**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1»**

(МБДОУ «Каргасокский д/с №1»)

636700, Томская область, с.Каргасок, ул.М.Горького, 2

Телефон, факс 8-38 (253) 2-16-01, 2-11-82

Е-mail: [ds-1k@yandex.ru](mailto:ds-1k@sibmail.com)

Конспект занятия по окружающему миру в старшей группе на тему

«Я вырасту здоров»

Подготовил:

Акимова Е.Н.

Каргасок – 2024

Цель: довести до сознания детей необходимость бережного отношения к себе и окружающим.

Задачи:

* Дать представление детям об устройстве и функционировании человеческого организма;
* продолжать учить самостоятельно следить за своим **здоровьем**, знать простейшие приёмы **самооздоровления**(гимнастика для глаз, закреплять знания о правилах ухода за своим организмом, о полезных и неполезных продуктах;
* развивать речь детей;
* активизировать в словаре детей слова**: здоровье,** орган, организм, стоматолог, лор, окулист;
* учить детей **быть доброжелательными**, внимательными друг к другу, закреплять умения высказывать предположения и делать простейшие выводы;

Формы организации: **групповая, подгрупповая**, индивидуальная

Материалы и оборудование: картинки полезных и неполезных продуктов для дидактической игры.

Ход:

**1. Вводная часть**

Воспитатель: Ребята, что такое комплимент? Для чего нужны комплименты в общении людей? Скажите друг другу комплименты, чтобы в сердце каждого поселилось маленькое лучистое солнышко и грело душу своим теплом.

Дети передают друг другу игрушку - солнышко и говорят при это комплимент.

Воспитатель: И вам, мои милые дети, я тоже хочу сказать комплименты. У вас такие красивые лица и улыбки. В ваших глазах столько тепла и света, что при встрече с вами я забываю о грустном, радуюсь и улыбаюсь. У меня хорошее настроение, а хорошее настроение - это залог **здоровья**. Как вы думаете, о чём мы с вами сегодня поговорим? *(о***здоровье***)*.

**2. Основная часть**

Воспитатель: Мы уже с вами говорили о том, что все мы разные по своему характеру, внешности. А что же у нас одинаковое? Скажите, что есть общего у всех людей? (все люди одинаковы по физическому строению: у каждого есть голова, туловище, руки, ноги и т. д.) Давайте поиграем.

Игра с движениями: *«Части тела*

Называем мы слова: *(3 хлопка)*

Лоб, затылок, голова, *(дети показывают части тела)*.

Шея, плечи, пальцы, ногти,

Кулаки, ладошки, локти,

Нос, живот, колени, пятки,

Губы, бедра и лопатки.

Части тела изучаем,

Части тела называем.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, какая часть тела самая важная?

В процессе беседы дети приходят к выводу, что все части тела у человека важны.

Воспитатель: Скажите, зачем нужны человеку глаза? *(чтобы видеть)*. Глаза - очень важный и нежный орган, поэтому сам организм защищает его. Какие у глаз есть помощники? *(брови, веки, ресницы)*.

Воспитатель: Да, потечёт пот со лба - его остановят брови. А ресницы защитят от пыли.

Глаза трудятся целый день: мы читаем, рисуем, смотрим телевизор. Наши глаза устают! Поэтому мы должны помнить, что вредно, а что полезно для наших глаз. Что вредно для глаз, как вы думаете? (читать лежа, в транспорте; долго и близко смотреть телевизор; долго сидеть за компьютером; грязными руками тереть глаза).

Воспитатель: Очень полезно делать гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз

Раз- налево, два-направо,

Три-наверх, четыре- вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Воспитатель: Ребята, когда вам нужно проверить зрение, к какому врачу вы пойдёте? *(к окулисту)* Как врач поможет человеку**, если он плохо видит**? *(выпишет очки)*.

Обратить внимание детей на ребёнка в **группе**, который носит очки, предложить детям рассказать, почему нужно **быть** осторожным по отношению к этому ребёнку.

Воспитатель:

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норках воздух бродит,

То заходит, то выходит. Что это? *(Нос)*.

Воспитатель: Для чего человеку нос? *(Через нос человек дышит)*.

Воспитатель: Конечно, можно дышать и ртом! Но это неудобно и не полезно. А вот нос замечательно приспособлен для дыхания. Воздух, который мы вдыхаем, прежде чем попасть в наш организм, путешествует по длинным коридорам в носу. Все стенки этих коридоров покрыты маленькими ресничками, которые всё время колышутся. К ним и прилипают пылинки, попавшие вместе с воздухом. А при выдохе пылинки вылетают наружу.

**Если** в нос попадает что-то более тяжёлое - мы чихаем. Покажите, что нужно делать, когда чихаешь? *(дети закрывают нос и рот руками)* Почему? *(ответы детей)*.

Воспитатель: Ребята, а для чего ещё нужен нос? *(чтобы чувствовать запахи)*.

Воспитатель: Что услышали? А чем мы слышим звуки? *(ушами)* То, что мы называем *«ушами»* - это ушные раковины. Сами они не слышат, а только улавливают звук. А самая чувствительная и нежная часть нашего уха находится в конце ушного прохода. Почему нельзя ковырять в ушах острыми предметами? (можно повредить ухо, человек начинает плохо слышать или становится совсем глухим) Что ещё вредно для ушей? *(очень громкая музыка, крики)*. От этого человек перестаёт слышать тихие звуки.

Воспитатель: А какой доктор лечит уши, и нос? *(ухо-горло-нос, лор)*

Воспитатель: Ребята, а я знаю, что у вас у многих выпадают зубы. Что же это происходит? Почему у наших детей стали выпадать зубы? *(выпадают молочные зубы, а на их месте начинают расти коренные зубы)* Верно, у наших ребят растут новые, белые, красивые зубы! Зубы - самые крепкие детали нашего организма. Они покрыты слоем белой эмали, такой же твёрдой, как и слоновая кость, из которой делают бильярдные шары. А ведь они не раскалываются при очень сильных ударах! А чтобы зубы всегда оставались такими же крепкими, **здоровыми и красивыми,** давайте вспомним, что нам нужно делать?

(Чистить зубы два раза в сутки: утром после завтрака, вечером перед сном. После каждого приема полоскать рот теплой водой. Никогда не есть одновременно горячую и холодную пищу. Не есть сладости перед сном и в большом количестве. Ходить на приём к зубному врачу).

Воспитатель: Какой доктор лечит зубы? *(стоматолог)*

Воспитатель: Ребята, а что вредно для зубов? (грызть кости, разгрызать орехи, перекусывать нитку, ковырять в зубах железными предметами). Почему? *(можно повредить зубную эмаль)*. Помогите мне, пожалуйста, разобраться, какие продукты полезны для зубов, а какие - нет.

Дидактическая игра *«Выбери полезные продукты»*

На столе лежат картинки с изображением различных продуктов. Дети делят картинки на две**группы**: полезные и не полезные продукты для зубов. (Полезны: молоко, творог, яйца, сыр, сырые и вареные овощи, свежие фрукты; не полезны: конфеты, торт, шоколад в большом количестве).

Ребята, вы молодцы. А теперь расскажите мне, что же нам нужно делать, чтобы быть здоровыми? Какую пищу нам нужно принимать? Для чего человеку нужны глаза? Уши? А брови? Молодцы!