайте, какая история приключилась с моими знакомыми детьми.

(По ходу рассказа воспитатель выставляет картинки на фланелеграф)

Жила-была одна семья — мама, папа, бабушка и дети: Маша и Алеша. Папа и мама уходили на работу, а дети оставались с бабушкой. У старенькой бабушки часто болела голова и сердце, и она принимала таблетки, которые ей прописал врач. Однажды руки у бабушки задрожали, и она уронила одну таблетку на пол. Бабушка долго искала таблетку, но найти не смогла, поэтому она приняла другую и прилегла отдохнуть. Маша и Алеша играли в комнате и старались не шуметь. И вдруг Алеша что-то нашел!

А: Ух ты! Я нашел конфету! Шоколадную, в глазури! Я такие конфеты очень люблю! И сейчас съем!

М: Алеша, а ты уверен, что это конфета? Она похожа на таблетку, которые принимает бабушка! Выброси ее в мусорное ведро!

А: Ты, Маша, хитренькая! Ты так нарочно говоришь! Ты сама конфету съесть хочешь! Ну уж нет! Я ее сам — ам — и съем!

М: Ну и как, вкусно? Сладкая конфета?

А: Ой, нет! Горькая! Тьфу, какая противная!

М: Выплюни, выплюни скорее!

А: Не могу, я ее уже проглотил... Что же теперь делать?

М: Давай все скажем бабушке!

А: Нет! Она будет ругаться!

Ребята, что нужно сделать Маше и Алеше? (Сказать бабушке, что произошло!)

Давайте позовем бабушку! (Дети зовут. Появляется Бабушка)

Что случилось? Что случилось? (Дети рассказывают, что произошло)

Б: Нужно срочно вызвать «Скорую помощь»! Ой, я забыла номер вызова «Скорой помощи!» Дети, вы мне не подскажете? 03? Алло, Скорая? Мой внук случайно принял мою таблетку! Он подумал, что это конфетка! И у него теперь болит живот и кружится голова. Пожалуйста, приезжайте по адресу: переулок Лесной, дом один.

В: Конечно, врачи «Скорой помощи» приехали очень быстро и вылечили Алешу.

Наша история закончилась хорошо. И Алеша и Маша теперь навсегда запомнили, что таблетки — не конфетки, что с пола ничего нельзя поднимать и есть, а если вдруг что-то случилось, не нужно бояться позвать на помощь взрослых. Вы это тоже запомнили?

Дети читают стихи

1. Знают взрослые и детки: если кто-то заболит

Принимает он таблетки, чтоб поправиться скорее

2. Но красивые конфетки в разноцветной оболочке -

Это вовсе не конфетки - помните, сынок и дочка!

3. Наши умные ребятки не возьмут таблетку в рот

Это ведь не шоколадка, не пирожное, не мед

4. Хоть порой напоминают они сладости на вид,

Но таблетки принимают, если что-то заболит!

7. А сейчас, ребята, я хочу предложить вам нарисовать открытку-аптечку. Мы подарим открытки гостям и пожелаем, чтобы они всегда были здоровы! Пожалуйста, пройдите на свои места и приступайте к работе.

Автор Т.Е. Кузьменко

**Конспект интегрированного занятия в старшей группе по теме:
«Здоровье — главная ценность человеческой жизни».**

Цель: Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом. Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
- Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом.
- Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.
- Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.
- Развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.
- Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.
- Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.
- Развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.

Предварительная работа:

Чтение и заучивание стихов о здоровье, о занятии спортом; загадывание загадок на данную тему; беседы о гигиене, о здоровом образе жизни, о продуктах питания, о правильном питании; выполнение физкультурных разминок,

точечного массажа; чтение сказок К. И. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе».

Развивающая среда:

Макет «Паровозика» из мягкого модуля, карта – схема путешествия по стране «Здоровье», мешочки с песком, картинки с изображением гигиенических принадлежностей (расческа, душ, зубная щетка, полотенце, зеркало, мыло, картинки с изображением продуктов питания).

Музыкальное сопровождение: песенка паровозика из мультфильма «Паровозик из Ромашкова».

Ход занятия:

I. (Дети стоят полукругом)

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что «здравствуйте» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья! Я желаю вам здоровья! -Здравствуйте! – Будьте здоровы!

А здоровье ох как нам сейчас понадобится, ведь скоро зима. В зимний период люди часто простужаются. А как вы думаете, что такое здоровье?

Дети: (Ответы детей)

Воспитатель: А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Ребята, если вы заболели какое у вас настроение?

Дети: Если мы заболели у нас плохое настроение.

Воспитатель: А теперь дадим характеристику здорового человека. Вам необходимо выбрать подходящий ответ:

Воспитатель: Красивый; Бледный; Толстый.

Дети: Красивый

Воспитатель: Сутулый; Румяный; Крепкий.

Дети: Румяный; Крепкий.

Воспитатель: Сильный; Страшный; Неуклюжий.

Дети: Сильный;

Воспитатель: Ловкий; Стройный; Подтянутый.

Дети: Ловкий; Стройный; Подтянутый.

Воспитатель: Мы дали характеристику здорового человека. Это красивый, сильный, ловкий, румяный, стройный, крепкий и подтянутый человек.

Наверное, каждый из вас хочет быть таким, чтобы выполнять любую работу, читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли или насморке. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. Что нужно делать чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы?

Дети: Ответы детей.

II. Сегодня на занятии мы отправимся в путешествие по стране «Здоровье». Мы познакомимся с её жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы.

Путешествовать мы будем на весёлом паровозике. Расселись по вагонам. Закрыли глазки и представили, что мы едим на весёлом паровозике. (Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкова»). Итак, первая остановка «Движение – жизнь».

1. Остановка «Движение – жизнь». (Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)

Воспитатель: «Кто много ходит, тот долго живёт». Правильна ли эта пословица? Как вы понимаете её смысл?

Дети: Если человек будет много ходить, бегать он не будет болеть, и долго будет жить.

Воспитатель: Что же нужно делать, чтобы дольше прожить?

Дети: Нужно бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на велосипеде, на коньках и лыжах.

Воспитатель: Одним словом заниматься спортом. А вы любите заниматься физкультурой?

Дети: Ответы детей.

Физминутка:

Воспитатель: Что ж начнём с простой разминки.

Чтобы нам не болеть, и не простужаться,

Мы зарядкой с тобой будем заниматься, (ходьба по кругу друг за другом)

Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми (рывки руками перед грудью)

Ежедневно по утрам мы зарядку делаем (наклоны в стороны)

К солнцу руки поднимаем (поднять руки вверх)

Поднимаем! Опускаем!

Дружно, весело шагаем, (попеременно поднимаемся с носка левой ноги на правый)

Приседаем! (приседание)

И встаём!

И ничуть не устаём. (Повороты туловища в стороны)

Воспитатель: А сейчас мы поиграем в игру «Не урони кувшин», она направлена на формирование правильной осанки.

Игра «Не урони кувшин»

Воспитатель:

На головке не мешочек, а кувшин с водой стоит.

Если вдруг его уронишь, будет он тотчас разбит.

Надо очень прямо встать. До черты дойти скорей и обратно побыстрей.

(Дети встают у черты, кладут на голову мешочек с песком и идут до ориентира и обратно).

Воспитатель: А теперь снова в путь. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкова»).

Воспитатель: И следующая остановка

«В гостях у доктора Чистюлькина».

2. Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина». (Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)

Воспитатель: В стране «Здоровье» все знают доктора Чистюлькина. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет. Доктор Чистюлькин говорит: «Чисто

жить – здоровым быть». Запомните ребята! всех важнее – чистота. От хворобы, от болезней защищает нас она. И недаром говорят в народе... -чистота – залог здоровья.

Воспитатель: Ребята, назовите предметы гигиены, которые помогают нам быть чистыми.

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: загадывает загадки о гигиенических принадлежностях:

1. Хожу, брожу не по лесам, а по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней, чем у волков и мышей. (Расческа)
2. Дождик теплый и густой: этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков, целый день идти готов. (Душ)
3. Костяная спинка, жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)
4. Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою - что это такое? (Полотенце)
5. И сияет, и блестит, никому оно не льстит, -
А любому правду скажет - всё как есть ему покажет. (Зеркало)
6. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится! (Мыло)

Дети: отгадывают загадки и находят картинку с изображением отгадки.

Воспитатель: Конечно, самое опасное для микробов – мыло. Оно не только смывает микробы, но и убивает их.

Мыло работает на совесть:

Драит, чистит, намывает, трёт, скоблит и протирает.

Всех микробов убивает.

Чистота - всего полезней – защищает от болезней.

Воспитатель: Ребята, а когда необходимо мыть руки?

Дети: перед едой, после улицы.

Воспитатель: Чтобы волосы были здоровыми, красивыми за ними надо ухаживать. А как?

Дети: Каждый день расчёсывать, мыть с шампунем, подстригать.

Воспитатель: А сколько раз в день нужно чистить зубы?

Дети: Два.

Воспитатель: А зачем нужно чистить зубы?

Дети: Чтобы не болели, были белыми и красивыми

Воспитатель: От чего могут заболеть зубы

Дети: если их не чистить и есть много сладкого.

Воспитатель: Если зубик заболел? Что нужно делать?

Дети: Идти к врачу.

3. Продолжаем путешествие. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкова»).

Остановка «Здоровей-ка». (Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)

Воспитатель:

Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить смеяться,

Чтоб расти и развиваться, и при этом не болеть.

Нужно правильно питаться, с самых юных лет.

Воспитатель: Правильное питание способствует укреплению здоровья.

Необходимо употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами. От простуды и ангины нам помогут – витамины. Дети, чтобы все наши органы хорошо работали, кости, и мышцы росли и развивались. Нам необходимы – витамины. Эти витамины находятся в полезных продуктах. И очень много витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

Сейчас мы поиграем в игру «Найди полезные продукты».

(Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинки с полезными для здоровья продуктами).

Если хочешь быть здоровым – правильно питайся

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся!

Молодцы. Едим дальше. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик.

Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкова»).

4. Остановка «Станем Неболейки». (Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)

Воспитатель: Жители страны «Здоровье» говорят, что необходимо каждый день делать точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

- Давайте выполним массаж «Неболейка». (Для профилактики простудных заболеваний)

1. Чтобы горло не болело мы погладим его смело. (Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

2. Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать (указательными пальцами растирают крылья носа)

3. Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком. (Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе)

4. «Вилку» пальчиками сделай – массируй ушки ты умело. (Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед ушами и за ними)

5. Знаем, знаем, да-да-да, нам простуда не страшна. (Потирают ладони)

Едим дальше. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкова»).

5. Остановка «Угадай-ка». (Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)

Воспитатель: Здесь живут очень любознательные люди. Они очень много читают и предлагают нам угадать, кто так грозно говорит, из какой сказки эти строчки?

Вдруг из маминой из спальни, кривоногий и хромой,

Выбегает умывальник и качает головой.

Ах, ты, гадкий, ах, ты грязный, неумытый поросенок!

Ты – чернее трубочиста, полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса,

У тебя такие руки, что сбежали даже брюки.

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

Ответы детей: Мойдодыр из сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр».

Воспитатель: Правильно, в этой же сказке есть хорошие строчки. Помогите мне их закончить.

Рано утром на рассвете умываются мышата
Дети хором: И котята, и утята, И жучки, и паучки.
- А вот еще одна загадка. Откуда эти строчки?
Мимо курица бежала и посуду увидала.
Куд-куда, куд-куда! Вы откуда и куда?
И ответила посуда: «Было нам у бабы худо.
Не любила нас она, била, била нас она.
Запылила, закоптила, загубила нас она.
Ответы детей: Из сказки К. И. Чуковского «Федорино горе».
Воспитатель: А что же пообещала Федора своей посуде?
Я почищу вас песочком, окачу вас кипяточном.
И вы будете опять словно солнышко сиять.
А теперь поясните хором, что же сделала в конце сказки Федора со своей посудой?
Дети хором:
Долго-долго целовала и ласкала их она,
Поливала, умывала, полоскала их она.
Воспитатель: Молодцы.
III. Воспитатель: Вот и подошло наше путешествие к концу. Понравилось оно вам?
Дети: Да.
Воспитатель: Отправимся еще в путешествие?
Дети: Да.
Воспитатель: Пожелание:
Чтоб здоровье сохранить – научись его ценить!
Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда.
Но добиться результата невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться, руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите по возможности всегда,
На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

Занятие «Эксперимент с курительной машиной» для детей старшего дошкольного возраста (20 мин.)

Цели: закрепить у детей понятие здоровый образ жизни; вырабатывать негативное отношение к курению; провести эксперимент, наглядно показывающий вред, который может нанести человеку курение.

Оборудование: приспособление, которое показывает отрицательные результаты курения- трехлитровая банка, полиэтиленовая крышка, спринцовка и стеклянная трубочка, кусок ваты, сигарета, макет человека (у нас разбирается по частям, что бы видно было легкие и трахею)

Предварительная работа.

Беседа о здоровом образе жизни, как влияют вредные привычки людей на их здоровье.

Ход занятия.

Дети сидят на ковре. Воспитатель обращается к ним:

Много дыма выпускаю, чистый воздух загрязняю,

Я здоровье забираю, и для легких первый враг я. (сигарета)

Правильно ребята - это сигарета.

Первую сигарету обычно предлагает хороший приятель. И обычно ребята соглашаются. Причины, по которым ребенок соглашается ее выкурить очень много:

- обычное любопытство;
- просто потому, что другие мальчишки или девчонки курят;
- боязнь быть не в компании и что от тебя могут по этой причине отвернуться;
- желание сделать назло родителям (особенно если накануне была ссора).

Ребята, а как вы думаете курить хорошо или плохо и почему.

(Выслушивает ответы детей)

А как вы думаете, что страдает в первую очередь в нашем организме?

(Выслушивает ответы детей)

Страдают ли люди которые находятся вокруг и почему?

(Выслушивает ответы детей)

Ребята, вы совершенно правы. В первую очередь курящий человек губит свое здоровье, и здоровье окружающих. Особенно из-за пагубного курения страдает молодой организм подростков.

Но мы с вами знаем, что вести здоровый образ жизни намного приятнее и куда полезнее чем курение, и сейчас покажем.

Физкультминутка «Спортсмены»

Мы спортсмены хоть куда, (руки на поясе, повороты в стороны)

Это да, это да! (хлопки в ладоши)

Люби бегать, любим прыгать,

Приседать и отжиматься (движения по тексту на месте)

И как рыбка выгибаться. (упражнение «рыбка»)

Мы спортсмены хоть куда, (руки на поясе, повороты в стороны)

Это да, это да! (хлопки в ладоши)

Мы гантели поднимаем,

По дорожке мы шагаем,

Встали на пятки, затем на носки, (движения по тексту)

Наши победы очень близки. (прыжки ноги вместе-врозь, хлопки рук над головой)

Молодцы. А теперь, представим, что мы пришли в лабораторию исследований человеческого тела. Сегодня, мы посмотрим и наглядно убедимся, что курение приносит тяжкий вред организму.

Взяв сигарету в руки, и закулив, человек не видит, что происходит у него в организме. Почти у всех первая затяжка вызывает головокружение, у некоторых - рвоту. Почему? Сейчас мы сможем это наглядно увидеть.

Перед вами так называемая курительная машина. Она состоит из обычной трехлитровой банки, полиэтиленовой крышки, спринцовки и стеклянной трубочки. Банка как бы представляет собой окружающую среду, а также не дает дыму распространяться по всему помещению, где проводится опыт. К ней через отверстие в крышке подсоединяется трубочка - это «трахея». Она проводит табачный дым от сигареты в легкие человека. (проводить аналогию на макете человеческого организма, тела).

Ребята, смотрите внимательно. Вата это будут наши легкие. Вату необходимо намочить, так как в организме человека все органы увлажнены. Этот кусок ваты мы помещаем в стеклянную трубочку, в один конец которой, пропущенный через отверстие в полиэтиленовой крышке, вставляется сигарета, а в другой конец - спринцовка.

А сейчас мы посмотрим, что станет с легкими-нашей ватой, после взаимодействия с сигаретой.

(Педагогам) Опыт начинается с зажигания сигареты с помощью спринцовки.

Она втягивает воздух, а потом так же с ее помощью «выкуривается» вся сигарета. Обращается внимание детей на то, как много дыма проходит по стеклянной трубочке от сигареты в легкие и сколько дыма выделяется в окружающую среду. В конце опыта из трубочки извлекается ватка, которая поменяла свой цвет и запах.

Таким образом, дети видят весь процесс превращения ватки из чисто-белой в грязно-желтую, местами черную, чувствуют ее запах и понимают, что легкие, которые становятся такими, никогда не будут здоровыми.

Итог:

Ребята, посмотрите на вату. Что с ней стало? Из за чего?

Какой вы сделали вывод? Что вам больше всего понравилось?

Технологическая карта
Организованной учебной деятельности
Тема: Полезные и вредные привычки.
Старшая группа.

1. Образовательная область: Здоровье.
 2. Подобласть или разделы: Основы безопасного поведения, валеология.
 3. Цель, программное содержание: Углубить знания детей о полезных и вредных привычках. Развитие памяти, мышления, умения рассуждать. Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни.
 4. Развивающая среда (наглядный материал): Знак «Не курить», сюжетные картинки из серии «полезно – вредно», кукольная игрушка Незнайка; **слова** на карточках; зеленые и красные карточки у детей.
- Этапы организованной учебной деятельности

- Действия педагога.
 - Действия детей
1. Мотивационно-побудительная часть.
 2. Организационно-поисковая часть.
 3. Рефлексивно-корректирующая часть.

Игра «Круг» (дети берутся за руки и идут по кругу)

Если радость у тебя, не скупись.

И с друзьями непременно поделись.

Если горе у тебя, оглянись.

И с друзьями непременно поделись.

Я хочу, чтобы ваши ушки не только слушали меня, но и слышали. Чтобы ваши глазки не только смотрели, но и увидели.

Проговаривание детьми девиза.

Я умею думать, я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья, то и буду выбирать.

Ребята, к нам в гости пришел Незнайка, он хочет в страну Здоровячков, но не знает, как туда попасть. Поможем ему?

Что нужно сделать, чтобы попасть в страну Здоровячков?

Посмотрите на рисунки и скажите, кто из этих детей попадет в страну Здоровячков, а кто нет и почему?

(На доске прикреплены рисунки: мальчик занимается спортом, девочка ест яблоко, мальчик курит, дети сидят в позднее время у телевизора, мальчик чистит зубы, девочка моется и т. п.)

Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз»

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их. Повторите 5 раз.

- Делайте круговые движения глазами: налево – вверх – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторять 10 раз.

-Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем большого пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно. Повторите 5 раз.

- Посмотрите в окно вдаль 1 минуту.

А теперь послушайте **рассказ Незнайки** и помогите ему разобраться в ситуации.

«У меня есть 2 друга: А и Б. А очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и выглядит как взрослый. Девочки обращают на него внимание. Но я слышал, что курить вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм.

Курящие люди часто болеют и чаще умирают. А Б не выглядит так круто, как А с сигаретой. Но Б всегда бодрый веселый и сильный. Он занимается спортом. Я все думаю, что мне делать: начать курить, как А, или спортом заняться, как Б?»
Некоторые дети хотят казаться взрослыми и пробуют курить, пить вино. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее потом избавиться от опасной привычки. Курильщик сначала и не замечает, как он отравляет свой организм. А ведь в табаке есть сильнейший яд – **никотин**. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах, постепенно разрушая их. Только человек не сразу замечает это. Да, бывает, подташнивает после первой сигареты, кружится голова. Это организм подает сигнал тревоги. Через несколько лет тот, кто курит начинает кашлять, задыхаться при беге и быстрой ходьбе, быстро уставать. И ждут – поджидают курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

Не менее вреден **алкоголь**. От него тоже страдают внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

Вы, наверное, слышали о **наркотиках**? Их часто называют «**белой смертью**».

Чем раньше человек привыкнет к ним, тем быстрее умрет. Наркотик высасывает из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы попробовать наркотики. А вот если человек сумел отказаться, значит у него есть смелость и воля.

Выступление детей о вредных привычках.

1-ый ребенок (с плакатом)



Ковыряние в носу

Эта привычка в той или иной степени присуща, как ни прискорбно, практически всем. Ей даже посвящались научные исследования и придумали название — ринотиллексомания.

Однако если постоянно по поводу и без повода чистить нос таким способом, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию.

2-ой ребенок:



Ковыряние в зубах

Это та самая привычка, от которой стоматологи приходят в ужас. Вилки, спички и даже зубочистки травмируют эмаль и могут повредить дёсны. Если необходимо освободить от остатков пищи межзубные пространства, используйте специальную нить для зубов — флосс. По тем же причинам нельзя разгрызать орехи, откусывать зубами нитки и открывать бутылки

3-ий ребенок:



Постоянное жевание жвачки

Жевательную резинку целесообразно использовать после еды, если под рукой нет зубной щётки, но не дольше 10 минут, считают стоматологи. Жевание стимулирует выработку желудочного сока, который заставляет пустой желудок «переваривать» самого себя. Кроме того, постоянное пережёвывание может травмировать сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти — и тогда вы просто не сможете нормально открывать (или закрывать!) рот.

4-ый ребенок:



Чистка ушей подручными предметами

Если вы чистите уши спичками, шпильками или зубочистками, можно столкнуться с несколькими проблемами. Слишком часто раздражая кожу внутри уха, вы усиливаете работу серных желёз, внутри образуется серная пробка. В итоге ухудшается слух. Если серная пробка уже есть, вы можете протолкнуть её внутрь. Наконец, велика вероятность повредить барабанную перепонку.

5-ый ребенок:



Обкусывание ногтей и заусенцев

Пространство под ногтями — рассадник микробов. Наверняка вы не моете руки и не вычищаете грязь из-под ногтей каждый раз, когда хотите их погрызть. Таким образом легко «поселить» в организм яйца глистов и инфекционные заболевания. Очень часто микроранки кожи после таких манипуляций кровоточат, открывая ворота для бактерий. Возникают болезненные микровоспаления. Подумайте и о желудке — ведь в среднем за полгода регулярных обкусываний вы съедаете целый ноготь. И это только на одном пальце!

Детская игра «Полезно-вредно» (приготовить красные и зеленые кружки) давайте поиграем в игру «Полезно-вредно». Если то, что я скажу полезно, вы поднимите зелёный кружок, а если вредно-красный.

Курение.

Алкоголь.

Наркотики.

Находиться возле курящих.

Гулять на свежем воздухе.

Заниматься спортом.

Есть много сладкого.

Есть много овощей и фруктов.

Подолгу валяться в постели.

Поздно смотреть телевизор.

Вовремя ложиться спать.

Делать зарядку.

Заниматься спортом.

Соблюдать режим дня.

Грызть ногти.

Правильно питаться.

Общаться с людьми.

Говорить неправду.

Что делать, если:

Вы едете в поезде. Там есть знак «Не курить», но мужчина курит и дым попадает вам в лицо.

После папиных друзей в комнате дымно от сигарет.

Незнакомый человек попросил вас сбегать за сигаретами.

Друг предлагает вам закурить.

Заучить: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет»

«Курить – здоровью вредить».

Со вредными привычками бороться решили мы ТАКИМ ПУТЁМ!

Над ними мы без удержу смеёмся, а раз смеёмся - знать, не пропадём!
Повторяют один раз (дети рассказывают о хороших и плохих событиях).
Хором говорят девиз.

Дети соглашаются помочь Незнайке.

Ответы детей.

Дети выполняют движения за воспитателем.

Внимательно слушают рассказ воспитателя.

Советы детей.

Слушают и запоминают.

Рассказывают о вредных привычках.

Поднимают кружки.

Высказывают своё мнение, повторяют новые слова.

Учат хором высказывания.

Ожидаемые результаты.

Знания: Углубить знания детей о полезных и вредных привычках.

Умения: Развитие памяти, мышления, умения рассуждать.

Навыки: Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни.