Познавательный досуг для детей 1 года обучения

Тема: «Азбука здоровья. Мое тело, мой организм».

Образовательная область: «Познание», «Социализация», «Коммуникация»

Программное содержание:

- дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении;

- расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;

- воспитывать желание быть красивыми и здоровыми,

- повышать речевую активность.

Материалы: схема тела человека, схема строения тела человека с внутренними органами из энциклопедии для детей «Энциклопедия здоровья»; предметные картинки – продукты; наборы геометрического материала для составления лица человека.

Предварительная работа: рассматривание иллюстративного материала об организме человека, плакатов, схем; чтение энциклопедической литературы, загадывание загадок; беседы о строении тела, об организме, о пользе здорового питания; компьютерная презентация «Мой организм»

План:

1. Организационный момент
2. Игра- показ «тело человека»
3. Игра «Найди на ощупь названную часть тела».
4. Физпауза
5. Игра «Лицо»
6. Беседа о внутренних органах (сердце, легкие)
7. Физпауза на развитие общих движений и положительного эмоционального настроя.
8. Продолжение беседы о строении тела
9. Беседа о витаминах
10. Заключительная часть

Ход непосредственной образовательной деятельности:

1. Организационный момент

- Ребята, посмотрите друг на друга. Все вроде разные на вид, но есть у каждого – руки, и ноги, и рот, два уха, два глаза и нос. Но какими бы мы не были разными, все равно похожи своим телосложением. Ребята давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека.

2.Игра-показ «Тело человека»

Быть у каждого должна

Очень "умной" голова.

Я верчу ей как умею

Голова сидит на шее.

Животик, спинка, грудь,

Их вместе всех зовут – туловище.

Съел еду я всю, и вот

Мой наполнился живот.

На прогулке не забудь

Закрывать от ветра грудь.

Руки – чтоб, трудиться,

Воды из кружечки напиться.

На руке сидят мальчики-

Очень дружные пальчики

Бегут по дорожке

Резвые ножки.

- Молодцы хорошо вы знаете строение тела человека. А можете ли вы на ощупь найти названную часть тела?

3. Игра «Найди на ощупь названную часть тела».

Дети становятся парами, одному ребенку из пары закрывают глаза, и он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.

- Хорошо и с этим заданием вы справились. А сейчас мы отдохнем и опять играть начнем.

4. Физпауза

Есть четыре помощника на службе у тебя,

Не замечая, их используешь шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть,

А уши служат, чтобы слышать,

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик – запах различать. (Координация речи с движением)

- И сейчас мы с вами сделаем настоящее личико.

5.Игра «Лицо»

Дети собирают с помощью наборов геометрических фигур лицо.

- Молодцы, ребята, красивые личики у вас получились. Садитесь и мы продолжим знакомиться с нашим организмом.

6.Беседа о внутренних органах (сердце, легкие)

- Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Вы знаете, что внутри тела находятся органы, которые помогают человеку расти и развиваться. Ребята, положите руку на грудную клетку, как я. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит?

- Что же это такое? ( это сердце)

- Правильно. (Показать на схеме). Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и мы увидим, у кого какое сердце. Ребята, знаете, как работает сердце? Оно работает и днем, и ночью без отдыха. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму. 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. Это легкие у человека их два. (Показывает на схеме). Может ли человек прожить без дыхания? Давайте попробуем, на несколько секунд задержать дыхание. Не получается. Значит, человек не может жить без дыхания.

7.Физпауза на развитие общих движений и положительного эмоционального настроя

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

8.Продолжение беседы о строении тела

Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. Каждый день человек употребляет пищу. Из тарелки пища попадает в ложку и отправляется в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи. Во рту есть зубы. Они измельчают и перетирают пищу на мелкие кусочки. Слюна смачивает пищу, чтобы она легче прошла свой дальнейший путь, по пищеводу в желудок. Вот так выглядит желудок. (Показывает на схеме орган – желудок). В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества, полезные нашему телу. Из желудка пища попадает в кишечник. Есть в нашем организме еще много органов и один из них это почки. (на схеме показывает орган – почки). У человека две почки. Почки очищают кровь.

- Теперь вы видите, что человеческий организм очень сложный и все в нем взаимосвязано.

9.Беседа о витаминах

- Чтобы человек был здоров, рос и развивался, ему нужны витамины.

Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

- Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С, Д.

- Давайте повторим, что надо кушать, чтобы наш организм всегда получал витамины? (апельсины и лимоны, кашу, хлеб, морковку и овощи, фрукты)

10.Заключительная часть

- Ребята, теперь мы не только знаем о строении нашего тела, но знаем и о том, как правильно необходимо питаться. Но чтобы вы стали здоровыми, сильными и крепкими, мы с вами будем все лето закаляться, загорать и не забывать улыбаться, чтобы у нас всегда было хорошее настроение!