***Здоровье на «тарелке»***

***Цели, задачи:*** познакомить с особенностями строения и функциями пищеварительной системы человека; учить осознанно подходить к своему питанию.

***Материал:*** схема пищеварительной системы человека; сахарный песок, сахар-рафинад; два стакана с водой, стакан с водой на каждого ребенка, фонендоскоп.

***Описание****:* *Воспитатель:*  Ребята, я назову слова, а вы подумайте, что это одним словом? Каша, фрукты, шоколад, суп, чипсы.

*Дети:* Продукты, еда.

*Воспитатель:* Как вы думаете, влияют ли продукты, которые мы едим, на наше здоровье?

*Дети:* Да, влияют.

*Воспитатель:*Кто знает, какие продукты нужны организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался.

*Дети:* Полезные (фрукты, овощи, каши, суп).

*Воспитатель:*А теперь уточните, пожалуйста, о чем мы сегодня будем говорить?

*Дети***:** О полезных продуктах; о тех продуктах, которые надо есть, чтоб быть здоровыми.

*Воспитатель:* Ребята, отгадайте загадку:

Всё, что мы положим в рот, попадает к нам в…      (Живот)

*Дети:*Живот

*Воспитатель:* Правильно, повторим, как работает   пищеварительная система нашего организма. Как вы думаете, чем же занимается наш желудок?

*Дети:* переваривает пищу

*Воспитатель: Да*, он перерабатывает всю пищу, которую мы едим. Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. Каждый день человек употребляет пищу. Обратите внимание на схему пищеварительной системы человека. Давайте вспомним, как путешествует яблочко внутри нас. Итак, путешествие начинается! (Работа с иллюстрацией человека с изображенными органами пищеварения и яблоко – крупный магнитик) Откусили яблоко, а что же с ним происходит во рту?

*Дети:* Его пережевывают зубы, язычок смачивает слюной и переворачивает.

*Воспитатель:* Перемололи зубами яблоко, проглотили  и  попало оно  в трубку, которая называется…подскажите, как?

*Дети:* пищевод (при затруднении детей – повтор вместе с ними и индивидуально).

*Воспитатель:* А как вы думаете, для чего он нужен?

*Дети:* По нему пища спускается в желудок.

*Воспитатель:* Верно, он «ведёт» пищу, которую мы проглотили, сам,   независимо от нашей воли. Даже если мы встали на голову и сумели проглотить кусочек чего-либо, он по пищеводу все равно «пошел» бы в нужном направлении. А в этом направлении находится желудок. (Индивидуальное повторение слова желудок и показать на себе ладошкой). Что же происходит с пищей в желудке?

*Дети:* В желудке переваривается пища.

*Воспитатель:* Желудок вырабатывает специальную жидкость – желудочный сок (индивидуальное повторение), который пропитывает пищу, попадающую в желудок, и растворяет её. А это значит, что пища, съеденная нами, быстро переварится и  превратится в прозрачный раствор, который впитывает  в себя кровь и разносит  по всему организму. Далее все, что не переварилось в желудке проходит в длинный извилистый кишечник и выходит наружу. Вот какое долгое путешествие совершает пища в нашем организме!(рис 45)

 Давайте проверим надо ли пережевывать пищу (пригласить два ребёнка для произведения опыта).

Опыт с сахаром. В каком стаканчике сахар растворился быстрее? (где мелкий). А в каком – долго растворяется? (с кусочками). Также происходит и в желудке. Если мы будем глотать пищу кусками, то желудку трудно ее переварить. А если тщательно пережевывать, то и желудку легче переваривать еду. Вывод: перед тем как проглотить еду – ее нужно тщательно пережевать!

Далее воспитатель предлагает детям медленно, по глоточку, выпить воду из стаканчика, привлеките внимание к ощущениям после глотания: «Почувствуйте, куда движется жидкость внутри вас.» правильно в желудок, он работает, движется, издает звуки. Предложить послушать желудок с помощью фонендоскопа.