Авторы: Солдотенко Арсений Витальевич,

Зинич Альбина Владиславовна,

Черемных Алина Юрьевна

Проект

«Мое тело, мой организм»

Научный руководитель:

Панасюк Виктория Николаевна, воспитатель

Российская Федерация

Красноярский край

Ужурский район

село Солгон

Муниципальное бюджетное

дошкольное образовательное

учреждение «Солгонский детский сад»

Подготовительная к школе группа

2022 г.

Оглавление:

1. Введение 2 стр.
2. Актуальность 2 стр.
3. Цель, задачи 2-3стр.
4. Педагогические технологии 3 стр.
5. Методы реализации проекта 3стр.
6. Планируемые результаты 3 стр.
7. Этапы реализации проекта 4стр.
8. Список используемой литературы 8стр.
9. Приложения 9-34 стр.

1

**Введение.**

**Актуальность темы проекта:**

В дошкольном возрасте закладываются основы самопознания. Первым объектом для исследования часто становится сам ребенок и его окружение. Самое интересное и непонятное для ребенка – это он сам. Ребенок очень рано начинает стремиться к познанию строения своего тела, сравнивает себя с другими, находит сходства и отличия. Кто я? Какой я? Что я могу делать? Зачем нужны глаза, уши? Это только небольшая часть вопросов, которые задает ребенок, и ответить на которые самостоятельно он не может. Главная задача взрослого – поддержать имеющийся у детей интерес. Таким образом, тема самопознания является актуальной для изучения детьми дошкольного возраста.

**проблема:** Недостаточное знание детей о строении человеческого тела и функциях всего организма.

**Цель проекта:**развитие представлений о человеке и его организме по средствам познавательно-исследовательской деятельности.

**Задачи проекта:**

**Образовательные**

1. Познакомить детей с внутренним строением человеческого организма;
2. Формировать представление о том, что полезно и что вредно для организма.

**Развивающие**

1.Развивать умение видеть взаимосвязь между экологией природы и

здоровьем человека;

2.Обучить навыкам оказания первой помощи.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать желание заботится о своем здоровье;

2. Воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

**Участники проекта**: дети подготовительной к школе группы, воспитатели, родители воспитанников, медицинская сестра.

**Вид проекта:**познавательно – исследовательский

**Педагогические технологии:**

1. Информационно – коммуникативные;
2. Здоровье-сберегающие;
3. Технология исследовательской деятельности;
4. Игровые.

**Методы реализации проекта:**

1. Словесный (рассказ, беседа);

2. Наблюдение;

3. Экспериментирование и опыты;

4. Чтение художественной литературы;

5.  Экскурсии;

7.  Наглядный;

8. Продуктивный (рисование, лепка).

**Планируемые результаты:**

1. Проявляет интерес к собственному телу его строению и функционированию;
2. Различает понятия «часть тела», «орган», «вредные» и «полезные продукты»;
3. Проявляет интерес к оздоровлению собственного организма;
4. Имеет представление об оказании первой помощи;
5. Знает пословицы, поговорки, стихотворения, загадки о здоровье;
6. Имеет простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.

3

**Продолжительность проекта:**краткосрочный.

**Этапы реализации проекта:**

 1 этап – подготовительный

- Изучение необходимой литературы;

- Создание развивающей среды;

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

- Памятка «Тело человека»;

 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.

**1. Познавательное развитие** (беседы, НОД) «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?».

4

**2.Художественно-эстетическое развитие:**

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

2.Лепка «Мальчики и девочки на прогулке»;

3.Аппликация «Овощи и фрукты – полезные продукты».

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

**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.

Экскурсия в МБОУ «Солгонская СОШ», кабинет б

**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»;

5

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 физоборудованием; Картотека подвижных игр, релаксации, гимнастики после сна. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, Оздоровления фитонцидами: чесночно - луковые закуски (в обед с супом), ароматизация помещений, чесноком. Закаливающие процедуры: босохождение; хождение по массажным дорожкам; обмывание шеи, рук до локтя, после дневного сна , холодной водой. Развивающие и дидактические игры, упражнения: «Будь стройным»; «Кто в домике живёт?»; «Чудо – дерево»; «Мы считаем»; «Угадай-ка»; «Веселый повар»; «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»; «В саду ли, в огороде»; «Поваренок»; «Фрукты»; «Отгадай овощ или фрукт на вкус».

6

**Сюжетно-ролевые игры:**

Магазин «Овощи-фрукты», «Продукты», «Семья», «На приеме у врача», «Приготовим обед для кукол», «Обед в семье», «Офтальмолог», «Айболит в гостях у детей».

**Ситуации:** «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»

-«Двигайтесь на здоровье», «Как нельзя поступать с ребенком», «Памятка родителю», «Семь заблуждений о морозной погоде», «Техника проведения точечного массажа», «Дышим правильно».

**Этап – заключительный**

 1.Обработка результатов по реализации проекта.

2.Презентация проекта.

**7**

**Список используемой литературы**

1. Курепина М. М., Ожигова А. П., Никитина А. А. Анатомия человека. Москва, 2010.
2. Косоуров А. К., Дроздова М. М., Хайруллина Т. П. Функциональная анатомия полости рта и ее органов. Санкт-Петербург, 2006.
3. Г. Х. Андерсен «Снежная королева».
4. Интернет ресурсы.
5. Филиппова С. О. «Спутник руководителя физ. Воспитания дошкольного учреждения» «Детство-Пресс» 2005г.
6. Е. Ульева «Как устроен человек», Ростов-на-Дону «Феникс» 2019г.
7. К. Чуковский аудио сказка «Мойдодыр».
8. К. Чуковский «Доктор Айболит».
9. Алябьева Е. А. Знакомим детей с человеческим организмом. Издательство ТЦ «Сфера».

8

**Приложение 1**

**Беседа о строении организма:**

Беседа о строении тела и здоровье человека.

Загадка: На земле он всех умней, Потому и всех сильней. (Человек). Воспитатель: Наше тело устроено так, чтобы мы могли прочно держаться на ногах. Голова находится вверху – в надежном месте, на ней спереди – то, с помощью чего мы узнаем об окружающем мире, познаем его: глаза – чтобы видеть, уши – чтобы слышать, нос – чтобы ощущать запахи, язык во рту – чтобы чувствовать вкус пищи.

Голова укреплена на шее так, что может поворачиваться вправо и влево, благодаря чему мы видим, что находится вокруг. Руки находятся посередине туловища, чтобы ими было удобнее пользоваться. На кистях рук – пять пальцев, ими удобно держать в руках карандаш, кисточку для красок, ложку, расческу и многое другое. Ноги – длинные и крепкие, чтобы удерживать и передвигать тело. Заканчиваются они ступнями – для лучшей опоры.

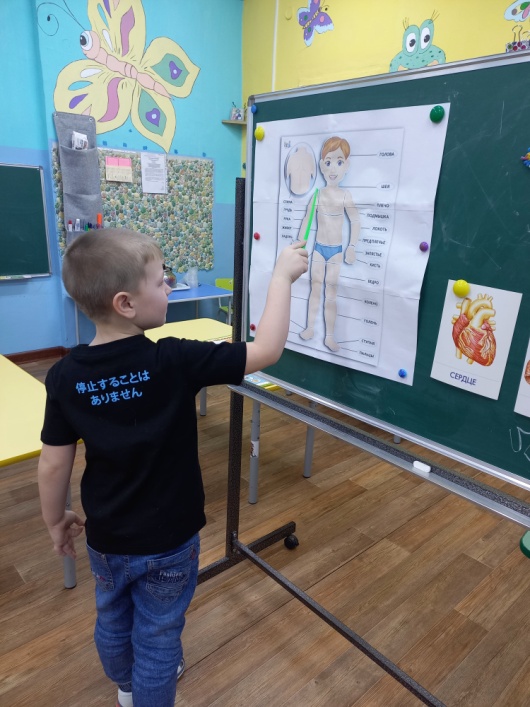
Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый с детства должен помнить о своем здоровье, знать свое тело, научить заботиться о нем, развивать и совершенствовать, не вредить своему организму.

Вопросы к детям: Чем похожи люди друг на друга? Чем отличаются люди друг от друга? Какого размера тело, руки , ноги у маленьких детей? Какого размера тело, руки, ноги у взрослых людей? Как узнать, что ты вырос? Как измерить рост? Дидактическая игра «Покажи части тела». Водящий в быстром темпе называет разные части тела и лица, а дети показывают их у себя.

**Приложение 2**

**«Что мы знаем о человеке, части тела человека»**

**Цель:** дать детям представление о каждой части тела человека, какие функции они выполняют.

 ****

**Приложение 3**

**Экскурсия в МБОУ «Солгонская СОШ» кабинет биологии «Скелет – главная опора моего тела»**

В целях реализации проекта ребята посетили кабинет биологии, где их познакомили со строением скелета человека и животного.

** **

****

**Приложение 4**

**Беседа с детьми «Здоровые зубы»**

Цель: формировать представления детей о зубах их строении и разновидностях, их предназначении.

** **

**Приложение 5**

**Дидактическая игра «Ты моя частичка»**

**Цель**: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.

***Материал***: мяч

***Ход игры***: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос

Я - личико, ты - моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос….)

Я - голова, ты - моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос…

Я - туловище, ты - моя частичка. Ты кто? (спина, живот…).

**Приложение 6**

**«Зачем питаться, дышать, двигаться?»**

**Цель:**уточнить и расширить знания детей о жизнедеятельности человеческого организма. Развивать любознательность. Воспитывать бережное отношение к своему организму.

**Материал:**кукла Айболит, иллюстрация строения тела человека, мяч, воздушные шары для каждого ребёнка, картинки с изображением мебели, посуды, одежды, сада, огорода.

***Ход занятия***

1. **Организационный момент**

*В группу приходит кукла Айболит.*

Здравствуйте, ребята! Ребята, я хотел бы у вас спросить, вы знаете, что такое здоровье? *(Ответы детей).* Здоровье - это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый с детства должен помнить о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, развивать и совершенствовать, не вредить своему организму.

**Основная часть**

**Айболит** предлагает детям представить, что они попали в продуктовый магазин и спрашивает, чтобы они себе купили из продуктов? Дети перечисляют.

А кто ответит мне на вопрос для чего нам с вами необходимо питаться? (*Ответы детей).*

**Айболит:** все живые существа питаются. Нам всем, как и всякому человеку, необходимо определённое количество пищи, чтобы расти, развиваться, обеспечивать себя энергией.

Мы съели кашу, выпили стакан молока – и у нас сразу прибавилось сил. Как вы думаете почему? Ответы детей.

*Вывешивается иллюстрация строения тела человека.*

Пища, которую мы съели, проходит длинный и сложный путь: сначала мы, что делаем с пищей? Откусываем, жуём, затем глотаем, посылая пищу по пищеводу в желудок. *(Показывает, где находится желудок).* Желудок переваривает пищу, и она поступает в кишечник – длинный предлинный шланг. Он так же переваривает пищу, которая, наконец, превращается в вещества, полезные нашему телу. Эти полезные вещества растворяются и попадают в кровь и разносятся по всему организму, обеспечивая необходимым питанием каждую клеточку нашего тела.

Запомните мудрые слова, ребята «Мы едим для того, чтобы жить». Правильно питаться – это значит выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

Ребята, как вы думаете, что такое « умеренность»? *(ответы детей*). Это значит, что очень вредно переедать, так как желудок не успевает всё переваривать.

А что значит «разнообразие»? Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

Как вы думаете, какие продукты дают нашему организму энергию? *(Ответы детей)*. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло).

А какие продукты помогают делать организм сильным? *(Ответы детей).* Другие помогают строить организм и делать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи).

Чем для нас полезны овощи и фрукты? *(Ответы детей)*. Фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму, расти и развиваться (ягоды, зелень, морковь, бананы). ****

**Приложение 7**

**Дидактическая игра «Угадай по описанию»**

**Цель**: закреплять знания детей о строении человека, частях тела, научить составлять описательный рассказ.

***Ход игры***

Дети составляют описательный рассказ о предложенном человеке, не показывая его другим детям. Рассказать, как он выглядит, что любит делать.

**Приложение 8**

**Рисование «Нарисуй человека»**

**Цель:** учить правильно рисовать человека, расположение частей тела.

****

**Приложение 9**

**Лепка «Мальчики и девочки на прогулке»**

**Цель:** учить лепить фигурки человека (мальчика и девочку); показать передачи движения фигурки путем небольшого изменения положения рук и ног.

П**риложение 10**

**Дидактическая игра «Что в корзину мы возьмем?»**

**Цель:** закрепить у детей знания о том, какой урожай собирают в поле, на огороде, в саду, в лесу.



**Дидактическая игра «Органы чувств»**

Игра предназначена для детей старшего дошкольного возраста.

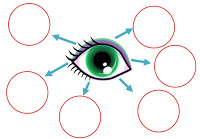
Задачи игры:

- закрепить знания об основных органах чувств;

- расширить словарный запас;

- развивать связную речь;

- развивать внимание.



Игра состоит из пяти больших карточек, соответствующих пяти органам чувств:

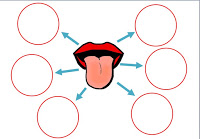
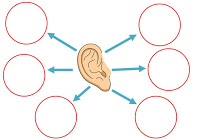
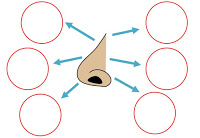
«Глаз» - зрение

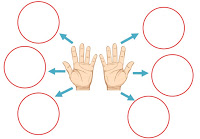
«Рот» - вкусовые ощущения

«Нос» - обоняние

«Ухо» - способность слышать

«Руки» - тактильные ощущения



И 30 маленьких круглых карточек с изображениями основных действий с данными органами чувств.

Нужно подобрать каждому органу чувств шесть маленьких карточек и объяснить, почему та или иная карточка подходит к данному органу.

**Приложение 11**

**Настольно – печатная игра «Собери картинку».**

**Цель**: закреплять знания детей о строении человека, частях тела, развивать логического мышление, кругозор, познавательный интерес и речевую активность.

**Материал**: карточки с изображением человека, разрезанные на несколько частей.

Детям раздают игровые карточки, разрезанные на 2, 3, 4 части (в соответствии с возрастом и способностями ребёнка). Собрав картинку, ребёнок рассказывает, что он собрал.



**Приложение 12**

**Рисование «Полезные овощи и фрукты»**

**Цель:**пропаганда здорового образа жизни, здорового питания.



**Приложение 13**

**Чтение сказки «Айболит» Чуковский и рассматривание иллюстраций из книги.**

**Цель:** Актуализация знаний по профессии доктор, повторение животных нашего региона и южных стран

** **

Добрый доктор Айболит!

Он под деревом сидит.

Приходи к нему лечиться

И корова, и волчица,

И жучок, и червячок,

И медведица!

Всех излечит, исцелит

Добрый доктор Айболит.

И пришла к Айболиту лиса:

"Ой, меня укусила оса!"

И пришёл к Айболиту барбос:

"Меня курица клюнула в нос!"

И прибежала зайчиха

И закричала: "Ай, ай!

Мой зайчик попал под трамвай!

Мой зайчик, мой мальчик

Попал под трамвай!

Он бежал по дорожке,

И ему перерезало ножки,

И теперь он больной и хромой,

Маленький заинька мой!"

И сказал Айболит: "Не беда!

Подавай-ка его сюда!

Я пришью ему новые ножки,

Он опять побежит по дорожке".

И принесли к нему зайку,

Такого больного, хромого!

И доктор пришил ему ножки,

И заинька прыгает снова.

А с ним и зайчиха-мать

Тоже пошла танцевать.

И смеётся она и кричит:

"Ну, спасибо тебе, Айболит!"

Вдруг откуда-то шакал

На кобыле прискакал:

"Вот вам телеграмма

От Гиппопотама!"

*"Приезжайте, доктор,*

*В Африку скорей*

*И спасите, доктор,*

*Наших малышей!"*

"Что такое? Неужели

Ваши дети заболели?"

"Да-да-да! У них ангина,

Скарлатина, холерина,

Дифтерит, аппендицит,

Малярия и бронхит!

Приходите же скорее,

Добрый доктор Айболит!"

"Ладно, ладно, побегу,

Вашим детям помогу.

Только где же вы живёте?

На горе или в болоте?"

"Мы живём на Занзибаре,

В Калахари и Сахаре,

На горе Фернандо-По,

Где гуляет Гиппо-по

По широкой Лимпопо".

И встал Айболит, побежал Айболит,

По полям, по лесам, по лугам он бежит.

И одно только слово твердит Айболит:

"Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!"

А в лицо ему ветер, и снег, и град:

"Эй, Айболит, воротися назад!"

И упал Айболит и лежит на снегу:

"Я дальше идти не могу".

И сейчас же к нему из-за ёлки

Выбегают мохнатые волки:

"Садись, Айболит, верхом,

Мы живо тебя довезём!"

И вперёд поскакал Айболит

И одно только слово твердит:

"Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!"

Но вот перед ними море

Бушует, шумит на просторе.

А в море высокая ходит волна,

Сейчас Айболита проглотит она.

"О, если я утону,

Если пойду я ко дну,

Что станется с ними, с больными,

С моими зверями лесными?"

Но тут выплывает кит:

"Садись на меня, Айболит,

И, как большой пароход,

Тебя повезу я вперёд!"

И сел на кита Айболит

одно только слово твердит:

"Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!"

И горы встают перед ним на пути,

И он по горам начинает ползти,

А горы всё выше, а горы всё круче,

А горы уходят под самые тучи!

"О, если я не дойду,

Если в пути пропаду,

Что станется с ними, с больными,

С моими зверями лесными?"

И сейчас же с высокой скалы

К Айболиту спустились орлы:

"Садись, Айболит, верхом,

Мы живо тебя довезём!"

И сел на орла Айболит

И одно только слово твердит:

"Лимпопо, Лимпопо, Лимпопо!"

А в Африке,

А в Африке,

На чёрной

Лимпопо,

Сидит и плачет

В Африке

Печальный Гиппопо.

Он в Африке, он в Африке

Под пальмою сидит

И на море из Африки

Без отдыха глядит:

Не едет ли в кораблике

Доктор Айболит?

И рыщут по дороге

Слоны и носороги

И говорят сердито:

"Что ж нету Айболита?"

А рядом бегемотики

Схватились за животики:

У них, у бегемотиков,

Животики болят.

И тут же страусята

Визжат, как поросята,

Ах, жалко, жалко, жалко

Бедных страусят!

И корь, и дифтерит у них,

И оспа, и бронхит у них,

И голова болит у них,

И горлышко болит.

Они лежат и бредят:

"Ну что же он не едет,

Ну что же он не едет,

Доктор Айболит?"

А рядом прикорнула

Зубастая акула,

Зубастая акула

На солнышке лежит.

Ах, у её малюток,

У бедных акулят,

Уже двенадцать суток

Зубки болят!

И вывихнуто плечико

У бедного кузнечика;

Не прыгает, не скачет он,

А горько-горько плачет он

И доктора зовёт:

"О, где же добрый доктор?

Когда же он придёт?"

Но вот, поглядите, какая-то птица

Всё ближе и ближе по воздуху мчится,

На птице, глядите, сидит Айболит

И шляпою машет и громко кричит:

"Да здравствует милая Африка!"

И рада и счастлива вся детвора:

"Приехал, приехал! Ура, ура!"

А птица над ними кружится,

А птица на землю садится.

И бежит Айболит к бегемотикам,

И хлопает их по животикам,

И всем по порядку

Даёт шоколадку,

И ставит и ставит им градусники!

И к полосатым

Бежит он тигрятам,

И к бедным горбатым

Больным верблюжатам,

И каждого гоголем,

Каждого моголем,

Гоголем-моголем,

Гоголем-моголем,

Гоголем-моголем потчует.

Десять ночей Айболит

Не ест, не пьёт и не спит,

Десять ночей подряд

Он лечит несчастных зверят

И ставит и ставит им градусники.

Вот и вылечил он их,

Лимпопо!

Вот и вылечил больных,

Лимпопо!

И пошли они смеяться,

Лимпопо!

И плясать и баловаться,

Лимпопо!

И акула Каракула

Правым глазом подмигнула

И хохочет, и хохочет,

Будто кто её щекочет.

А малютки бегемотики

Ухватились за животики

И смеются, заливаются –

Так, что дубы сотрясаются.

Вот и Гиппо, вот и Попо,

Гиппо-попо, Гиппо-попо!

Вот идёт Гиппопотам.

Он идёт от Занзибара,

Он идёт к Килиманджаро –

И кричит он, и поёт он:

"Слава, слава Айболиту!

Слава добрым докторам!"

**Приложение 14**

**«Болезнь грязных рук»**

**Цель**: воспитывать у детей потребность быть здоровыми, тщательно мыть руки с мылом.

**Ход экскурсии:**

**Воспитатель**: Здравствуйте, ребята! Как вы себя чувствуете? *(Ответы детей).* Давайте мы с вами еще раз громко поздороваемся и пожелаем друг другу здоровья*. (Дети здороваются).* Хорошо. А сейчас попробуйте отгадать мою загадку:

Кто у постели больного сидит?

И как лечиться он всем говорит.

Кто болен — он капли предложит принять.

Тому, кто здоров, — разрешит погулять. *(Врач)*

- Молодцы! А кто в детском саду всегда следит за вашим здоровьем? *(Медсестра).*

- Чтобы сохранить ваше здоровье у медсестры в д/с очень много работы. А чтобы узнать, в чем она состоит, я приглашаю вас на экскурсию в медицинский кабинет. Но сначала давайте вспомним правила поведения в медицинском кабинете *(Ответы детей).*

*В медицинском блоке*

Дети заходят, осматривают кабинет.

- Ребята, опишите, какой кабинет? (Просторный, уютный, красивый, чистый, интересный).

- В этом помещении медсестра пишет все документы.

Посмотрите внимательно, что это за документ *(Это меню).*

**Воспитатель:** А вы знаете, что такое меню? *(Ответы детей).* На каждый день недели пишется меню. Оно необходимо для поваров, чтобы в пище детей были все полезные пищевые компоненты и витамины. Надо все правильно посчитать, чтобы повара могли приготовить вкусную еду, но главное, чтобы блюда были полезными, аппетитными, чтобы все дети ели их с удовольствием и росли красивыми и здоровыми.

- Ребята, как вы думаете, какие продукты необходимы детям каждый день? *(Молоко, хлеб, мясо, фрукты, овощи и т.д.).*

**Воспитатель**: Молодцы! Давайте вспомним нашу пальчиковую гимнастику про овощи.

*Проводится пальчиковая гимнастика «Овощи»*

Положила на бочок,

Перец и морковку

Уложила ловко,

Помидор и огурец.

Наша Зина – молодец!

*Показывают большой палец.*

- Ребята, как вы думаете, а для чего в медицинском кабинете весы? *(Чтобы взвешивать детей, сравнивать, насколько поправились).*

- А для чего в кабинете ростомер? *(Чтобы измерять рост, сравнивать, насколько дети подросли).*

- В детском саду много детей, как же запомнить, как всех зовут, кто, где живет, какие прививки сделаны, а кому еще не сделали прививки? *(У каждого ребенка в нашем саду есть карточка, в которой записаны все сведения).*

Далее следует показать детям, где и как хранятся все карточки.

**Воспитатель**: Ребята, вы уже успели многое увидеть и рассмотреть, давайте дадим вашим глазкам отдохнуть.

***Проводится гимнастика для глаз «Мост»***

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

*Закрывают оба глаза.*

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

*Продолжают стоять с закрытыми глазами.*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

*Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*

Нарисуем букву о, получается легко.

*Глазами рисуют букву о.*

Вверх поднимем, глянем вниз,

*Глаза поднимают вверх, опускают вниз.*

Вправо, влево повернем,

*Глаза смотрят вправо- влево.*

**Воспитатель**: Какие медицинские предметы (инструменты) вы видите в этом шкафу? Назовите их *(шприц, вата, лекарство, таблетки, йод, зеленка, термометр и т.д.).*

- Как вы думаете, для чего они необходимы*? (Делают прививки, дают детям лекарства, лечат раны и ссадины и т.д.).*

**Воспитатель**: Ребята, скажите, можно детям трогать, играть с медицинскими инструментами, самостоятельно пить лекарства? Почему? *(Нельзя. Это очень опасно. Можно пораниться, уколоться, отравиться и т.д.).*

**Приложение 15**

**«Моя стопа»**

**Цель:**дать детям элементарное представление о том, что ноги – это опора человеческого тела

- расширить представления детей об основных функциях ног

- развивать двигательные навыки

- учить детей заботится о своих ногах

Оборудование: трафареты следов разного размера, карточки «Берегите ваши ноги», кукла – перчатка «Незнайка»

**Ход занятия:**

Воспитатель обращает внимание детей на странные следы на полу в группе: Ребята, посмотрите, что это такое на полу *(ответы детей).* Правильно, это следы. Кто же их мог оставить – кошка? Нет! Лошадка? Нет! Чьи это следы? Эти следы оставили люди. Посмотрите, но почему следы разного размера *(ответы детей).* Правильно – большие следы оставил взрослый человек, а маленькие – ребенок, а как вы думаете, чьи вот эти следы – самые маленькие? Это следы ног нашего друга Незнайки. А вот и он сам. Давайте поздороваемся с ним.

**Незнайка:**здравствуйте, ребята, что вы тут рассматриваете?

Дети: это разные следы, которые оставили ноги, тут есть и следы твоих ног.

**Незнайка:** вот это да! Посмотрите друг на друга и ответьте мне:

где находятся ноги?

- что могут наши ножки делать?

**Практические упражнения:**

потопайте ногами

попрыгайте на двух ногах, а теперь на одной

поставьте ноги широко-широко

походите на носочках, а теперь на пятках

согните ногу в коленке

присядьте

**Воспитатель**: А еще наши ножки также как и руки могут сгибаться и разгибаться, и это очень важно, давайте проверим, что было бы, если ноги все время были прямыми и не могли сгибаться *(проводится опыт – попросить детей присесть так, чтобы не сгибать ногу, пройти по ступенькам)*

**Незнайка:** ребята, значит ножки – очень нужные наши помощники, ведь с их помощью мы ходим, бегаем, прыгаем.

**Воспитатель:** да, Незнайка, но чтобы ноги могли все это делать, они должны быть здоровыми и крепкими. Как мы с вами можем помочь ножкам быть здоровыми и крепкими *(ответы детей*)? Правильно, нужно заниматься физкультурой и спортом, нужно ухаживать за ними, избегать опасных ситуаций.

Рассматривание и обсуждение с детьми карточек «Берегите ваши ноги» *(мальчик роняет молоток на ногу, ходит босиком по дорожке, где есть мусор, по лужам, стрижет ногти на ногах, надевает грязные носки, девочка надевает мамины туфли на каблуках и др.).*А еще, ножки, также как инаши ручки, надо обязательно держать в чистоте.

**Незнайка**: ребята, подскажите мне, как нужно ухаживать за ногами?

**Дети:** надо мыть их каждый вечер с мылом, очень хорошо вытирать полотенцем, и надевать только чистые носочки.

**Незнайка**: спасибо, ребята. Хотите поиграть?

**Проводится игра «Ножки, ножки»**

Ножки, ножки,

*(топают ногами)*

Топ-топ-топ!

Ножки, ножки,

*(хлопают руками по коленкам)*

Шлеп-шлеп-шлеп!

Раз шажок, два шажок,

*(шаг – вперед, шаг – назад)*

Давай попрыгаем, дружок!

*(прыжки на месте)*

В конце занятия Незнайка хвалит детей и говорит, что еще обязательно к ним придет.

Ребят, а у ваших родителей бывает, что у них болят ножки? (Ответы детей) Часто родители говорят что они очень устали и у них болят ноги. Иногда такие симптомы могут стать первым звоночком коварного заболевания – плоскостопия.

Что представляет собой это заболевание? Если долго стоять на ногах *(профессия хирурга, преподавателя и т.д.)*, можно «заработать» плоскостопие. Болезнь может долго не беспокоить человека. Только если внимательно осмотреть стопы, можно прийти к выводу, что они видоизменились: внешний и внутренний своды стопы стали толще.

***Почему развивается плоскостопие. Основные причины:***

* избыточный вес и ожирение;
* длительная ходьба или пребывание без движения на одном месте (профессия хирурга, продавца, парикмахера, преподавателя);
* при таких заболеваниях, как рахит, полиомиелит, а также остеопороз;
* чрезмерное увлечение тяжелой атлетикой, легкой атлетикой (бег и прыжки);
* ношение неудобной, узкой обуви, а также постоянное ношение обуви на высоких каблуках.

***Появляются симптомы такие как:***

* быстрая утомляемость. Если вы много времени находились в движении или наоборот, вам пришлось долго и неподвижно стоять на одном месте, ноги стали очень быстро уставать, наливаться и беспокоить;
* к вечеру, даже если работа не связана с длительным хождением или стоянием на одном месте, ноги отекают, появляется ощущение тяжести, ноги «ноют»;
* иногда боль настолько сильная, что болят не только стопы, но и боль поднимается выше, буквально до колен. Иногда такая боль «приходит» вместе с сильной головной болью и болью в пояснице и позвоночнике;
* ощущение, что нога словно выросла: обувь, которую носили несколько месяцев назад, стала тесной и неудобной.

***Как определить плоскостопие:***

* Стопу ноги нужно хорошенько намазать кремом.
* Положить лист бумаги на пол.
* Встать на лист ногой, щедро намазанной кремом.
* Постоять пару секунд, осторожно убрать ногу. Опираться на что-либо руками и наклоняться нельзя. Стоять нужно прямо на твердой и плоской поверхности.
* Оценить результат стараний: стопа должна отпечататься, но не полностью. Если имеется с внутренней стороны стопы небольшая выемка, а «рисунок» больше похож на мостик для ручейка, то можно ни о чем не беспокоиться.
* Если ямка не глубокая, едва заметная или ее вообще нет – тогда пора отправиться на консультацию к врачу. Чтобы наверняка узнать, есть у вас плоскостопие, или нет.

Давайте и мы с вами сейчас проверим, есть у вас плоскостопие или нет?

**Приложение 16**

**Дидактическое пособие «Что у нас внутри?»**

**Цель**: познакомить детей с внутренними органами человека. Закреплять знания о строении человека, о функциях внутренних органов. Развивать познавательный интерес детей, обеспечивая возможность самостоятельной, интересной познавательно-исследовательской деятельности. Стимулировать интерес детей к познанию. Развивать мышление, память, внимание, способность к самоконтролю. Подвести детей к пониманию необходимости заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни.

*К пособию прилагается книга, из которой дети узнают, какую функцию выполняет тот или иной внутренний орган.*

Например: воспитатель задает вопросы

- Где находятся легкие?

- Где находится сердце?

- Какие функции они выполняют? И т.д.

Дети отвечают на вопросы, рассказывая какие функции, выполняют внутренние органы в организме и крепят их на места.

Напомнила детям, что главным органом у человека является сердце, что сердце у каждого размером с его кулак, для чего человеку необходимо сердце, что случится, если оно не будет работать.



**Приложение 17**

**«Как укрепить кости и мышцы?»**

**Упражнения для детей дошкольного возраста**

**Цель:** улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений..

.  

**Приложение 18**

**«Оказание первой помощи»**

**Цель**: Знакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи.

*(Дети заходят в группу, встают вкруг).*

**Воспитатель:** «Здравствуйте!». Ребята, мы сейчас поздоровались, сказали замечательное слово «здравствуйте». Кто знает, что означает это слово?

*(ответ детей)*: желать здоровья.

**Воспитатель**: Раньше говорили «здравие», отсюда и слово «здравствуй».

Как вы думаете, о чем мы сегодня будем разговаривать?

*(Ответ детей*): о здоровье.

**Воспитатель**: Да ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье и научимся оказывать первую медицинскую помощь. Прежде всего, давайте, определим, что значит быть здоровым.

****

**Д/и «Продолжи предложение»**

*(воспитатель произносит начало предложения, дети придумывают его конец и произносят предложение целиком).*

**Воспитатель**: Быть здоровым значит...

*(Ответ детей):* не болеть, не кашлять, не лежать в больнице, быть сильным . **Воспитатель**: Здоровый человек...

*(Ответ детей):* занимается спортом, не курит, сильный, бодрый.

**Воспитатель**: У здорового человека не болят.

*(Ответ детей*): не болят ноги, зубы без кариеса, нет синяков и ран, хорошее зрение.

**Воспитатель**: Что может помешать нам, быть здоровыми? Что влияет на наше здоровье? Предполагаемый ответ: микробы, погода, неосторожность, неправильное питание.

**Воспитатель**: Кто помогает нам вылечиться, сохранить наше здоровье?

*(Ответ детей)*: врачи.

**Воспитатель**: Как мы сообщаем врачу о том, что заболели?

*(Ответ детей*): по телефону или в поликлинике.

**Воспитатель**: Что нужно знать, чтобы вызвать врача?

*(Ответ детей):* номер телефона поликлиники.

**Воспитатель**: Что нужно сообщить, когда позвонишь в поликлинику?

*(Ответ детей):* фамилию и имя, возраст больного, домашний адрес, что болит..

**Приложение 19**

**Беседа «Для чего нужна гимнастика»**

**Цель:** формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.



**Закаливающие процедуры**

**Цель**: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.



**Приложение 20**

**Сюжетно ролевая игра «Больница»**

**Цель:** расширять у детей представления о труде работников больницы.



Совместно с детьми изготовили лэтбук.



**Итоги проекта:** В процессе совместной проектной деятельности педагогов, детей и родителей успешно решились задачи формирования у детей элементарных представлений о человеческом организме.