Приложение

к проекту «Детский сад-территория к здоровью»

**Беседа «Как устроено моё тело»**

Для детей старшего возраста

**Цель:** закрепить представление детей о строении собственного тела, дать знания о внутренних органах человека и их назначении, закреплять навыки правильного построения и употребления сложноподчинённых предложений. Расширять знания дошкольников о правильном питании, его значении, о взаимосвязи здоровья и питания. Воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.

Воспитатель: Высокие, низкие, далёкие, близкие,

                           Гиганты, гномы, малыши,

                           Слабыши, крепыши,

                           Блондины, брюнеты, шатены,

                           И всякие аборигены.

                           И папы, и мамы, и дети

                           Роднее их нет на свете.

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 не были разными, всё равно похожи своим телосложением. Давайте вспомним ещё раз из каких частей состоит наше тело.

(Ребёнок говорит слово и показывает названную часть туловища)

Быть у каждого должна очень умной…(голова)

Животик, спинка и грудь – их вместе…(туловищем) зовут.

Съел еду я всю и вот мой наполнился…(живот)

На прогулке не забудь закрывать от ветра…(грудь)

(Руки)…. Чтоб ласкать, трудиться, воды из кружечки напиться.

На руке сидят мальчики, очень дружные …(пальчики)

Бегут по дорожке, резвые…(ножки)

Спотыкнулся через Генку и ушиб себе…(коленку)

Воспитатель: какие части туловища вы ещё не назвали? (плечи, таз, бёдра, стопа) Молодцы! Хорошо вы знаете строение тела человека. А можете ли вы на ощупь найти нужную часть тела?

Игра «Найди на ощупь названную часть тела» (Дети становятся парами, одному из пары закрывают глаза. И он должен найти названную педагогом часть тела. Потом меняются местами)

Воспитатель: Хорошо, и с этим заданием вы справились. А теперь пройдите и тихонько сядьте на свои места. Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы знаете о себе, тем лучше. Внутри человека находятся органы, которые помогают человеку расти и развиваться.

 - Ребята, положите руку на грудную клетку с левой стороны. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит? Что это такое? (Это сердце. Очень важный орган)

- Правильно. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложить руку к грудной клетке, как только что сделали. А кто может показать на схеме сердце? (Ребёнок показывает на схеме сердце).

- Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок и мы увидим у кого какое сердце. Сердце работает и днём и ночью, никогда не останавливается. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму. Это очень важный орган.

А теперь замрите и прислушайтесь к своему организму. Что ещё вы чувствуете и слышите? (Мы слышим своё дыхание). Верно, у человека есть ещё один важный орган, который помогает нам дышать и как сердце работает без перерыва. Что это за орган? Это лёгкие. Их у человека два. (Показывает на схеме). Может ли человек прожить без дыхания? Давайте попробуем на несколько минут задержать дыхание. Не получается? Значит, человек не может жить без дыхания. Ребята, во время вдоха мы вдыхаем определённое количество воздуха. ( с помощью воздушного шарика проверяют объём лёгких).

-Чтобы организм хорошо работал, все должны хорошо питаться. Каждый день мы употребляем пищу. Из тарелки пища попадает в рот и начинается удивительное путешествие пищи. Кто может рассказать об этом путешествии? (ребёнок рассказывает, воспитатель показывает на схеме желудок). В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества.

А сейчас мы с вами отдохнём. Физминутка.

Теперь вы видите. Что человеческий организм очень сложный. Кто знает, что нужно организму? Чтобы человек был здоров, рос и развивался? (человек должен употреблять полезные продукты, богатые витаминами)

-Да, витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины A, B,C,D. Витамин A -  мы обозначим зелёным цветом. Витамин B  - красным, C - синим цветом, D-жёлтым цветом.

Посмотрите на рисунок тела человека. Вокруг расположены кружки – это витамины.  От каждого витамина идёт лабиринт к органу человека. Пройдите лабиринт и узнайте, какие витамины нужны тому или иному органу. (Делают вывод – витамин A помогает зрению, B – сердцу,C – лёгким, D – укрепляет наши кости.

А теперь давайте посмотрим на плакат и, расскажем, в каких продуктах содержится тот или иной витамин.

Итог беседы: Сегодня мы с вами вспомнили, из каких частей состоит тело человека, узнали, какие внутренние органы есть у нас, что нужно делать, чтобы организм наш хорошо работал.