Конспект НОД «Человек и его здоровье»

(старший дошкольный возраст)

Цель: формирование здорового образа жизни у старших дошкольников.

Программные задачи: 1. Дать представления детям о работе желудка.

2. Закрепить знания детей о пищеварительном тракте, его основных отделах, показать важность работы выполняемой каждым его отделом.

3. Учить ребят понимать свой организм. Его потребность, правильно определять необходимость продуктов питания от их полезности (вредности) для организма.

4. Побуждать у детей желание беречь и укреплять свое здоровье.

Материал: фишки модели человека, предметные картинки с изображением продуктов, накидки с органами, стаканчики, блюдца с салфеткой, ложки, соль, сахар, хлеб.

Словарная работа: пищеварение, железы, желудочный сок, перетирает, впитывает, мнет.

Ожидаемый результат: повышение уровня знаний дошкольников о здоровом образе жизни.

Ход занятия

Воспитатель: «Ребята, внимательно посмотрите и ответьте, что изображено на картинках, которые находятся вокруг нас?» (апельсин, яблоко, каша, шоколад, хлеб и т. д.).

Воспитатель: «Как это можно назвать, одним словом?» (продукты).

Воспитатель: «Я предлагаю поиграть в игру «Хорошо - плохо». С помощью фишек вы должны выделить, сколько у продукта хороших качеств и сколько плохих качеств. Например, апельсин - это хорошо. И вы должны ответить: «Апельсин это хорошо - он сладкий, вкусно пахнет, полезный. Апельсин это плохо - после его съедания щиплет губы, его трудновато чистить и т. д.».

(В результате приходим к выводу, что полезных качества у апельсина больше. Так и с остальными продуктами).

Воспитатель: «Давайте, ребята подумаем, так как же нужно питаться, чтобы быть здоровыми? (Правильно. Есть нужно только полезные и безвредные продукты).

Воспитатель: «Желаете ли знать, что происходит с продуктами, когда мы их съедаем? (Да).

Воспитатель: «С ними происходят чудесные превращения. Давайте все вместе подумаем, как можно узнать об этих превращениях? Да, с помощью волшебной палочки превратиться в волшебных следопытов и отправиться открывать тайну исчезнувшей пищи. 1. 2. 3 нас палочка в волшебных следопытов преврати. Подойдите к столу, встаньте удобно. Что вы видите?» (куклы, человек, модели)

Воспитатель: «Верно, перед нами модель человека. Давайте постараемся определить, куда попадает пища, когда мы кушаем? Возьмем обычное яблоко и проследим, что с ним произойдет. И так, куда же вначале попадает пища?» (В рот).

Воспитатель: «Значит, проникнув в рот, мы и найдем дорогу, по которой ушла пища. Рассматривая рот, что мы еще там видим? (Язык).

Воспитатель: «Что еще?» (Зубы).

Воспитатель: «Какую функцию выполняют зубы?» (Зубы тщательно пережевывают пищу).

Воспитатель: «Ребята, замечали ли вы, что во рту всегда мокро? Как вы думаете почему? (Во рту находится слюна. Она выделяется и смачивает пищу, а язык помогает протолкнуть ее во внутрь).

Воспитатель: «Куда же улетела пища, ведь во рту ее больше нет?» (пища попала в горло, а затем по пищеводу попала в желудок).

Воспитатель: «Кто может рассказать, что происходит с пищей в желудке? (Если дети затрудняются сама подсказываю ответ). Тогда послушайте меня, это очень интересно! В желудке выделяется желудочный сок, он пропитывает пищу, растворяет ее. Она превращается в кашицу, как будто варится. Подумайте, ребята, как называется этот процесс? (Пищеварение).

Воспитатель: «Я вам предлагаю посмотреть как работает желудок. Для этого вам понадобятся стакан, ложка, блюдце с салфеткой. Представьте, что стакан это ваш желудок, а вода - желудочный сок. Положите в стакан ложку сахара, ложку соли, печенье. А теперь скажите, что начинает делать желудок?» (Он начинает выделять желудочный сок, перетирает и мнет пищу. Идет процесс пищеварения.)

Воспитатель: «Стенки желудка покрыты миллионами желез, которые похожи на эту салфетку. Возьмите салфетку и ложечкой налейте на салфетку жидкость, полученную в стакане. Что произошло?» (Жидкость впиталась в салфетку).

Воспитатель: «Вот так же необходимые полезные вещества продуктов впитываются и поступают по крови к нашим органам».

Воспитатель: «Ну что, ребята, смогли мы до конца раскрыть тайну исчезнувшей пищи? (Нет). Почему? (Это очень длительный процесс). Послушайте, что происходит дальше. Из желудка пища попадает в толстую кишку, где выделяется кишечный сок, который более тщательно измельчает пищу. Далее оставшаяся пища попадает в толстую кишку. Там задерживается вода и твердые частички. Железы всасывают воду, а твердые частицы выходят из организма».

Воспитатель: «Ребята, так что же важно для здоровья?» (Правильно питаться). «Что еще нужно делать для того, чтобы быть здоровым?» (Закаляться, плавать, заниматься физкультурой на свежем воздухе: бегать на лыжах, на коньках).

Воспитатель: «Я вам предлагаю поиграть в игру: «Найди и докажи». (Дети рассматривают картинки с изображением, катающихся детей на лыжах, коньках, плавающих в бассейне, на речке и т. д.). Ваша задача - выбрать картинку, которую вы считаете нужной, рассказать что на ней изображено и доказать в чем заключается польза для здоровья)». (Дети выбирают, доказывают).

Воспитатель: «Да, ребята, вы меня убедили, что правильно питаться и заниматься спортом это очень важно и полезно для нашего организма. А сможете ли вы ответить, что делает наш организм слабым?» (Возникающие болезни).

Воспитатель: «Какие вы предпримите действия, если у вас возникнут неприятные ощущения, боль?» (Скажем маме, папе, воспитателю и т. д. А взрослые должны обратиться к врачу.).

Воспитатель: «Конечно, ведь врач это человек, который знает об организме все, все.

Итог:

- «Что интересного, ребята, вы сегодня узнали?»

- «Какие слова были для вас новыми? Что они обозначают?»

- «Что вы будете делать для того, чтобы вы были здоровыми?»

 Используемая литература

1. Зимонина В.Н., Воспитание ребенка-дошкольника: программа - методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений - М.: Гуманитарное издательство центр ВЛАДОС, 2004. - 304 с.

2. Новикова И.М., Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 96 с.

3. Страунинг А.М., «Росток»: Программа по ТРИЗ-РТВ для детей дошкольного возраста. - Обнинск, 1996. - 198 с.