

«Мы за здоровый образ жизни» (практические опыты и эксперименты)



Составитель: Кирилихина Е.В., воспитатель

МБДОУ № 65 «Фестивальный»

Первое испытание «Найди человека»

Цель: познакомить со строением тела человека: туловище, ноги, руки, шея, голова.

Оборудование: набор игрушек (кукла-голыш, рыбка, любой зверек, птичка), «чудесный мешочек».

Проведение:

Предложить детям поиграть в игру «чудесный мешочек»: найти в мешочке на ощупь человечка (куклу). Дети по очереди выполняют задание и объясняют, как каждый из них узнал, что это человечек, и почему не выбрал другую игрушку (у нее есть хвост, крылья и т.д.)

Второе испытание «Значение рук»

Цель: опытным путем показать детям значение рук для жизни человека.

Оборудование: конфеты, предметы одежды.

Проведение:

1. как можно есть конфету без рук – руки за спину, конфета на столе. Попробовать съесть конфету (вызвать 2-х детей).
2. вызвать двух детей, один ребенок надевает вещь (брюки, свитер, сандалии и др.) при помощи обеих рук, а другой – при помощи одной руки. Результаты сравниваются.

Вывод: руки важны в нашей жизни. Поэтому относиться к ним надо бережно и тренировать их силу.

Третье испытание «Как передаются микробы от человека к человеку»

Цель: опытным путем показать детям как передаются микробы от человека к человеку

Оборудование: гель для тела с блестками (тени)

Проведение:

Перед проведением опыта взрослый наносит себе на ладони гель для тела (тени) с блестками. Потом он предлагает детям поздороваться за руку, при этом плотно сжимает ладошку каждого ребенка. После этого взрослый «неожиданно» обнаруживает, что его ладонь грязная и просит детей посмотреть на свои ладошки. Дети видят на них следы блесток. Делается вывод о том, как точно также при контакте с другим человеком (или с предметом, с животным) передаются невидимые микробы.

Четвертое испытание «Значение локтевого сустава»

Цель: опытным путем показать значение локтевого сустава

Оборудование: две тонкие дощечки 30-35см длиной, 5-7см шириной, эластичный бинт или лента с липучкой – для фиксации локтевого сустава

Проведение: вызывается двое детей, у одного из них фиксируется локтевой сустав. Детям дается задание – поднести ложку ко рту, почесать ухо или погладить животик, надеть шапку, застегнуть пуговицу на рубашке и т.д. Затем делается вывод: выполнить эти задания, если рука не сгибается, нельзя.

Пятое испытание «Я назову, а ты покажи»

Цель: опытным путем показать значение глаз для жизни человека.

Оборудование: два одинаковых набора предметов, платок

Проведение:

Опыт проводится в парах, одному из детей завязываются глаза. На два стола выставляются два одинаковых набора предметов (например, красный и синий кубики, пирамидки, игрушечные чашки и тарелки, цветные карандаши и т.д.), по заданию взрослого дети должны показать определенный предмет. Проверяется правильность выполнения задания. Вывод – когда глаза завязаны, задание выполнить нельзя.

Примечание: если ребенок выбрал предмет правильно, задается вопрос: как ты смог выполнить задание, ведь ты не видел игрушку? (на ощупь, с помощью рук)

Шестое испытание «Слышу – не слышу»

Цель: опытным путем показать детям роль уха в улавливании и различении различных звуков.

Оборудование: вата

Проведение:

Взрослый встает за спиной ребенка на расстоянии 2 – 3м, произносит различные слова, причем каждое последующее слово надо произносить более тихим голосом. Сначала закрыть ватным тампоном одно ухо ребенка. Повторить опыт. Затем закрыть ватным тампоном оба уха ребенка.

Повторить опыт. После этого попросить ребенка рассказать о своих ощущениях, чтобы он объяснил, когда было слышно хорошо, когда хуже, когда вообще не было ничего слышно и почему.

Седьмое испытание «Умный нос»

Цель: определить по запаху предметы, познакомиться с особенностями работы носа.

Оборудование: платок, продукты с характерным запахом (свежий хлеб, свежий огурец, апельсин, чеснок, лук и др.), цветок, флакон из-под духов, «киндер сюрпризные емкости», картинки с изображением предметов

Проведение:

Взрослый вызывает к себе по очереди нескольких детей, завязывает им глаза и просит определить по запаху, что он к ним подносит. Ребенок поясняет, как он определил, что перед ним. Затем, нужно определить, что в «киндер-сюрпризе», и найти соответствующую картинку.

Восьмое испытание «Значение носа для речи»

Цель: опытным путем показать детям значение носа для речи.

Оборудование: –

Проведение:

Взрослый просит ребенка закрыть нос и сказать какое-нибудь слово. Делается вывод: звуки изменяются, становятся нечеткими. Затем ребенок с закрытым носом читает какое-нибудь стихотворение, обсуждение с детьми.

Девятое испытание «Язычок-помощник»

Цель: познакомить со значением языка, поупражняться в определении вкуса продуктов.

Оборудование: платок, набор продуктов питания (кусочки фруктов и овощей, хлеба, шоколада и др.), тарелки, шпажки (зубочистки)

Проведение:

Взрослый вызывает нескольких детей, завязывает глаза, и предлагает определить разные продукты по вкусу. Для этого необходимо приготовить

маленькие кусочки пищи, взрослый просит ребенка попробовать кусочек и ответить на вопросы:

- Что это такое?
- Какая эта пища на вкус? (горькая, сладкая, кислая или соленая)
- Как ты определил вкус пищи, кто тебе помог?

Эксперимент «Видим или слышим?»

Цель: развивать умение определять качества и свойства предмета с помощью одного анализатора.

Материал: кубики или игрушки шести разных цветов.

Ход: предложить детям с закрытыми глазами найти кубик или игрушку определенного цвета. После неудачной попытки ответить на вопрос почему не получилось. Предложить закрыть уши и выполнить команду, данную шепотом. Что необходимо, чтобы сделать это успешно?

Эксперимент «Что может кожа?»

Цель: показать практически функции кожи.

Материалы: предметы и игрушки разной фактуры (мягкие и твердые, мохнатые и гладкие, холодные и теплые)

Ход: из «волшебного мешочка» доставать по одному предмету, определяя их свойства. Что помогает нам определить свойство предмета?

Эксперимент «Принцы и Золушки»

Цель: проверить свою осанку, учить следить за осанкой, используя укрепляющие упражнения.

Материал: мешочки с песком или крупой (примерно 200гр)

Ход: предложить детям пройти несколько шагов, удерживая мешочек с песком на голове. Удача – это признак правильной осанки.

Эксперимент «Сколько во мне воздуха?»

Цель: наглядно представить детям объем легких.

Материалы: воздушные шарик на каждого ребенка.

Ход: предложить набрать в грудь побольше воздуха и выдуть весь его в шарик. Какой величины шарик, примерно такие же у нас легкие.

Эксперимент «Посчитаем косточки!»

Цель: помочь детям наглядно представить косточки, составляющие скелет.

Материалы: таблица с изображением скелета, подходящая по возрасту.

Ход: предложить ощупать руку или ногу. Что там твердое внутри? А в пальчиках есть кости? А на ногах? Предложить (по желанию) снять маечки и повернуться друг к другу спиной. Нагнуться вперед и рассмотреть появившиеся бугорки, провести по ним пальцем. Это позвоночник.

Оказывается, в спине не одна кость, а цепь косточек-позвонков, соединенных между собой. Помочь детям найти ребра, определить их форму, найти ключицу, плечо. Рассмотреть найденные косточки на таблице.

Эксперимент «Почему мы двигаемся?»

Цель: показать функции и важность суставов.

Материалы: широкий эластичный бинт.

Ход: забинтовать локтевой или коленный сустав ребенка. Попросить его согнуть руку или ногу. Не удастся? Почему? Кости соединяются друг с другом при помощи суставов, а мы бинтом зафиксировали его. Предложить обхватить левый кулак пальцами правой. Это модель сустава. Двигайте левым кулаком как движется сустав. Так же и настоящие суставы двигаются внутри нас.

Эксперимент «Кого заперли в клетку?»

Цель: помочь сформировать элементарные представления о сердце.

Материалы: стетоскоп.

Ход: предложить ребенку приложить стетоскоп к груди. Что он слышит? попросить воспроизвести этот звук, хлопая в ладоши. Предложить попрыгать, лечь, задержать дыхание и т.д. после каждого упражнения заново выслушивать и воспроизводить хлопки звук. Что же стучит и почему меняется ритм? сердце – это маленький насос, который гонит хорошую кровь в самые дальние уголки нашего тела, а отработанную, забирает назад. Когда мы движемся, оно работает быстрее, когда отдыхаем, ему тоже незачем торопиться.