***П Р О Е К Т***

**«Формирование у старших дошкольников элементарных представлений о человеческом организме в проектной деятельности».**

**Руководитель: Турчанова Н. М. Садыкова Э. Р.**

**Цель: Познакомить детей с внутренними органами и внутренними системами человека. Дать представления о появлении ребенка на свет. Закрепить знания по сохранению и укреплению здоровья. Показать преимущества здорового образа жизни, вызвать у детей желание заниматься закаливанием, спортом и правильно питаться, т.е. заботиться о своем здоровье.**

**Вид проекта: творческо-информационный.**

**Продолжительность проекта: долгосрочный.**

**Участники проекта: дети 5-7 лет, воспитатели, родители.**

***ЗАДАЧИ***

**1.Формирование у детей старшего дошкольного возраста элементарных представлений о человеческом организме.**

**2. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.**

**3.Воспитывать любовь к здоровому и правильному образу жизни.**

**4.Развивать представления о строении человеческого организма и назначении внутренних органов.**

***ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:***

**1.Рассматривание рисунков, фотографий на анатомическую тему.**

**2Оформление фотовыставки на тему «Как я появился на свет».**

**3. Подготовка и оформление книжной выставки на тему «Человек».**

**4.Знакомство с литературными произведениями: А.Барто «Я расту», «Мы с Тамарой санитары», С.Михалков «Прививка», «Не спать», «Чудесные таблетки», «Грипп», отрывки из произведений про дядю Степу, в которых отражены вопросы сохранения здоровья, закаливание, лечение людей.**

**5.Разучивание физминуток, пальчиковой гимнастики.**

 ***ЛИТЕРАТУРА И МАТЕРИАЛ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ ПРОЕКТА:***

**1. М.А. Васильева, В.В Гербова, Т.С. Комарова. Программа воспитания и обучения в детском саду.**

**2. С.Ю. Анатомия человека. (Серия «Узнай себя»).**

**3. Использование материала и Интернет сайтов.**

**4. Энциклопедия «Человек».**

**5.Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей.**

**6.Козлова С.А. «Я – Человек».**

**7.Журавлевв В.Н. «Проектная деятельность старших дошкольников».**

**8.Сигимова М.Н. «Формирование представлений о себе у старших дошкольников».**

**«Где прячется здоровье?»**

**Ход занятия**

**- Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.**

**Воспитатель предлагает детям встать в круг.**

**Коммуникативная игра «Здравствуй!»**

**Кому бы вы хотели пожелать здоровья? Ответы детей.**

**-А как это сделать без слов, при помощи рук?**

**Дети показывают (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)**

**Дети встают в круг и поочерёдно припевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Серёжа!» и т.д.**

**-Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым?**

**Здоровье человека зависит от его образа жизни. Если человек занимается спортом, делает зарядку, закаляется, старается правильно питаться, употребляет в пищу полезные продукты, много времени проводит на свежем воздухе, гуляет в любую погоду, то он конечно же будет здоров?**

**- Что такое заливание и для чего человеку нужно закаляться?**

**- Закаляться нужно для того, чтобы наш организм привык и к холоду, и к жаре и ни в том, ни в другом случае не поддавался болезни. Закаливаясь, нужно соблюдать следующие правила:**

**-Закаляться нужно постепенно.**

**-Нельзя начинать закаливание во время болезни.**

**-Начал закаливание - не бросай и не делай перерывов.**

**-Используй разные средства закаливания: солнце, воздух и воду.**

 **Закаливай себя - изнеженный лишь тлеет,**

 **Здоровый человек и старый не болеет.**

 **Смолоду закалишься,**

**На весь век сгодишься.**

 **У закаленного человека все тело так же привычно к холоду и жаре, как наше лицо, которое мы не «одеваем» ни в жару, ни в холод.**

**-Как же этого достичь? Что нужно делать, чтобы быть закаленным?**

**-Нужно не кутаться, а носить одежду по погоде, больше двигаться, заниматься спортом, умываться холодной водой, полоскать рот и горло холодной кипяченой водой. Тогда никакая ангина человека не одолеет.**

**Ребята, а как вы считаете, здоровый человек сильный или слабый?**

**-Каких людей вы считаете сильными? А твой папа сильный? А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)**

**-Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. А что нужно делать, чтобы мышцы были сильными? Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг).**

 **Кто зарядкой занимается,**

 **Тот здоровья набирается!**

**Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу воспитателя под весёлую мелодию.**

**- Добавилось силы у вас после зарядки?**

**- Какие мышцы стали у тебя?**

**-Ребята, почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!**

**-В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.**

**Игра «Садовники здоровья»**

**Я предлагаю вам стать садовниками и вырастить чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).**

**Ребята, какие вы знаете правила по приему пищи? Давайте их вспомним.**

**-ешьте 4 раза в день и никогда не перекусывайте;**

**- ешьте медленно, маленькими кусочками;**

**-пережевывайте пищу как можно тщательней;**

**-при нестерпимом чувстве голода в перерывах между едой съешьте яблоко, морковь или выпей стакан молока.**

**-ограничьте потребление соленых, жареных и острых блюд.**

**Ты запомним навсегда,**

 **для здоровья нам нужна витаминная еда.**

**Итак, мы можем с уверенностью сказать, что для нашего здоровья очень важно еще и правильно питаться.**

**Ребята, здоровье есть и во мне, и в тебе в каждом из нас и мы с вами просто обязаны его сберечь. Даже в народе говорят: «Здоровому все здорово». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать и отдыхать.**

**Дыхание**

 **Ребята, послушайте стихотворение.**

 **Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет.**

 **Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты.**

 **А теперь замрем и прислушаемся к своему организму. Что еще вы чувствуете и слышите.**

**( Мы слышим свое дыхание)**

 **У человека есть еще один важный орган, который, как и сердце работает без перерыва.**

**Что это за орган?**

**Это легкие у человека их два. (Показывают на схеме)**

 **Может ли человек прожить без дыхания?**

**Давайте попробуем, на несколько секунд задержать дыхание. Не получается. Значит, человек не может жить без дыхания.**

 **Ребята во время вдоха мы вдыхаем определенное количество воздуха. У всех оно разное и зависит от объема легких. У взрослых он больше, а у детей меньше.**

 **Хотите посмотреть какой объем легких у вас.**

**В этом нам поможет воздушный шарик. Наберите побольше воздуха в легкие, а затем выдохните его в воздушный шарик и сразу зажмите.**

**(Дети выполняют задание)**

 **Теперь мы знаем у кого какой объем легких.**

**Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? Давайте вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.**

**Упражнения для развития дыхания:**

**1.Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох;**

**2.Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне.**

 **А откуда в воздухе появляется кислород? Правильно, ребята, воздух богатый кислородом – чистый воздух! Когда воздух свеж и чист – дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение.**

**Ребята, а кто из вас знает, какой путь проделывает воздух, попадая в наш организм? Сначала воздух попадает в тоннель с двумя подъездами и коротким названием Нос, А какие это два подъезда в носу? Это две ноздри. Вместе с воздухом в нос попадают и пылинки, и микробы. Вы когда-нибудь видели, как кружатся пылинки, когда солнце освещает комнату? На этих пылинках, как на самолетиках, летят микробы и залетают прямо в нос. А в носу их вылавливают волосики, которые растут внутри ноздрей. Пылинки в них застревают, но не все. Часть их прорывается дальше, в розовую пещеру. По стенки этой пещеры вымазаны липучкой. Для чего, как вы думаете? Липучка приклеивает к себе пылинки и микробы. Там они и гибнут. Когда очень много микробов налипает на стенки носа, он смывает их с себя жидкой липучкой. У нас бывает насморк, из носа текут сопли.**

 **-Зачем еще нужен человеку нос?**

**Он очищает воздух от пыли и микробов, согревает воздух, различает запахи.**

 **-Куда идет воздух после того, как прошел через нос? Он проходит через перекресток в горле. Теперь воздух движется по воздушной трубе к легким. Внутри этой трубки - маленькие волоски. Они задерживают микробов и выталкивают их наружу.**

**Легкие похожи на сказочное виноградное дерево, только растет это дерево вершиной вниз, а корнями вверх. А трубка, по которой идет воздух - его ствол. Легкие при вдохе разжимаются и расширяются, а при вздохе сжимаются.**

 **-Попробуйте сильно вдохнуть и выдохнуть.**

 **-А что же помогает легким расширяться при вдохе и сжиматься при выдохе? Это мышцы. Когда мышцы сожмут легкие, происходит выдох, а когда растянут - вдох. В этом легкие похожи на гармошку.**

 **-Как вы думаете, какой воздух полезен человеку: чистый или загрязненный? Конечно, чистый. Чистым воздух бывает в лесу, где много деревьев. Они очищают воздух. А чем воздух загрязняется? Выхлопными газами от автомобилей, дымом от сигарет, отравляющими веществами. Значит, чем больше человек проводит времени на свежем воздухе, тем больше пользы для его здоровья.**

КРОВЬ

Цель: **познакомить детей с системой кровообращения, рассказать о роли кровяных телец, о кроветворных органах.**

Ход занятия

**Воспитатель обращается к детям:**

**Ребята, сегодня я хочу с вами поговорить о необыкновенном чуде природы под названием «Человеческий организм». В нем есть свои удивительные «города»-органы (дети перечисляют их) с крошечными невидимыми «существами» под названием – клеточки, и здесь текут « волшебные реки»: Артерия и Вена.**

**Все мы знаем, что кровь красного цвета. Но на самом деле она не красная, а прозрачная. И плавают в ней миллиарды разноцветных кровяных шариков, как разноцветные кораблики. Больше всего красных. Поэтому и кровь кажется красной. Красные кровяные шарики - это торговые корабли. От порта под названием Сердце они отправляются в длительное плавание по реке Артерии. От этой широкой реки в разные стороны отходят реки поменьше, от них — речушки, ручейки. Так река Артерия пронизывает все тело до самых кончиков пальцев. А другая река, Вена, течет в обратную сторону, от мизинчиков-ручейков к порту Сердце. По дороге в нее вливаются ручейки, речушки, речки. Она становится все полноводнее и шире. По этим рекам течет кровь, В каком бы месте мы не поранились, оттуда обязательно покажется кровь.**

**Реки Артерия и Вена - это гладкие гибкие трубочки. Кровяные кораблики легко бегут по этим трубочкам-рекам. В стране Легкие они загружаются ценнейшим товаром - кислородом, без которого мы не можем жить. Торговля начинается в тонюсеньких кровяных ручейках. Стенки у таких трубочек-рек тонкие. Кислород, белки для строительства, углеводы для питания и обогрева легко переходят сквозь них с корабля в клетку. А клетка отдает кораблику шлаки: ненужный углекислый газ, вредные вещества, которые могут убить клетку. Загрузившись этими вредными товарами, наши корабли потемнели от натуги и стали темно-красными. Теперь они плывут вверх по реке Вене. По дороге они заходят в порт Почки и оставляют там вредные вещества, а потом плывут к страну Легкие. Там они меняют углекислый газ на кислород. Кислород они опять везут к клеточкам, а углекислый газ человек выдыхает.**

**Вот видите, дети, какие чудеса есть в природе! Оказывается, есть такие реки, которые текут вверх и вниз и несут «красную живую воду».**

**Кислород, который везут красные кровяные кораблики, нужен не только**

**человеку, но и микробам, которых много в организме человека, особенно больного или раненого. Они, как разбойники, набрасываются на торговые корабли, чтобы отобрать не только кислород, но и белки, жиры, углеводы и другие ценные вещества.**

**Чтобы такое разбойное нападение предотвратить, красные торговые корабли сопровождают корабли-защитники - белые и ремонтные корабли - фиолетовые. Белый кораблик подплывет вплотную к сотне микробов- пиратов, изогнется, как гусеница, захватит их и съест. Фиолетовые корабли, как пробки, закрывают собой ранки на нашем теле. Но при этом они погибают.**

**-Как вы думаете, что бы могло случиться с раненым человеком, если бы не было этих фиолетовых кровяных шариков? Через открытую ранку внутрь организма могли бы проникнуть микробы. Через эту же ранку могла бы вытечь вся кровь. Человек бы умер.**

**-Как помочь человеку, если он получил рану? Рана у человека может оказаться очень большой, а микробов целые полчища.**

**Тогда непременно нужно вызвать врача, а до его прихода промыть рану и забинтовать. Он зашьет рану и вольет человеку кровь другого человека.**

**Фабрики крови, т.е. селезенка и костный мозг, работают не только тогда, когда человек ранен или болен. Они работают постоянно, только не так быстро и интенсивно. Дело в том, что кровяные кораблики умирают не только в битве, но и от старости. Живут они мало: красные - 100 дней, белые - 3-5 дней.**

**Каждый человек знает, как важно беречь воду в наших реках, озерах, не загрязнять ее ядовитыми веществами. Иначе, что может произойти? ( Без воды все живое погибнет)**

**Как же мы с вами можем заботиться о «чистоте» нашей «живой воды» – крови?**

**Выслушиваются ответы детей.**

**Верно, нужно больше бывать на свежем воздухе, есть больше овощей и фруктов.**

**Мозг и органы чувств**

**Ход занятия.**

**Ребята, а вы знаете о том, что наше здоровье зависит от того, как работают различные органы нашего организма.**

**- Хотите узнать что-нибудь о них?**

**-Хорошо, я с удовольствием вам о них расскажу, но сначала ответьте мне на вопрос.**

**«Кто такой командир?» (Ответы детей)**

**-А знаете ли вы, что в каждом из нас живет вот такой "командир"?**

 **(Педагог показывает детям слайд с изображением мозга.)**

**- Кто из вас знает, как его зовут? (Ответы детей)**

**-Это головной мозг - самый главный наш орган, без которого мы не можем жить. (Воспитатель предлагает детям показать на себе месторасположение мозга.).**

**- Правильно, мозг надежно спрятан в нашей черепной коробке. Человеческий мозг сложно устроен, но самая главная его часть - это кора мозга.**

**-На что она похожа? (Показывает половинку грецкого ореха без скорлупы и предлагает сравнить ее с "извилистыми, спутанными морщинками - бороздками" коры головного мозга.)**

**- Сложный узор у извилин головного мозга. У каждого человека извилины различные.**

**- А знаете, дети, у нашего мозга есть секрет, хотите, я вам его открою?**

**-У нашего "командира" - мозга есть память. Он может запоминать на долгие - долгие годы множество запахов, картин, звуков и никогда их не забывать.**

**А как вы думаете, какие органы помогают мозгу всё это запомнить? (Ответы детей.)**

**- Правильно, это глаза, уши, нос, язык, руки.**

 **Они помогают нам познать окружающий мир, и поэтому мы называем их нашими помощниками.**

**Сейчас я загадаю вам загадку, а вы попробуйте отгадать её.**

**Загадка**

**На ночь два оконца**

**Сами закрываются,**

**А с восходом солнца**

**Сами открываются. (Глаза)**

**-Глаза - это один из ценнейших органов чувств человека.**

**- Ребята, я предлагаю вам выяснить с помощью эксперимента, зачем человеку глаза?**

**Мы с вами поиграем.**

**-Дети встают беспорядочно в группе. Одному ребенку завязывают шарфом глаза и предлагают пройти от двери до окна, стараясь обходить товарищей.**

**- Так зачем же человеку глаза?**

**- Правильно, ребята, благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире. Но чтобы наши глаза хорошо видели их надо беречь. Вы знаете правила по охране зрения? (Дети перечисляют правила**

**• Нельзя тереть глаза грязными руками.**

**• Нужно беречь глаза от колющих и режущих предметов.**

**• Нельзя близко и долго смотреть телевизор.**

**• Нельзя долго играть в компьютерные игры**

**• Нужно тренировать глаза, делать упражнения, смотреть вдаль.**

**- Молодцы, правила вы хорошо знаете. А сейчас я научу вас делать для глаз специальную гимнастику. (Проводится комплекс зрительной гимнастики)**

**Гимнастика для глаз "Белка"**

**Белка дятла поджидала,- (Резко перемещать взгляд вправо - влево)**

**Гостя вкусно угощала:**

**- Ну-ка, дятел, посмотри -(Перемещать взгляд вверх - вниз)**

**Вот орехи: раз, два, три! -**

**Пообедал дятел с белкой-(Помигать глазами)**

**И пошел играть в горелки.-(Закрыть глаза и погладить веки указательными пальцами)**

 **А сейчас слушайте внимательно 2-ю загадку:**

**Загадка Маша слушает в лесу, как кричат кукушки,**

**А для этого нужны нашей Маше: (ушки)**

**- Слух для человека - это большая ценность. Чтобы уши были здоровыми, хорошо слышали все звуки, надо за ними ухаживать, беречь их.**

**- А мы знаем правила по охране слуха.**

**- А сейчас я хочу проверить хороший ли у вас слух.**

**Проводится игра: "Узнай по голосу"**

**Все встают в круг, водящий ребенок - в центре. Дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:**

**Алеша (Саша, Маша и т.д.),**

**Ты стоишь в кругу,**

**Мы зовем тебя: "Ау!".**

**Глаза закрывай**

**Кто позвал тебя, узнай!**

**Водящий закрывает глаза. Один из играющих называет его имя. Водящий должен определить по голосу, кто его позвал.**

**Загадка**

**Вот гора, а у горы**

**Две глубокие норы.**

**В этих норах воздух бродит:**

**То заходит, то выходит. (Нос)**

**- А для чего человеку нос? (Ответы детей.)**

**- Чтобы ваши носы хорошо дышали, предлагаю выполнить дыхательную гимнастику.**

**Дыхательная гимнастика:**

 **Раз, два, три, четыре, пять!**

**Все умеем мы считать.**

**Отдыхать умеем тоже -**

**Руки за спину положим,**

**Голову поднимем выше**

**И легко - легко подышим.**

 **(Глубокий вдох, через нос, руки медленно поднять, ладони свести вместе. Подняться на носки, подтянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком ААААА, руки в такт выдоху опускаются вниз)**

**- Ребята, под этими салфетками кое - что спрятано. Давайте попробуем угадать по запаху, что там находится. А наши помощники-носики нам в этом помогут.**

**Игра "Узнай по запаху"**

**Детям предлагается с закрытыми глазами определить по запаху, что находится в баночках. (Шоколад, апельсин, лук, лимон:)**

**- Как еще можно определить, что это за продукт, не видя его? (На вкус.)**

**- А определить продукты на вкус нам помогает,,,,? Правильно язычок Поверхность языка имеет участки, каждый из которых воспринимает определенный вкус. Скажите, какими бывают продукты на вкус? (Горькими, сладкими, кислыми, солеными).**

**Ребята, а вы знаете, что язык помогает не только определять продукты на вкус, но и правильно произносить звуки.**

**В- Для того чтобы язык был чувствительным, и правильно произносил звуки давайте научим его выполнять специальные упражнения.**

**Выполняется артикуляционная гимнастика:**

**"Улыбка" Губы и зубы сомкнуты. Растянуть разомкнутые губы и произнести длительно звук И.**

**"Бублик" Округлить губы, удерживать под счет до десяти.**

**"Покусывание кончика языка"**

**"Часы" Приоткрыть рот, коснуться кончиком языка уголка рта и медленно двигать языком влево - вправо.**

**"Лошадка" Поцокать языком.**

**"Подуть на кончик языка"**

**Молодцы. А сейчас давайте проверим, стали ли наши язычки чувствительней?**

**Дети с закрытыми глазами определяют на вкус разные продукты: яблоко, банан, морковь, капусту.**

**Загадка.**

**Твои помощники, взгляни,**

**Десяток дружных братцев.**

**Как славно жить, когда они**

**Работы не боятся. (Пальцы)**

 **Пальчиковая гимнастика**

**Мы очень хорошо потренировали свои пальчики.**

**Ребята, посмотрите какой у меня есть чудесная коробочка , а вам хотелось бы узнать, что в ней лежит?**

**– Какие помощники нам в этом помогут?**

**Воспитатель вызывает детей по одному, и просит определить, какие игрушки находятся в мешке.**

**Редята, сегодня мы говорили о важности наших органов чувств, о том, как они нам помогают. Что "командир" нашего тела называется….(дети продолжают). Мы узнали, что у нашего мозга есть память. А помогают ему запоминать наши …(органы чувств)**

СКЕЛЕТ

Цель: **дать детям элементарное представление о скелете, о костях и их роли. Познакомить с обстоятельствами, приводящими к перелому костей**

Ход занятия

**Воспитатель приносит в группу двух человечков: одного из проволоки, другого из ткани.**

**-Я, ребята, принесла вам человечков. Посмотрите на этого. Я сшила его из ткани. У него есть голова, туловище, руки и ноги, но он у меня почему-то не умеет стоять. Как вы думаете, почему? (Потому, что он мягкий). Смотрите, я в нашего матерчатого человечка вставлю проволочку-каркас.**

 **Теперь человечек стоит и даже может двигаться. Ребята, а мы с вами можем стоять и двигаться? Давайте немного подвигаемся.**

**-Руки вверх мы поднимаем, а теперь их опускаем.**

 **Ноги шире, руки шире, побежали, походили.**

 **Можем на носочки встать, можем даже поскакать.**

 **И на корточки присесть, или просто постоять.**

**Как вы думаете, ребята, благодаря чему мы с вами можем стоять и двигаться? Внутри нас тоже есть каркас, только не из проволоки, а из костей. Эти кости называются скелетом. Скелет- это наша опора, которая поддерживает наше тело, придает ему форму и защищает наши внутренние органы. Скелет образует прочную коробку, в которую спрятаны уязвимые части нашего организма. Грудная клетка, например, защищает легкие и сердце и при этом способна расширяться и сужаться во время вдоха и выдоха. Пощупайте грудь. Что это такое твердое? Это ребра. Ребра - гибкие косточки. Они могут двигаться и дают вам возможность набрать много воздуха. Воспитатель предлагает детям положить руки на грудь, сделать глубокий вдох и выдох, почувствовать, как двигаются ребра. Пощупайте голову. Твердая? А что внутри под этими твердыми костями черепа? Мозг. Бывает такое, что вы ударите кого-то по голове или сами упадете и ударитесь головой? Что бы случилось в таком случае, не будь мозг защищен черепом? При каждом ударе по голове человек умирал бы от ран мозга. А череп вас защищает. А теперь пощупайте позвоночник. Это длинная, состоящая из отдельных кусочков, как цепочка, косточка. Внутри нее - спинной мозг. Он отвечает за то, чтобы мы умели двигать руками, ногами, дышать и ходить. Его-то позвоночник и защищает. Кроме того, позвоночник держит наше тело. Благодаря ему мы ходим не на четвереньках, как животные, а на двух ногах.**

**Всего в теле человека около 206 костей, в одной только нашей руке находится 26 косточек. Они между собою соединены, но не крючками, не клеем, не винтиками. А особым образом. У одной косточки на конце есть ямочка, а у другой - круглая головка. Головка входит в ямочку, может в ней поворачиваться, а, чтобы не выскользнула, одна косточка с другой связана крепкими связками.**

**Иногда дети неловко прыгнут или станут на что-то и подвернут ногу. Нога болит, может даже распухнуть, а доктор говорит: «Это растяжение связок». Речь идет об этих самых связках, которые соединяют косточки друг с другом.**

**Теперь вам понятно, как скелет вас бережет? И мы должны беречь наши косточки. Ведь кости могут сломаться. А как вы думаете, ребята, если кость сломалась, сможет ли она срастись? Если человек сломал руку или ногу, то на место перелома обычно накладывают гипс и повязку. Пока сломанная кость находится в неподвижном состоянии, внутри нее вырабатывается специальное вещество «клей», которое помогает костям соединиться. Но процесс этот очень длительный и иногда болезненный. Вы знаете такие случаи? Какие наши шалости могут привести к перелому костей? Чего нельзя делать? Показать детям картинки и обсудить изображенные на них ситуации:**

**1)нельзя бросать камни, камень может попасть в человека и причинить ему вред, например, пробить череп;**

**2)нельзя прыгать с большой высоты, т.к. можно сломать ногу или руку;**

**3)нельзя сидеть на окне, на перилах балкона, т.к. можно упасть;**

**4)нельзя толкать друг друга. От твоего толчка товарищ может упасть и не горько пораниться, но и получить перелом руки или ноги, а то и позвоночника.**

**5)нельзя бегать по дороге, по которой движется транспорт, машина может тебя сбить.**

**Соблюдая эти правила, мы не причиним вред здоровью себе и другим людям.**

**МЫШЦЫ**

Цель: **познакомить детей с мышцами, сформировать у них представление о том, что мышцы - это главные силачи и о том, что нужно делать, чтобы человек стал силачом.**

Ход занятия

**- Ребята, скажите, как выглядит спортсмен? У него широкие плечи, мощная грудь, сильные руки и ноги. А как выглядит болезненный и слабый человек? У него узкие плечи и грудь, слабые руки и ноги.**

**Сильным человека делают мышцы. Это наши с вами главные силачи. С их помощью мы ходим, едим, жмуримся, пишем, поем и делаем еще много-много различных движений Наши силачи-мышцы, могут удлиняться и укорачиваться, вот как эти эластичные резиновые ленты (педагог показывает их детям). Сожмите пальцы правой руки в кулак и согните руку в локте. Пощупайте ее левой рукой. Что вы чувствуете? Мышцы руки стали твердыми и короткими. А теперь выпрямите руку, опустите ее вниз. Что вы чувствуете? Верно, рука расслабилась, мышцы удлинились и стали какими? (Мягкими.) Педагог закрепляет принцип работы мышц практическими действиями детей с помощью резиновых лент.**

**Почему спортсмены такие сильные? Они много тренируются. А как? Бегают, прыгают, поднимают тяжести, катаются на лыжах.**

**А если человек ленивый и спортом не занимается, каким он будет? Бледным, худым, слабым, будет быстро уставать, часто болеть.**

**Что нужно делать для того, чтобы быть сильным? Нужно** заниматься спортом, закаляться. Посмотрите на эти картинки. **Здесь показано, как дети занимаются физкультурой. Это хорошо? Заниматься физкультурой и спортом очень полезно для детей. А на этой картинке показана ленивая девочка, она развалилась на стуле и ждет, пока её оденут. Будет ли эта ленивица здоровой? У ленивого человека мышцы силачами никогда не будут.**

**Ребята, давайте подарим друг другу улыбку. А знаете ли вы, что улыбнувшись, заставили работать 13 лицевых мышц? А если кто-то вдруг станет сердитым, то целых 30 мышц начинают работать. Что же лучше для нас: улыбаться или сердиться? Конечно, улыбаться, т.к. от улыбки даже хмурый день светлей**

**Мышцы есть на каждой косточке. В нашем теле больше 600 мышц. Они прикреплены к костям. Вот на картинке - скелет. А вот скелет с прикрепленными к нему мышцами. Мышцы заставляют двигаться все кости: и большие, и маленькие. В организме есть три типа мышц: скелетная, гладкие и сердечная мышца. Скелетная крепится к костям, гладкие мышцы двигают кровь по сосудам и пищу к кишечнику, а сердечная мышца обеспечивает движение крови по организму. Чем больше человек заставляет мышцы работать, т.е. тренирует их, тем они становятся больше и тверже, а человек — сильнее.**

**Итак, ребята мы с вами узнали о том, что все движения, которые мы с вами совершаем, помогают нам делать мышцы, ну а мы с вами должны помочь им. Как мы это можем сделать? Верно, тренировать их: заниматься спортом, делать зарядку, совершать прогулки, одним словом - не лениться.**

Тема: Как я появился на свет.

Цель:

-Формировать представления **о том, как дети появились на свет.**

. Воспитывать чувство благодарности к родителям.

Предварительная работа: Оформление фотовыставки «Мама, папа и Я».

Ход занятия

Воспитатель вместе с детьми рассматривает фотографии детей в младенчестве, рисунки, иллюстрации: малыши на витрине магазина, капустных грядках, клювах аиста.

Ребята, сегодня я хочу поговорить с вами о самом любимом празднике для каждого человека. Кто из вас скажет, что это за праздник? Верно, это день рождения. Скажите, а что такое день рождения? Верно, это день, когда человек родился, т.е. появился на свет человек. А кто из вас знает, как вы появились на свет? Кого- то из вас купили в магазине, кого- то принес в клюве аист, а кто- то спрятался в капусте. Возможно, это было бы действительно интересно, но я вам хочу рассказать удивительную историю вашего рождения.

Однажды, ваша мама и папа встретились и очень полюбили друг друга. Через некоторое время они стали мужем и женой. Им было очень интересно жить вдвоем, но чего- то или кого- то все, же не хватало. И они поняли, что очень хотят, чтобы у них появился маленький ребеночек. У каждой женщины есть особая клеточка «мамина», а в каждом мужчине живет клеточка «папина». Если эти клеточки встречаются, то на свет появляется ребенок. Сначала, эта клеточка очень маленькая, размером с зернышко, но это зернышко растет и превращается в маленького человечка. А живет этот малыш у мамы в животике, где ему тепло, уютно и надежно. Но все время жить он там не может, потому что ему становиться тесно. Спустя девять месяцев наступает время познакомиться со своей мамой и папой. И именно этот день называют днем твоего рождения.

**«Моя внутренняя кухня»**

**Материал:**

**-зеркало по количеству детей;**

**-тюбики с зубной пастой по количеству детей;**

**-терки по количеству детей;**

**-тарелочки по количеству детей;**

**-ложечки по количеству детей;**

**-стаканчики по количеству детей;**

**-губки по количеству детей;**

**-карточки схемы;**

**-карточки правила;**

**-надписи (рот, пищевод, желудок, кишечник);**

**-серия слайдов по системе пищеварения.**

**Оборудование: мультимедийный – диапроектор.**

**Ход занятия:**

**-Ребята, вы любите путешествовать?**

**Во время путешествия каждому из вас понадобятся силы и энергия. Скажите, что мы с вами должны делать, чтобы у нас были силы и энергия?**

**-Верно, для того, чтобы мы могли двигаться, играть нам нужно хорошо и правильно питаться.**

**-Ребята, а как называется комната, где вы обычно кушаете?**

**-Верно – это кухня. А знаете ли вы, что в нутрии каждого из вас есть своя особенная кухня, но состоит она не из одной комнаты, как в вашей квартире, а из нескольких, и в каждой комнате происходят свои, удивительные превращения с едой, которая поступает в наш организм. (слайд1)**

**И сегодня я предлагаю вам совершить удивительное и увлекательное путешествие по нашей внутренней кухне. Вы готовы?**

 **Тогда, я предлагаю вам встать друг за другом, и мы отправляемся. (Дети под музыку двигаются по группе, подходят к первому столику с надписью – рот).**

**-И так, мы оказались в первой комнате нашей внутренней кухни.**

**Как она называется? Верно – рот (слайд2)**

**-Скажите, ребята, что же происходит с пищей в этой комнате?**

**Во рту мы пищу пережевываем. А, что помогает нам пережевывать пищу?**

**Это - зубы. Зачем пищу нужно пережевывать? (чтобы стала мягкой и легко глоталась). Чем тщательнее измельчена пища во рту, тем лучше для нашего здоровья. Плохо пережеванная пища вызывает у нас различные заболевания.**

**-Ребята, скажите, если у человека зубы болят, сможет он хорошо пережевывать пищу? (нет). А, что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми? (ухаживать за ними). (слайд3)**

 **Я предлагаю вам отправиться на прием к доктору, который знает о зубах все.**

**«На приеме у стоматолога»**

**(Ребенок рассказывает о правилах ухода за зубами).** (**слайд 4,5,6,7,8)**

**-Ребята, но кроме зубов, во рту живет еще один помощник, который помогает справляться с пищей. Послушайте загадку: «Всегда во рту, а не проглотишь? Что это?» Верно это – язык. (слайд 9)**

**Скажите, а какую же помощь оказывает язык? Язык помогает пищу переворачивать и подталкивает ее к зубам. Но это еще не все.**

 **Давайте мы, внимательно рассмотрим наши язычки в зеркале. Что вы видите?**

 **На язычке у нас есть специальные бугорочки, они называются вкусовыми почками. Эти почки, как пограничный пост проверяют пищу на вкус. Они, как и мы с вами – разные. Одни из них замечают только соленные, другие сладки, третьи кислое и горькое. И как только пища попала на вкусовой бугорочек нервная клеточка передает, сигнал в мозг: «внимание к нам пришел соленый гость».**

**-Ребята, а что нам помогает во рту пищу сделать мягкой?**

 **Это слюна. Слюна вытекает из тонких канальчиков, расположенных у нас в щечках, и смягчает в пищу, но кроме этого, она еще и убивает всех микробов, которые попадают в рот.**

**-Ребята, а как микробы могут в рот попасть? Микробы попадают к нам в рот вместе с немытыми продуктами и грязными руками. (слайд 10,11)**

**-Так что же мы с вами должны сделать, чтобы не пропустить микробов?**

**-Верно. Все продукты перед едой нужно тщательно мыть, а также мыть руки с мылом. (слайд12)**

**-И так ребята, давайте вспомним, что же происходит с пищей во рту?**

 **Пища пережевывается зубами, язычком определяется на вкус и смачивается слюной. Куда же она отправляется дальше? Я предлагаю вам посетить следующую комнату нашей внутренней кухни.**

 **(Дети встают и под музыку двигаются к следующему столику).**

**- После того как пища побывала во рту, мы ее глотаем, и она оказывается в следующей комнатке, которая называется пищевод. (слайд13,14)**

 **Пищевод представляет собой тонкую вертикально трубку, по которой пища двигается всего 7 секунд. Представьте, что вы проглотили кусочек пирожка, посчитайте до 7, вот за это время пища двигается по пищеводу. Это происходит волнообразно, благодаря постоянно сокращающимся мышцам. Это очень похоже на то, как зубная паста выдавливается из тюбика.**

**-Давайте посмотрим, как это происходит. (Дети берут тюбики и выдавливают пасту). Вот так пища проходит по пищеводу, и попадает в самую главную комнату нашей внутренней кухни.**

 **(Дети встают и под музыку двигаются к следующему столу).**

**-Ребята, кто скажет, как называется эта комната? Это – желудок. (слайд15)**

**Его шутливо можно назвать волшебной кастрюле, так как именно здесь пища тщательно варится. А как называется этот процесс?**

**-Верно – пищеварение. Стенки желудка шершавые, как наждачная бумага, и из них сочится желудочный сок, который пропитывает пищу и растворяет ее до жидкой кашицы.**

**Упражнение – растирание**

**-Представьте себе, что это терка стенки желудка, а это морковь – пища попавшая в желудок.**

 **(Дети трут морковь)**

**-Вот так стенки желудка перетирают пищу, а желудочный сок превращают ее в кашицу. Вот такие превращения происходят с едой в желудке. Желудок находится с левой стороны, где заканчиваются ребра. Давайте найдем у себя место, где расположен желудок.**

**-Ребята кто из вас испытывал когда-нибудь боли в области желудка?**

**Боли в желудке возникают, когда пища плохо пережевана, и вместе с ней проглатывается много воздуха. Попав в желудок воздух, вызывает боли,**

**икоту и отрыжку. И вот, хорошо переваренная пища отправляется в следующую комнату.**

 **(Дети под музыку двигаются к следующему столу)**

**-Эта комната называется кишечник. (слайд16)**

 **Кишечник - это тонкая трубка вначале, как палец, а в конце толстая, как огурец. Внутри кишечник покрыт тоненькими волосиками, которые умеют пищу сосать. пока пища идет по тонкой кишке, волосики впитывают все питательные вещества как губка, и передают их проголодавшимся клеточкам, а густую кашицу проталкивают в толстую кишку. Толстая кишка, как заботливая хозяйка всасывает оставшуюся воду и хорошенько все переваривает, а не нужные бесполезные отходы выбрасываются наружу.**

 **Вот такие превращения с едой происходят в кишечнике.**

**-Ребята, но у нас есть еще один орган, который нам очень помогает – это печень. (слайд17)**

**Печень, как маленький заводик (слайд18) ведет борьбу с вредными веществами и продуктами, попавшими в наш организм. Все полезные и питательные вещества она отдает клеткам, а все вредные подвергаются обработке, и удаляются из организма.**

**-Ребята, а как вы думаете, какая пища полезная, а какая вредная? Послушайте стих:**

**«Вредная еда»**

**Стой, дружок, остановись!**

**От пищи жирной воздержись, (слайд19)**

**И запомни навсегда**

 **– Это вредная еда.**

**Пищей сладкою, шоколадною (слайд 20)**

**Ты не увлекайся.**

**И запомни навсегда**

**- Это вредная еда.**

**Очень острого, соленного (слайд 21)**

**Ты остерегайся.**

**И запомни навсегда**

**- Это вредная еда.**

**Только овощи и фрукты (слайд 22)**

**Вот полезные продукты. (слайд 23)**

**Очень вкусные, полезные продукты.**

**-Да, ребята если человек употребляет в пищу много жирного, соленного, острого и сладкого, то такие продукты могут вызвать очень серьезные заболевания. Поэтому мы с вами должны стараться питаться правильно.**

 **И так, наше путешествие закончено, и я предлагаю вам вспомнить, в каких комнатах нашей внутренней кухни, мы побывали.**

 **Дети на мольберте выкладывают схему (рот, пищевод, желудок, кишечник).**

**-Ребята, в конце нашего с вами путешествия, я бы хотела вспомнить о нашей книге «добрых идей» куда мы заносим правила, которые должен соблюдать каждый человек.**

**\*Для того, чтобы человеку быть сильным и здоровым нужно правильно питаться.**

**\*Утром и вечером, нужно чистить зубы и полоскать рот после еды.**

**\*Перед едой руки нужно мыть с мылом.**

**\*Все продукты перед употреблением тщательно вымыть под водой.**

 **(Правила подкрепляются иллюстрациями)**

 **Если каждый из вас будет соблюдать эти правила, то нашему здоровью ничего не будет угрожать. (слайд 24)**