**Проект «Я - человек»**

**(краткосрочный)**

**Подготовительная группа**

**МДОУ детский сад№18**

**г. Ржева Тверской области**

**Автор проекта**: *воспитатель подготовительной группы-Позднякова Н.Н.*

**Тип проекта**: познавательно – исследовательский, оздоровительный.

**Срок реализации проекта:**1.02.22-11.02.2022г.

**Участники проекта**: дети подготовительной группы, воспитатели, родители, мед. сестра.

**Цель проекта**: На основе познавательно - исследовательской деятельности развивать представление детей о том, что человек - часть природы, и одновременно существо мыслящее; познакомить их с внешним и внутренним строением человеческого организма; формировать убеждения и привычки здорового образа жизни, воспитывать культурно-гигиенические навыки в условиях дошкольного образовательного учреждения и дома.

**Задачи**:

- Прививать элементарные умения детей дошкольного возраста следить за своим здоровьем, соблюдать правила гигиены;

- Формировать представления о состоянии собственного тела и функционировании человеческого организма;

- Пробуждать интерес к оздоровлению собственного организма;

- Расширять знания дошкольников о питании, закаливании, режиме дня, культурно-гигиенических навыках;

- Развивать умение видеть причины нарушения здоровья; взаимосвязь между здоровьем природы и здоровьем человека;

- Развивать интерес к экспериментированию, самонаблюдению, самообследованию;  
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; любовь и бережное отношение к своему телу; восхищение его возможностями

**Актуальность проекта:**

-Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Здоровье человека закладывается именно в детстве. Организм ребенка очень пластичен, чувствительный к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого человека, и от того каковы эти воздействия - благоприятные или нет  зависит, как сложится его здоровье.

Педагогам нужно создать все условия для успешного усвоения культурно-гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Проект направлен на воспитание культурно-гигиенических навыков, развитие представлений о физическом «Я» - строении и функции человеческого тела; чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни.

Само понятие «здоровье» всегда рассматривалось как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Поэтому мы пришли к выводу, что реализация данного проекта должна включать в себя следующие **компоненты**:

– *ценностный* – формирование ценностного отношения к человеческой жизни, ответственности за свою жизнь и здоровье;

– *гностический* – специально отобранный и адаптированный к восприятию дошкольниками материал по изучению тела человека;

– *развивающий* – формирование у детей активной позиции, направленной на саморазвитие;  
– *практический –*практическое осуществление и применение познанного.

При этом проект мы построили на **принципах**:

– научности – предлагаемый материал соответствует современному подходу к пропаганде здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста;  
– реалистичности и доступности – объём представлений о строении человеческого организма адаптирован к восприятию детьми дошкольного возраста и соответствует ФГТ и возрастным возможностям усвоения знаний; не допускается излишней упрощённости и усложнённости;

– ценностного отношения к жизни и здоровью – до сознания детей доводится, что жизнь и здоровье – это огромная ценность и относиться к ней надо разумно, соблюдая все необходимые правила;

– деловитости и занимательности – материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит деловую информацию, полезную для практической деятельности.

**Методы реализации проекта:**

***Речевая деятельность***

***Познавательная деятельность***

***Оздоровительная деятельность***

***Игровая деятельность***

***Художественная деятельность***

***Трудовая деятельность***

***Физическая деятельность***

***Самостоятельная деятельность***

-ООД по реализации проекта длительностью 30 минут проводятся в течение недели и представляет собой  свободную познавательно-экспериментальную деятельность*.* Далее полученная детьми информация закрепляется и апробируется в повседневной жизни в играх, ООД по разным видам деятельности, на прогулках, в свободной самостоятельной деятельности в течение дня, в виде своеобразных заданий в альбоме «Изучаю тело человека».

**Этапы реализации проекта:**

1 этап – подготовительный

●Диагностика. Уточнение представлений детей о строении и жизнедеятельности человека, его росте и развитии, физиологических понятиях, т. е. личный опыт, на который может опереться педагог.

●Изучение необходимой литературы

●Создание развивающей среды

●Рекомендации для родителей «Что должен знать ребёнок о строении человека»;

●Памятка «Тело человека».

●Создание стенгазеты «Мы за здоровый образ жизни»

2 этап – основной (практический)

●Внедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных методов и приёмов по расширению знаний дошкольников о строении человека.

●Разработка и накопление методических материалов и рекомендаций по данной проблеме. ●Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний об анатомии, физиологии и гигиене человека через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

●Мероприятия: спортивный досуг, мастеркласс по изготовлению «чесночных киндеров».

**ООД регламентированная:**

**1. Познавательное развитие** (Формирование целостной картины мира, расширение кругозора):

«Внешнее строение человека»; «Скелет – главная опора моего тела»; «Познакомимся со своей кожей»; «Познакомимся со своими зубами»; «Почему у нас два глаза?»; «Сердце и сосуды»; «Как устроена дыхательная система?»; «Знакомство с ухом», «Знакомство с трудом врача» (экскурсия в медкабинет), «Мальчики и девочки», «Как одевались люди в разное время?».

**2.Художественно-эстетическое развитие:**

1.Рисование: «Автопортрет», «Как мы делаем зарядку».

2.Лепка «Мальчики и девочки на прогулке»;

3.Конструирование «Ягодка» (из бросового материала*).*

4.Разучивание песен: «Овощи»; «Каша»; «Урожайная». Разучивание частушек об овощах и фруктах, здоровье, физкультуре.

5Аппликация «Я-человек»-коллективная работа

**3. Социально-коммуникативное развитие:**

Беседы: «Самоанализ своего здоровья и забота о нем» (какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься); «Почему человек болеет?»; «Здоровая пища»; «Оказываем первую помощь»; «Предметы гигиены»; «Полезные продукты

Вечер загадок «Я - человек» (ребусы, кроссворды).

Экологические наблюдения за живой и не живой природой,взаимоотношения человека и природы.

Рассматривание картинок.

**4.Чтение художественной литературы:**

Энциклопедии для дошкольников: «Человек», «Моя первая книга о человеке», «Первые люди»;

В.Драгунский «Денискины рассказы»;

Н.Семёнова «Как стать «Неболейкой»»;

К.И.Чуковский «Айболит»;

С.Михалков «Овощи»;

В.Бианки «Как муравьишка домой спешил»;

Н.Найдёнова «Наши полотенца»;

К.И.Чуковский «Мойдодыр»;

И. Токмакова «Мне грустно я лежу больной»;

С. Михалков «Прививка», «Чудесные таблетки».

*Работа в книжном уголке (рассматривание иллюстраций, различных фруктов, овощей и растений, людей)*

**5. Физическая культура:**

-самостоятельная деятельность с нестандартным физ. оборудованием; Картотека подвижных игр, релаксации, гимнастики после сна. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, Оздоровления фитонцидами: чесночно - луковые закуски (в обед с супом), ароматизация помещений, чесночный киндер. Закаливающие процедуры: босохождение; хождение по массажным дорожкам; обмывание шеи, рук до локтя, после дневного сна , холодной водой.

- Развивающие и дидактические игры, упражнения:

-«Будь стройным»; «Маленькая мама»; «Кулинарное лото»; «Кто в домике живёт?»; «Где растёт каша?», «Чудо – дерево»; «Мы считаем»; «Угадай-ка»; «Веселый повар»; «Поможем клоуну Роме»; «Угадай на вкус»; «Вершки – корешки»; «Собери урожай»; «Чудесный мешочек»; «Почтальон принёс посылку»; «Созрело – не созрело»; «Вредно – полезно»; «Что сначала – что потом?»; «Что в корзинку мы возьмём?»; «Витаминные семейки»; «Найди лишнее»; «Зеленый друг» (ботаническое лото); «В саду ли, в огороде»; «Поваренок»; «Собери целое из частей»; «Фрукты»; «Отгадай овощ или фрукт на вкус»; «Лото»; «Водяной лабиринт»; «Зелёная аптека»; «Грибники»;Помоги себе сам».

-Сюжетно-ролевые игры:

-Магазин «Овощи-фрукты», «Продукты», «Семья», «Фруктовое кафе», «Приготовим обед для кукол», «Спортивная школа», «Санаторный детский сад», «Обед в семье», «На приёме у стоматолога», «Офтальмолог», «Фито – аптека», «Поездка на дачу», «Айболит в гостях у детей», «День рождение».

-Ситуации: «Винни – пух в гостях у Кролика», «Ждём гостей», «Идём в гости к Мише», «Если мама заболела», «На приёме у врача», «Какой чай полезней?».

-**Работа с родителями.**

▪Консультации: «Что значит быть здоровым?», «Полезные продукты», «Правильное питание дома», «Воспитание здорового ребенка (ребенок и компьютер)», «Организация ухода за детьми” (туалет носа, умывание, полоскание рта, чистка зубов)», «Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка»

▪Папка – раскладушка «Что такое «витамины» и где они живут?», «Двигайтесь на здоровье», «Как нельзя поступать с ребенком», «Памятка родителю», «Семь заблуждений о морозной погоде», «Техника проведения точечного массажа», «Дышим правильно».

**3 этап – заключительный**

●Обработка результатов по реализации проекта.

●Презентация проекта.

●Итоговая диагностика.

**Ожидаемые результаты реализации проекта.**

-Реализация данного проекта поможет детям относиться к своему здоровью, как к ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. У детей будет развито представление о своем теле; организме; дети научатся жить в гармонии с собой и с окружающим миром; будут проявлять интерес к оздоровлению собственного организма.

Родители будут прислушиваться, и выполнять рекомендаций педагогов в области здоровьесбережения детей; активно участвовать в воспитательно-образовательном процессе; грамотно и творчески относиться к вопросам правильного питания и гигиены, воспитания здорового образа жизни у своих детей. Только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны

**Приложение:**

**Список использованной литературы**

А.И. Иванова “Естественно -научные эксперименты и исследования в детском саду. Человек”, Творческий центр “Сфера”, Москва, 2004 год.

С.Е. Шукшина “Я и моё тело”, Москва, издательство “Школьная пресса”, 2004 год.

А. Барилле “Тело человека”, № 25, 2007 год.

П. Бронштейн “Ты и твоё тело”, Москва, РОСМЭН, 2007 год.

С. Булацкий “Тело человека” (энциклопедия), Минск, “ЮНИОН”, 2007 год.

М. Лукьянов “Моя первая книга о человеке”, Москва, ЗАО “РОСМЭН-ПРЕСС”, 2007 год.

Т.А. Алексеева, Р.Г. Апресян “365 рассказов о человеке” (энциклопедия), Москва, “РОСМЭН”, 2008 год.

А. Клейборн “Человек” (энциклопедия), Москва, “РОСМЭН”, 2008 год.

Э. Прати “Тело человека” (энциклопедия), Москва, “Махаон”, 2006 год.

Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова “Как сохранить и укрепить здоровье детей”, Гуманитарный издательский центр “Владос”, Москва, 2004 год.

В.А. Доскина, Л.Г. Голубева “Растём здоровыми”, Москва, Просвещение, 2006 год.

Л. Бобарыкина, Н. Шумилова, программа “Доктор Неболит” (интернет-ресурс).

В.Н. Волчкова, Н.В. Степанова “Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие”, ТЦ “Учитель”, Воронеж, 2006 год.

Л.Г. Гаврючина “Здоровьесберегающие технологии в ДОУ”, Творческий центр “Сфера”, Москва, 2007 год.

В.В. Поляков “Основы безопасности жизнедеятельности”, “ДИК”, Москва, 1997 год.

“Дошкольное образование”, №14 2004 год, №4 2007 год.

“Ребёнок в детском саду” №4, 2008 год.

|  |
| --- |
| **Конспект познавательного занятия в старшей группе.**  **«Я – человек».**  **«Как устроен человек». «Части тела человека».**  Цель: Обобщить и систематизировать знания по теме.  **Задачи:**  Формировать представление о внутреннем строении человека *(кости, кожа, мозг, сердце, легкие, желудок, кишечник, печень, мышцы)*.  Формировать представления детей об органах чувств человека: зрение, слух, вкус, обоняние.  формировать умение давать полные ответы на вопросы, подводить итоги работы.  развитие логического мышления и долговременной памяти  развитие у детей способности делать умозаключения на основе физиологических опытов *(сердцебиение, пульс, работа легких – вдох-выдох)*  расширение словарного запаса *(пульс, перегоняет кровь, важные орган…)*  воспитание у детей культуры здоровья, ответственности за своё здоровье  воспитание навыков здорового образа жизни.  **Оборудование:** Макет человека, макеты внутренних органов.  **Ход занятия:**  Ребята послушайте загадку: На Земле он всех сильней, Потому что всех умней. Как вы думаете, кто это? *(человек)*.  Воспитатель: — Ребята, сегодня мы поговорим о нас, то есть о людях, о том, как устроен человек.  Высокие, низкие, далекие, близкие, Гиганты, гномы, малыши, Слабыши и крепыши, Блондины, брюнеты, шатены,  И всякие аборигены, И папы, и мамы, и дети – Роднее их нет на свете. Все вроде разные на вид,  Но есть у каждого – руки, и ноги, и рот, Два уха, два глаза и нос.  Воспитатель: Но какими бы мы ни были разными, все равно похожи своим телосложением. Ребята давайте вспомним  еще раз, из каких частей состоит тело человека  Я вам загадаю загадки. А вы внимательно слушайте и отвечайте.  *(Дети выходят, называют отгадку и показывают на схеме человека части тела)*.  Воспитатель: Быть у каждого должна ***«очень умной»*** …  Ребята: Голова.  Воспитатель: Я верчу ей, как умею, голова сидит…  Ребята: на шее.  Воспитатель: Животик, спинка, грудь их вместе все зовут…  Ребята: Туловище.  Воспитатель: На прогулке не забудь закрывать от ветра…  Ребята: Грудь  Воспитатель: Чтоб писать, трудиться, воды из кружечки напиться, нужны  Ребята: Руки  Воспитатель: на руке сидят мальчики, очень дружные…  Ребята: Пальчики  Воспитатель: Бегут по дорожке, резвые…  Ребята: Ножки.  Воспитатель: Спотыкнулся через Генку, и ушиб себе…  Ребята: Коленку.  Воспитатель: Молодцы! Вы очень хорошо знаете части тела.  - А сейчас послушайте и запомните все то, что я вам скажу.  Д/И ***«четыре помощника»***.  - 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.  Все запомнили? *(ответы детей)*  Физминутка.  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.  Как березонька стройна  Стала ровною спина.  А теперь все подтянулись  И друг другу улыбнулись.  Воспитатель: А теперь, все садитесь на стульчики. Продолжим наше занятие.  Беседа ***«Внутренняя жизнь в человеке «Внутренние Органы»***.  Чтобы ходить, есть, дышать, совершать какие-то действия, человеку приходится затрачивать много усилий.  В этом нам помогают скелет и мышцы. Они связаны между собой. Кости и мышцы определяют форму тела человека  . В нашем теле 206 костей.  Eсли бы у человека не было костей, его тело было бы мягким. Кости, составляющие скелет, поддерживают тело и обеспечивают защиту от ранений и ушибов. Потрогайте себя, руки, ноги, животик. — Как вагоны в поезде связаны друг с другом, так и мышцы и кости связаны между собой. Человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета. Скелет это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. Самые крепкие – это кости ног. Все люди строением тела похожи друг на друга.  - Сейчас, ребята, посмотрите друг на друга и скажите, чем вы отличаетесь? *(рост, цвет и длина волос, цвет глаз, вес, пол)*.  Каждый человек должен знать строение своего тела – это поможет ему быть здоровым. -  В человеческом организме много всяких органов, и все они, очень нужные. Благодаря этим органам, мы живем, дышим, думаем, ходим, кушаем и многое другое.  — Все дети разные и одновременно похожие, потому что тело состоит из одинаковых частей: головы, шеи, туловища, рук и ног. *(как мы это с вами повторили и убедились посмотрев друг на друга)*.  Голова может думать, смотреть, дышать, различать запахи и вкус, но не сама, а с помощью органов, которые находятся на голове: глаза, уши, нос и рот. Голова может поворачиваться в разные стороны. Она не могла бы этого делать, если бы у нас не было шеи. При помощи шеи голова крепится к туловищу, которое может поворачиваться в разные стороны и наклоняться.  Мозг Один из самых главных органов — мозг. Он все знает и за все отвечает. Мозг помогает человеку думать, ходить,делать разную работу. Он очень хрупкий. Хорошо, что твердый череп надежно защищает мозг от повреждений. Но все-таки старайтесь не ударяться головой.  От сильного удара бывает сотрясение мозга.  Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. 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. Чувствуйте, как внутри что-то стучит?  Ребята: Да  Воспитатель: Что же это такое?  Дети: Это сердце.  Воспитатель: правильно.Так же самым главным органом у нас является Сердце.  Ребята, скажите как работает наше сердце? *(ответы детей)*  С самого нашего рождения оно не перестает трудиться. Поэтому работу сердца можно сравнить с работой мотора. Оно перекачивает нашу кровь. От него она движется по сосудам-трубочкам по всему телу и разносит вещества, которые очень важны для нас. Сердце человека размером чуть больше его кулачка и по форме напоминает сжатый кулак.  Говорят, чтоб узнать какого размера ваше сердце, сожмите свой кулачок и мы увидим у кого какое сердце. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложим руку к грудной клетке, как мы это уже делали.  - Ребята, а давайте еще раз найдем с левой стороны нашего туловища то место, где слышно, как бьется сердце.  Тук, тук, тук,  Стучит сердечко,  Точно также,  Как мотор.  Если так стучит сердечко,  Значит, человек здоров.  - А теперь послушаем его и посчитаем его удары от 1 до 10.  - Ребята, как работает сердце, можно еще определить по пульсу *(поясняет, как это сделать.)*  А теперь сожмите свой кулачек, а теперь слегка разожмите, как я — так работает сердце.  Сердце нужно беречь. Но это не значит, что нужно все время лежать и ничего не делать. Сердце нужно тренировать, заниматься физкультурой. Когда бегаешь, сердце быстрее работает. Стучит и качает кровь.  - Предлагаю вам приложить ладонь к сердцу и прислушаться. А теперь попрыгайте, побегайте на месте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось? Сердце забилось сильнее.  Воспитатель: А теперь замрем и прислушаемся к своему организму. Что еще вы чувствуете и слышите. Кто скажет?  Ребята: мы слышим свое дыхание.  Воспитатель: У человека есть еще один важный орган, который. Как и сердце работает без перерыва. Что это за орган? Назовите. … *(ответы детей)*  Легкие  - Это легкие они нужны человеку, чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не виден, но жить без него нельзя.  - Посмотри на свое дыхание. Поднесите зеркальце поближе и подышите на него. От теплого дыхания зеркало затуманится.  Положите руки на грудь и сделайте глубокий вдох. Вы почувствовали, как руки приподнялись вместе с наполнившимися воздухом легкими. Теперь выдохните воздух. Руки опустились.  Воспитатель: как вы думаете сколько у человека легких?  Ребята: Их два.  Воспитатель: Давайте попробуем. На несколько секунд задержать дыхание.  Не получается?  Ребята: нет.  Воспитатель: Значит, человек не может прожить без воздуха. Задержав дыхание, воздух в легкие не попадает, и мы начинаем задыхаться.  Воспитатель: 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.  - Мы не всегда дышим одинаково. Когда бегаем — дышим чаще и глубже, а когда мы спокойны или спим — дыхание у нас ровное и спокойное.  Нужно стараться не дышать дымом или грязным воздухом. Нашим легким полезен  свежий чистый воздух. И конечно же, нельзя травить свои легкие вредными веществами *(сигаретами)*. От вредных веществ *(сигаретного)* дыма легкие становятся черными и заболевают.  Дыхательная гимнастика ***«Подуй на перышко»***.  - Глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно подуть на перышко. Постараться дуть так, чтобы перышко легко колыхалось, и удержать его в таком положении до конца выдоха.  Дети по команде воспитателя выполняют упражнение.  Воспитатель: Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. От питания наши клетки получают энергию необходимую для жизни человека. Каждый день человек употребляет пищу. Из тарелки пища попадает в ложку и отправляется в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи.  - Кто расскажет об этом путешествии?  Дети: Во рту есть зубы. Они измельчают и перетирают пищу на мелкие кусочки. Слюна смачивает пищу, чтобы она легче прошла по пищеводу в желудок.  Воспитатель: Молодцы! Очень хорошо вы рассказали о путешествии пищи.  Воспитатель: А как выглядит желудок кто -нибудь знает?  С полезной, здоровой пищей желудок справляется легко, а от вредной пищи желудок страдает и даже заболевает.  Очень не любит желудок, когда мы наедаемся сверх меры — набиваем живот. Желудок не успевает справиться с большущим количеством еды и у нас начинает болеть живот.  Есть очень интересный факт: объем пустого желудка человека не такой уж и большой —  всего 500 мл., а вот после приема пищи в среднем он увеличивается до 1 литра, но может растягиваться и до 4-х! Вот насколько эластичен жежелудок человека.  Давайте проведем еще один опыт. Возьмите стакан с водой и маленькими глоточками попейте воду. Что мы чувствуем? Куда попала вода? Дети показывают на желудок.  Ребята давайте подведем итог: Что происходит с пищей в желудке?  - В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества, полезные  нашему организму. Из желудка пища попадает в кишечник, *(это еще один внутренний наш орган)*, откуда в виде остатков естественным образом выходит наружу.  Воспитатель: Что нужно организму человека, чтобы он был здоров и развивался?  Ребята: Человек должен употреблять полезные продукты. В которых содержатся разные витамины.  Воспитатель: Сейчас мы с вами вспомним эти продукты. И скажем, какую пользу они приносят нашему организму?  Воспитатель: Для чего нужны овощи и фрукты?  Ребята: Они улучшают пищеварение и защищают организм от простуды.  Воспитатель: Для чего нужны молочные продукты?  Ребята: Они укрепляют наши косточки.  Воспитатель: Для чего нужны каши и хлеб?  Ребята: Они укрепляют весь организм и дают энергию.  Воспитатель: Для чего нужны мясо и рыба?  Ребята: Они укрепляют наши мышцы.  Воспитатель: для чего нужны жиры и масло?  Ребята: Они делают нашу кожу, волосы, ногти крепкими и гладкими.  Воспитатель: Молодцы! Вы знаете, что относится к здоровым продуктам.  Воспитатель: Ребятки, но есть еще и вредная еда. Которая вредит нашему здоровью. Назовите, пожалуйста, эти вредные продукты.  Ребята: Чипсы, сухарики, лимонад, жевательные резинки, пироженные, конфеты.  Воспитатель: молодцы! Вредные продукты вы тоже знаете.  А теперь скажите, что происходит с нашим организмом. Когда мы употребляем вредные продукты?  Ребята: начинают болеть зубы, желудок, живот, начинается аллергия.  Воспитатель: Молодцы! Совершенно верно.  ПОЧКИ  Ребята, так же не маловажный орган у нас называется Почки  Послушайте стихотворение, которое так и называется  ПОЧКИ  Хоть они зовутся ***«почки»*** —  Не растут из них листочки.  Две близняшки, две сестрички  Соль и лишнюю водичку  Аккуратно собирают —  Их обязанность такая.  Нас избавят почки дружно  От того, что нам не нужно!  Почки — процеживают кровь и удаляют с мочой из организма вредные вещества: соли, лишнюю воду. В день рекомендуется пить больше воды. У человека две почки. Расположены они на уровне поясницы, с обеих сторон позвоночника. На правую почку давит такой гигант –печень, поэтому она немного ниже левой. По форме почка напоминает – боб *(показываю боб, дети рассматривают)* Величина почки с кулак человека.  Покажите свои кулачки, *(показывают кулачки)* вот примерно такого размера ваши почки. Почки боятся сквозняков, тяжестей, некачественных продуктов и грязной воды… Если вдруг почки перестанут работать, человек получит отравление организма. А как вы думаете, что такое отравление и как оно проявляется?*(повышается температура, тошнота, болевые ощущения)*. Я говорили с вами что почки очищают нашу кровь, жидкости в организме. Если мы с вами будем употреблять грязную воду, некачественные продукты, большое количество лекарств и есть много соли, то все это начнет задерживаться в наших почках, образовывать в них песочек и камни, очень скоро наши почки начнут болеть.  Вот такую важную функцию почки выполняют в нашем организме.  Ну, а теперь расскажу вам про печень.  Знайте, что надо её поберечь нам. Печень устроилась, как королева, Конечно же, справа, а вовсе не слева. Зачем она нам? Я отвечу, к примеру, Является печень защитным барьером. Первый удар на себя принимает. Если попалась отрава какая. Ну а ещё, словно тайный заводик, Желчь постоянно она производит. С этой работой своею незримой Печень нам просто необходима!  Все органы и системы организма взаимосвязаны и их работа зависит от благоприятных и неблагоприятных условий окружающей среды. Например, если у вас замерзли ноги, то становится холодно всему телу, а в итоге может заболеть горло или если вы надышались загрязненным воздухом, то у вас может заболеть голова или если вы съели несвежие продукты, то у вас может заболеть живот и др.  Ребята, теперь вы поняли, как устроен человек? И для чего человеку ноги и руки, а так же внутренние органы. Вам понравилась наша сегодняшняя беседа?  Я желаю вам быть здоровыми, не грустить и не унывать!!! |