**10/01/2013**

**Конспект занятия по валеологии**

**воспитателя ГБДОУ №37**

**Емельяновой Н.И.**

**Конспект занятия по валеологии для детей старшего дошкольного возраста "Правильное питание-долгая жизнь".**

*Программное содержание*:

1. Познакомить со строением и функцией пищеварительной систем, показать значение питания в жизни человека;

2. Закрепить знание детей о рациональном питании;

3. Закрепить соблюдение детьми гигиенических навыков и умений;

4. Воспитывать аккуратность, чистоплотность.

5. Активизация словаря: "Пирамида питания", авитаминоз, язва желудка и т.д.

*Предварительная работа:*

1.Провести с детьми беседу о режиме питании;

2. Экскурсия с детьми на кухню детского сада;

3. Познакомить детей с основными группами полезных продуктов, которые

необходимо употреблять в пищу.

*Оборудования:*

1. Опорные схемы "Гигиена ротовой полости", "Гигиена питания",

2. Медицинский халат,

3. Таблицы: "Строение пищеварительной системы", "Суточные нормы витаминов".

*Методические приёмы:*

1. Беседа воспитателя с детьми;

2. Рассматривание иллюстрации;

3. Работа с таблицей "Строение пищеварительной системы";

4. Физминутка;

5. Работа по опорным картинкам "Пирамида питания", "Гигиена питания";

6. Игры;

7. Итог.

**Ход занятия:**

Воспитатель:

Сегодня мы поговорим с вами о гигиене питания. Но сначала ответьте мне такой вопрос: для чего мы питаемся?

Дети:

Человек питается для того, чтобы жить. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для его роста и развития.

Воспитатель:

Все вещества, необходимые для выполнения физической и умственной работы, поддержания температуры тела, а также для роста и восстановления разрушающихся тканей - мы принимаем в виде пищи и жидкости.

Большинство пищевых продуктов не может использоваться без предварительной обработки, такая обработка носит название "пищеварение".

Осуществляется оно в специальных органах, которые образуют пищеварительную систему. Про некоторых из них мы уже говорили. Это - язык, зубы, слюнные железы.

Они находятся в ротовой полости. Там пища смачивается слюной, измельчается. Что же с ней происходит дальше?

(Работа с таблицей "Строение пищеварительной системы").

Пережеванная и увлажненная пища языком проталкивается в глотку, а за тем - в пищевод. Из пищевода она попадает прямо в желудок.

В желудке происходит пищеварение. Пища пропитывается желудочным соком, но объем желудочного сока, находящегося в желудке перед едой, не велик. Особенно активно желудочный сок вырабатывается во время еды.

Лишь через 20 мин. становится столько, сколько необходимо для того, чтобы пропитать всю посту пившую пищу. Именно поэтому мы ощущаем чувство сытости лишь через 2 мин. с начала приема пищи.

Кстати, слово "желудок" произошло от слова желудь (в старину маленькие желуди называли желудками). У некоторых животных желудок по форме напоминает желудь.

Следующий отдел пищеварительного канала - тонкая кишка. Длина тонкой кишки у взрослого человека - около 5-6м.

Возле самого желудка выделяют короткую кишку, она примерно в 12 раз превышает толщину большого пальца руки. А пальцы в старину называли "перстом". Отсюда и название органа - двенадцатиперстная кишка.

В двенадцатиперстную кишку открываются протоки желчного пузыря, находящегося в печени, и поджелудочной железы. Выделяемые ими желчь и поджелудочный способствуют лучшему перевариванию пищи.

В тонкой кишке происходит окончательное переваривание пищи и всасывание питательных веществ в кровь.

Тонкая кишка переходит в толстую. Длина толстой кишки составляет в среднем 1,5м. Здесь происходят дальнейшее всасывание питательных веществ в кровь и образование каловой массы.

Конечный отрезок толстого кишечника - прямая кишка, заканчивающаяся задним проходом.

Итак, мы познакомились с органами пищеварения, узнали, как они работают и перерабатывают пищу.

Воспитатель:

А теперь скажите мне, все ли равно, какую пищу мы едим?

Дети:

Нет.

Воспитатель:

Какими должны быть продукты питания?

Дети:

Свежими, чистыми.

Воспитатель:

Верно. А как можно сохранить продукты свежими?

Дети:

Их нужно хранить в холодильнике.

Воспитатель:

Правильно. Все ли продукты можно есть в сыром виде?

Дети:

Нет. Например, мясо, рыбу нужно варить или жарить и т.д.

Воспитатель:

Верно. Некоторые продукты нужно подвергать кулинарной обработке: жарить, парить, варить, печь и т.д. Но что нужно сделать с продуктами перед кулинарной обработкой и перед едой, если мы едим продукты в сыром виде?

Дети:

Их нужно почистить, вымыть.

Воспитатель:

Хорошо, предположим, мы вымыли яблоки и собрались их есть.

Все ли мы сделали правильно? Достаточно ли того, что яблоки у нас чистые?

Дети:

Нет. Нужно, чтобы и руки были чистыми.

Воспитатель:

Верно. То есть необходимо соблюдать и правила личной гигиены: мыть руки, пользоваться чистой посудой, салфетками и т. д.

Воспитатель:

Но важно ли, как мы принимаем пищу?

Дети:

Важно. При приеме пищи нельзя разговаривать, смотреть телевизор, читать.

Воспитатель:

Правильно. Все это мешает нормальному процессу приема пищи, является отвлекающим фактором. Но вот вы поели, встали и ушли?

Дети:

Нет. Нужно убрать за собой посуду, вытереть стол, поблагодарить тех, кто приготовил еду.

Воспитатель:

Если всегда есть в одно и то же время, то наш желудок к очередному приему пищи начинает вырабатывать желудочный сок и готов к приему пищи. Кажется, будто он работает по определенным внутренним часам и это способствует усвоению пищи. О каком гигиеническом требовании идет речь?

Что мы должны соблюдать?

Дети:

Режим питания.

Воспитатель:

Верно. Питаться нужно 4 раза в день в одно и то же время.

Если разделить весь объем пищи на сто частей, то 40 из них приходится на обед, 5 - на завтрак, 15 - на второй завтрак и 25 - на ужин. Ужин должен быть не позднее 19.00 час.

А теперь ответьте мне наследующий вопрос: полезно ли все время есть только одни и те же продукты?

Дети:

Нет. Питание не должно быть однообразным, могут возникнуть авитаминоз, гиповитаминоз и другие болезни.

Воспитатель:

Пища состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов.

Белки нужны нам для строительства. Они как бы кирпичики, из которых складываются здание. Белки - строительный материал организма.

Без них нет развития и роста. Поэтому именно растущему организму они нужнее всего.

Белки содержатся в молоке, яйцах, орехах и т.д. Для строительства нужен не только строительный материал, но и энергия, выделяют углеводы и жиры. Однако не расходованная энергия откладывается в виде жира. Небольшое количество жировой прослойки в организме необходимо, она защищает органы, амортизируя удары. Но большое ее количество затрудняет работу внутренних органов, создавая им дополнительную нагрузку. Поэтому излишний вес вреден для человека.

Минеральные вещества также необходимы нам. Особенно большое количество требуется для костей. Они придают им твердость. Витамины нужны для роста и развития организма. Их несколько групп. Это витамины группы А, В, С, Д, РР, К и т.д.

Я расскажу лишь о некоторых и:

ВИТАМИН А- это витамин роста. Он поможет вам расти, а также сохранит зрение. При недостатке этого витамина люди могут заболеть так называемой "куриной слепотой", т.е. днем человек видит хорошо, но с наступлением темноты острота зрения снижается.

ВИТАМИН В - регулирует обмен веществ.

ВИТАМИН С - является общеукрепляющим.

Без ВИТАМИНА Д - ребенок может заболеть рахитом: он важен для роста укрепления костей.

(Наглядно показать по таблице) "Суточные нормы витаминов"

Воспитатель:

В каком продукте, какой витамин содержится?

Итак, вы узнали, из каких веществ состоят продукты питания и какую роль они играют в нашем организме. Естественно, они находятся в самых различных продуктах, поэтому и питание должно быть разнообразным. Например, (мясе, молоке много белков, но мало витаминов, в хлебе - углеводов, а в овощах - много витаминов и мало белков и жиров.

Физминутка.

Раз - подняться, подтянуться,

Два - согнуться, разогнуться,

Три - в ладоши 3 хлопка,

Головою - три кивка,

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть - на место тихо сесть.

Воспитатель:

А сейчас посмотрим, сможете ли вы прочитать рецепт, предложенный доктором Айболитом, и объяснить правила, которые написаны в нем. Итак, правило первое: "Живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить"

Как вы понимаете это правило?

Дети:

Человек должен есть столько продуктов, сколько ему необходимо для жизни, т.е. недоедание и переедание вредны для организма.

Воспитатель:

Правило второе: "Не экономьте на питании – это худшая экономия на свете"

Дети:

Это правило говорит о том, что нужно питаться разнообразными и качественными продуктами, чтобы получить необходимые питательные вещества минеральные соли, витамины для нормального роста, развития и обмена веществ в организме.

Воспитатель:

Правило третье! "Не садиться за стол, если на нем нет овощей.

Отдавать предпочтение растительной пище". Почему?

Дети:

В овощах содержится много витаминов, а растительная пища легче усваивается организмом.

Воспитатель:

Правило четвёртое: "He увлекаться углеводами: хлеб, картофель, сладости. Соль, сахар - белые враги здоровья". Углеводы, если они не усваиваются организмом, откладываются в виде жира, что приводит к ожирению и избыточному весу. Сахар - это чистый углевод. Также избыток сахара в организме приводит к сахарному диабету. Соль в больших количествах употреблять нельзя. Это приводит к отложению солей в организме. Пятое правило: "Чем меньше кулинарная обработка, тем больше вам достанется витаминов". Под действием высокой температуры многие витамины разрушаются, т.е. мы их получаем в меньшем количестве. И последнее правило: "Не ужинать после 19.00 часов". Нельзя есть прямо перед сном, иначе, когда мы спим, желудок не отдыхает, работает. А это вредно для организма. Поэтому нужно кушать за два часа перед сном. А спать вы ложитесь в 21.00 - 22.00 ч. Кроме того, необходимо соблюдать режим питания.

Я вижу, вы справились с этой задачей, прочитали и расшифровали рецепт доктора Айболита. Что вы можете добавить к его рецептам? Чего нужно избегать, чтобы сохранить свое здоровье, органы пищеварения?

Дети:

Нельзя курить, употреблять алкогольные напитки. Алкоголь и курение отрицательно сказываются на пищеварении.

Алкоголь вредно влияет на органы нашего тела - повреждая слизистую оболочку пище вода и желудка. Никотин приводит к нарушению пищеварения и обмена веществ. Особенно вредно курить подросткам на пустой желудок.

Никотин вместе с выделяемой слюной попадает в органы пищеварения и может вызвать гастрит, язву желудка и другие болезни.

Спиртные напитки способны вызвать отравление. Отравление вызывает не только алкоголь, но и некачественные пищевые продукты. При отравлении необходимо вызвать рвотный рефлекс, чтобы освободить желудок от пищи. Для этого необходимо выпить литр кипяченой охлажденной воды, затем двумя пальцами разжать корень языка и вызвать рвотный рефлекс. Для того, чтобы оставшиеся вредные вещества не нанесли вред здоровью, пострадавшему необходимо проглотить 2-3 таблетки активированного угля, который впитывает в себя все вредные вещества.

Воспитатель:

А сейчас настало время снять волшебный халат (снимаю халат), Увы, ребята, я ничего не помню и не знаю. Но доктор Айболит подарил мне волшебный листок, по которому, как он мне сказал, можно все вспомнить

(опорная картинка "Гигиена питания")

Закрепление.

Работа по опорной схеме "Гигиена питания".

Подведение итогов.

Литература.

С. А. Ганат "Конспекты лекции по анатомии физиологии и гигиене ребёнка", Москва АЙРИС ПРЕСС 2008 г.

Андреас Пиль "Моё тело", Москва "Планета детства", "Издательство Астрель" АСТ 2000 г.

Н. Кун "Легенды и Мифы Древней Греции", Издательство "МИР ИСКАТЕЛЯ" 2001 г.

Т. Г. Авдеева "Руководство участкового педиатра", ГЭОТАР – Медиа 2008 г.

К. В. Судакова " Физиология человека", ГЭОТАР – Медиа 2009 г.

М. Г. Привес, Н. К. Лысенков "Анатомия человека", Медицина 1985 г.









