

Конспект занятия по валеологии в подготовительной группе "Пищеварительная система человека" .

Цель. Создать условия для развития интегративных качеств детей через знакомство с пищеварительным трактом и его основными отделами.

Задачи. 1. рассказать о пути, который пища проходит в организме человека.

2. показать способность желудка растворять и впитывать различные вещества.

3. воспитывать у детей необходимость тщательно пережёвывать пищу, понимать свой организм, его потребности.

4. Продолжать формировать привычку следить за чистотой рук.

5. Развивать любознательность, умение отвечать на вопросы, размышлять.

Интеграция областей познание, здоровье, коммуникация, безопасность, музыка, художественное творчество.

Методические приёмы. Загадка, вопросы, дидактическая игра «угадай на вкус», эксперимент, подвижная игра «Полезная и вредная еда», использование наглядности.

Оборудование. Мультимедиа, дольки лимона, кусочки хлеба, пропитанные вареньем, соленые огурчики, кусочки моркови, лимон, соль, сахар, верёвка, ёмкости с водой по количеству детей, поролоновые губки.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Воспитатель загадывает загадку

- Если б не было его не сказал бы ничего (рот).

- Для чего нужен рот? (ответы детей). Мы сейчас превратимся в исследователей и будем изучать своё тело, а именно пищеварительную систему. Что это за система такая? Вслушайтесь внимательно- ПИЩЕ—ВАРЕНИЕ. Значит что делает? Варит пищу.

1) Зачем человек ест?

2) Правильно, чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться. Работать, чтобы жить.

Без еды человек может прожить 30-40 дней.

За всю свою жизнь человек съедает примерно 50 тонн продуктов. Это примерно грузовой вагон.

3) Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть, это повышает аппетит.

Принимать пищу необходимо в одно и тоже время- это способствует её лучшему усвоению. А вы, ребята, принимаете пищу в одно и тоже время, по режиму? (утром-завтрак, днём- обед и т.д.)

Самая полезная пища та, что не приносит вред организму человека.

Полезно есть овощи и фрукты, молочные продукты, мясо, рыбу. В этих продуктах много полезных веществ и витаминов, которые помогают нашему организму.

А много есть сладко вредно. От сладкого в нашем организме накапливаются углеводы, которые потом превращаются в жир, ещё от сладкого портятся зубы.

Вредно есть много солёного, копчёного, острого. Такая пища очень вкусная, но не полезная для нашего организма.

А давайте поиграем в игру «полезная и вредная еда». Для начала вам надо разделить на две команды. Перед вами животик- один грустный, потому что ел только вредную пищу и поэтому заболел, а второй весёлый, потому что питался здоровой, полезной едой и у него ничего не болит. Попробуйте догадаться какую пищу ел какой животик. Первая команда будет наполнять весёлый животик, а вторая грустный. (эстафета). Обсуждение результатов.

4) скажите, а что вы недавно кушали?(ответы) А куда делась пища, которую вы ели? Что с ней произошло? На самом деле она лежит в животике как в сундучке. С ней произошли чудесные превращения. Рассказать какие? Так давайте отправимся открывать тайну исчезновения пищи.

5) пища в начале попадает в рот. значит, проникнув туда мы найдём дорогу по которой ушла пища. А кто живёт во рту? (язык и зубы). Язык- строгий охранник, он ни за что не пропустит горьких и опасных гостей. Мы сейчас тоже проверим наши языки и узнаем на вкус знакомые вам продукты. Д/И «УГАДАЙ НА ВКУС»

6) А что ещё есть во рту? Зубы. Они работают как жернова и перемалывают всю пищу, которая попадает к нам в рот. Это очень важная работа. Ведь если еда будет плохо прожёвана, она может повредить пищевод и желудок, которые очень трудно лечить. Желудок над такой пищей трудится дольше, а значит меньше отдыхает и начинает болеть. Ребята, а вы ухаживаете за зубами? А как?

7) Показать лимон. Что это такое? А кто пробовал лимон на вкус? Какой он? Вы заметили, что во рту стало мокро? Это выделилась слюна. Она постоянно выделяется в небольших количествах и смачивает пищу, а язык помогает протолкнуть её внутрь.

8) Предложить детям кусочки моркови хорошо прожевать и проглотить. Получилось? Пища смоченная слюной легко глотаётся. Морковка улетела...а куда?

9) А улетела она в маленькую пещерку. Вот такую как на этом рисунке. По пищеводу пища попала в желудок. Желудок похож на мешок. Этот мешок у каждого человека расположен под рёбрами. Потрогайте его рукой. Нашли свой желудок?

10) И вот наша пища попала в желудок. Когда мы голодны он как спущенный воздушный шарик. Попадёт в него еда- желудок чуть растянется и наконец превратится в целую пещеру наполненную едой. На примере воздушного шара показать как желудок наполняется и сокращается, переваривая пищу. В желудке есть специальная жидкость- желудочный сок. Этот сок постепенно пропитывает пищу и растворяет её. Когда еда в желудок попадает хорошо пережёванная желудку легче с ней справиться. Вот поэтому всегда нужно тщательно всё пережёвывать. Желудок начинает работать. Он своими стенками мнет, растирает и перемешивает пропитанную соком пищу, будто бы варит её. Вот поэтому этот процесс и называется пищеварением.

Давайте посмотрим на опыте, что происходит в желудке. Опустим в ёмкость ложку соли. Что произошло? А теперь ложку сахара. Растворился? А раствориться ли грязь с немытых рук или яблок в желудке (высыпаю в свою ёмкость ложку грязи) ответы детей. А теперь давайте посмотрим как желудок впитает такую еду. Вместо желудка у нас будут сегодня поролоновые губки. Вылейте свои растворы на них. Что произошло? Всё впиталось. А что случится если вылить на поролон грязную воду? Выливаю. что произошло? Жидкость впиталась, а грязь осталась на стенках желудка. Это вызывает разные заболевания. Кроме того, что в грязи находятся разные микробы и паразиты, она ещё и засоряет желудок. Поэтому, чтобы в желудок не попала грязь руки необходимо перед едой тщательно мыть, следить, чтобы продукты, которые мы употребляем были чистыми.

11) После того, как пища переваривалась, она попадает в тоннель с мягкими ворсинистыми стенками. Этот тоннель называется кишка. Наша кишка длинная, как эта верёвка. (достаю канат). Давайте разложим её по залу. Вот какая длинная!! А как

же она помещается в животе? (ответы детей). Кишечник походит на змею, которая свернулась в несколько раз. Давайте попробуем свернуть верёвку как кишечник. Посмотрите на рисунок. Правильно мы сложили?

В начале кишечник тонкий, как сосиска, а в конце толстый, как огурец. В кишечнике впитываются из пищи витамины и питательные вещества.

И наконец, остается от пищи то, что никому не нужно. Вот тогда-то и мы и идём в туалет. Это тоже важно делать вовремя.

12) Наша фабрика кухня справляется с пищей за 5-6 часов.

Видите, как сложно всё устроено! Для того, чтобы всё работало правильно, надо заботиться о нашем пищеварении. Для этого необходимо соблюдать простые правила:

- Перед едой мыть руки с мылом;
- Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка;
- Хорошо пережёвывать пищу;
- Чистить зубы после еды;