Департамент образования г. Москвы

Южное окружное управление образования

Государственное бюджетное образовательное учреждение детский сад № 1244

Занятие по познавательному развитию на тему:  
«Человек и его здоровье» для детей старшей группы

№10

Подготовили и провели:

Васюкова Т.В. и Клименко Е.А.

15.10.14г.

**Программные задачи:**

* Рассказать дошкольникам о детском организме; о том, что здоровье

зависит от правильного питания; еда должна быть не только вкусной, но и полезной; дать информацию о пользе витаминов; дать элементарные знания о микробах и о способах защиты от них.

* Сформировать стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью.
* Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни.
* Воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться.

**Ход занятия.**

Дети, вы, конечно, знаете - чтобы научиться читать и писать, надо хорошо знать азбуку. А чтобы быть здоровыми, ловкими, выносливыми, надо знать и другую азбуку - азбуку здоровья. Сегодня мы поговорим о том, что надо делать, чтобы не болеть и быть всегда здоровым. Дети, послушайте, пожалуйста, стихотворение.

Ребенок:

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 сил даёт, друзья!

Я открыла вам секреты Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы И легко вам будет жить!

* Много веков назад люди поняли, насколько важно заботиться о своём здоровье, содержать в чистоте и закалять тело, чтобы оно всегда было крепким и сильным. Нужно быть осторожным, не подвергать опасности свою жизнь, правильно питаться и дружить со спортом. Посмотрите на плакат «Строение тела человека» и назовите части тела, которые вы знаете (ответы детей).

Всё наше тело покрыто кожей. Она надёжно охраняет внутренние органы от повреждений и сообщает нам, что происходит вокруг, жарко нам или холодно. Под горячими лучами солнца кожа загорает, делается более плотной и смуглой, чтобы не перегревались внутренние органы. Ногти и волосы — тоже кожа, но только ороговевшая. Ещё кожа защищает наш организм от микробов. Если бы каждый из нас увидел, какое множество микробов кишит на руках и прячется под ногтями, вы никогда бы не забывали мыть руки перед едой, стричь и чистить ногти. Кто знает, что такое микробы?

(Ответы детей)

* Микробы - это очень маленькие, невидимые, живые существа. Они могут они могут находиться в помещении, на земле, в воздухе и даже на одежде и теле человека. Могут попасть в организм через грязные руки, не мытые овощи или фрукты, воду, при дыхании. При попадании в организм микробы быстро размножаются и вызывают болезни. (Дети рассматривают микробы с помощью микроскопа). Появляется микроб.

Микроб:

- Никакого внимания,

Никакого понимания.

Я - известный микроб И. скажу всем - здоровью - стоп.

Ну зачем вам закаляться?

Лучше хилым быть, худым,

Невесёлым и больным..

Больше прятаться от солнца в тень,

Чтобы купаться, загорать вам было лень.

Пусть микробы вас съедят И болезнью заразят.

* Ты откуда появился в нашей группе?

Микроб: Я оттуда, где грязные руки, немытые фрукты и овощи, где болезни.

Воспитатель: Ты чего это - хочешь нас напугать своими вирусами и болезнями? Ничего у тебя не получится! Наши дети по несколько раз моют руки, мылом. Кушают только мытые фрукты и овощи, пьют только кипячёную воду (микроб начинает дрожать).

- Лучше ты микроб уйди,

Не встречайся на пути.

Микроб:

Ах, вода, вот это да!

Для меня вода беда!

(Микроб убегает).

* Дети, что нужно делать, чтобы не заболеть? (Ответы детей).
* Есть только вымытые овощи и фрукты;
* Не пить грязную и сырую воду (воду можно пить только кипяченую);
* Всегда мыть руки перед едой, после туалета, прогулки;
* Есть и пить только из чистой посуды;
* При чихании и кашле рот и нос прикрывать платком,
* Молодцы дети! А сейчас давайте с вами сделаем зарядку.

Физкультминутка «Зарядка»

(Дети выполняют движения по тексту стихотворения).

Каждый день по утрам Делаем зарядку.

Очень нравится нам всё Делать по порядку:

Весело шагать,

Весело шагать,

Руки поднимать,

Руки опускать,

Руки поднимать,

Руки опускать,

Присесть и встать,

Присесть и встать,

Прыгать и скакать,

Прыгать и скакать,

Головою три кивка,

А в ладоши три хлопка.

На четыре- руки шире,

Пять, шесть - тихо сесть.

Воспитатель: Дети, кто может объяснить, зачем чистят зубы? (Ответы детей).

Дети, кто может ответить, когда надо посещать зубного врача? (Ответы

детей).

Воспитатель: Если в зубе образовалась маленькая дырочка, а человек ленится или боится пойти к стоматологу, он как будто предоставляет удобную квартиру бактериям, где они быстро размножаются. Ио даже если все зубы здоровы, то в щёлочках между ними могут застрять остатки еды, это пища для бактерий. Вот почему необходимо чистить зубы после еды. В организме человека все взаимосвязано. Например, у человека больные зубы. Тогда может заболеть и желудок, так как пищу нужно тщательно пережёвывать, а больными зубами это сделать тяжело. Дети, вы знаете для чего человеку необходима пища? ( Ответы детей )

Воспитатель: Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни, вообще жить. Нам нужно много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми. Давайте послушаем о правилах приёма пищи .

Ребенок:

* Во время еды не торопись;
* Не ешь на ходу;
* Не переедай;
* Не ешь слишком холодную и слишком горячую пищу;
* Не ешь много сладостей;
* Пищу тщательно пережёвывай.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, какая пища, полезна, а какая вредна для здоровья человека? (Ответы детей).

* Дети, давайте поиграем в игру «Полезная и вредная пища».
* На столах на каждого ребёнка лежат карточки и картинки. Под зелёную карточку нужно положить картинки, где нарисована полезная еда, а под красную карточку - где вредная еда. (Дети играют).
* А сейчас нам ребята расскажут о витаминах. В каких продуктах они находятся и для чего нужны.

Ребенок 1 - Витамин А.

Помни истину простую -

Лучше видит только тот

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок. Ребенок 2 - Витамин В.

Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен вам- И не только по утрам.

Ребенок 3 - Витамин С.

От простуды и ангины Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ребенок 4 - Витамин Д.

Рыбий жир всего полезней.

Хоть противный - надо пить!

Он спасает от болезней

Без болезней - лучше жить! Ребенок 5

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С