Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Дюймовочка»

**Конспект занятия по окружающему миру для детей старшего дошкольного возраста**

**«Если хочешь быть здоров»**

Воспитатель: Бабичева Екатерина Игоревна

г.о.г. Переславль-Залесский,

2021 г.

**Конспект занятия по окружающему миру для детей старшего дошкольного возраста**

**«Если хочешь быть здоров»**

*Цель*: формирование у детей элементарных представлений о способах сохранения и укрепления здоровья.

*Задачи:*

1. Образовательные: знакомить детей с медицинским учреждением (детская поликлиника) и некоторыми специальностями врачей (окулист, стоматолог, отоларинголог); расширять представления детей о здоровом образе жизни;
2. Воспитательные: воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
3. Развивающие: развивать речь детей, обогащать словарный запас.

*Материалы:* презентация ИКТ, картинки.

Ход занятия

-Здравствуйте, ребята! Кто знает, что такое здоровье? *(Это бесценный дар, который получает человек при рождении)* Как вы думаете, кто больше всех знает о здоровье? (*Врачи)* Правильно, молодцы. А сейчас послушайте и отгадайте загадку:

Лечат нас от всех болезней,

Не откажут никогда!

Нет профессии полезней!

Кто же это? *(доктора)*

-Если вдруг мы заболеем, куда нам следует обратиться? *(поликлиника*)

Сегодня я предлагаю вам отправиться на экскурсию в детскую поликлинику. Скажите, кто работает в поликлинике? Во что они одеты? У меня есть халат и шапочка, сейчас я их одену и превращусь в медицинскую сестру. *( На экране появляется картинка поликлиники)*

-Здравствуйте, ребята! Я старшая медицинская сестра. Сегодня я проведу для вас экскурсию и расскажу о профессии трех врачей, а о каких именно вы узнаете отгадав загадки.

На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются. (*глаза)*

Итак, первый кабинет «Кабинет окулиста».

-Зачем нужны глаза?

-Зачем врач проверяет ваше зрение? (*чтобы знать, нужно ли помочь глазам лучше видеть)*

-Как можно это сделать? (с помощью очков)

-Какие еще очки вы знаете и для чего они нужны? (*солнечные – для защиты от солнца. При нырянии нужны очки для подводного плавания. При езде на велосипеде или мотоцикле люди тоже надевают очки. Так же очки нужны и для работы с инструментами)*

-Зачем они их надевают? (*чтобы защитить глаза от пыли)*

-Что еще кроме посторонних предметов защищает глаза от пыли? *(ресницы)*

Глаза трудятся целый день: мы читаем, рисуем, смотрим телевизор и т.д. Наши глаза устают. Поэтому мы должны создать для работы глаз хорошие условия. Как вы думаете, какие?

1. Очень важно где мы сидим, когда рисуем или читаем. Если мы сядем спиной к окну, то будет ли достаточно хорошо освещена книга или лист бумаги? *(нет)* Почему? (*мы загораживаем собой свет из окна)* Чтобы свет падал правильно, нужно сесть к окну левым боком (если правша) или правым боком (если левша). Так же и с лампой на письменном столе.
2. Так же нужно обращать внимание на расстояние между глазами и книгой. Для того, чтобы определить правильное расстояние нужно поставить руку локтем на стол и прикоснуться кончиком указательного пальца к виску. Такое расстояние и будет правильным от книги до глаз. (*проверить эти правила с детьми сидя за столами)*

-Сейчас я предлагаю вам сделать зарядку для наших глаз. (*появляется слайд на экране с гимнастикой для глаз)*

-Итак, мы с вами побывали в кабинете у глазного врача, окулиста. Идем дальше. Следующая загадка.

Когда мы едим –
Они работают,
Когда не едим –
Они отдыхают.
Не будем их чистить –
Они заболеют. *(зубы)*

«Кабинет стоматолога».

-Этого врача боятся все. Никто не любит лечить зубы. Можно ли обойтись без зубного врача, можно ли сохранить зубы здоровыми?

Зубы – самые твердые «детали» нашего организма. Они покрыты слоем белой эмали – такой же твердой, как и слоновая кость, из которой делают бильярдные шары. Они не раскалываются даже при сильных ударах. Под эмалью другой слой, тоже твердый. Его и сверлит врач, когда хочет поставить пломбу. Внутри зуба – нервы. Пока эмаль не повреждена – нам нечего бояться. Но вот это случилось. Между зубами всегда остается еда, а вместе с ней и микробы. «Вымести» этих микробов можно с помощью зубной щетки. Но нелегко справится с теми микробами, которые сидят в дырочке. Устроившись внутри зуба, микробы начинают его разрушать. Тут не обойтись без визита к стоматологу.

-Но как же сохранить эмаль? *(не есть слишком горячего и холодного. Не есть много сладкого. Не грызть орехи (скорлупу), для этого есть специальные щипцы. Регулярно 2 раза в день чистить зубы. После каждого приема пищи полоскать рот водой. И обязательно время от времени показываться зубному врачу).*

-Скажите пожалуйста, вы умеете чистить зубы? Я предлагаю вам выложить из картинок правильную последовательность чистки зубов.

-Молодцы ребята, вы очень хорошо справились с этим заданием.

-Слушайте последнюю загадку.

Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки.
А для этого нужны
Нашей Оле… (*ушки)*

Щиплет Дедушка Мороз
Ребятишек всех за… *(нос)*

«Кабинет отоларинголога».

-Как вы думаете, почему врач так называется ухо/горло/нос? Дело в том, что все три органа связаны между собой. Вспомните: вам капают в нос, а вы чувствуете вкус капель во рту.

-Для чего человеку нос? (*Чтобы дышать)* Можно дышать и ртом, но это неудобно и не полезно. Нос замечательно приспособлен для дыхания. Воздух, который мы вдыхаем, прежде чем попасть к нам в организм, путешествует по длинным «коридорам» в носу. Все стены этих коридоров покрыты очень маленькими ресничками, которые все время колышутся, как трава на лугу от ветра. К ним и прилипают пылинки, попавшие в нос вместе с воздухом. А при выдохе пылинки вылетают наружу. Если в нос попадает что-то слишком тяжелое – мы чихаем. Проходя по этим коридорам, воздух нагревается и попадает в наш организм теплым. А если мы будем дышать ртом (вот так), то холодный воздух сразу попадает внутрь и заболит горло.

-Для чего еще нужен нос? *(чтобы чувствовать запахи)*

 -Чем мы слышим звуки? (*ушами)*

То, что мы называем ушами – это ушные раковины. Они не слышат, а только улавливают звуки. Самая чувствительная и нежная часть нашего уха находится в конце ушного прохода! Никогда не ковыряйте в ушах острыми предметами, чтобы не повредить ухо! Если такое произойдет, то человек начинает плохо слышать и становится совсем глухим.

-Вредны для ушей очень громкая музыка, крики. От этого человек перестает слышать тихие звуки. Поэтому нельзя слушать громко музыку в наушниках!

-И наконец, горло. У нас их два. Как вы думаете, какие?

-Через одно горло воздух попадает в легкие, то есть мы дышим. Через другое горло пища попадает в желудок. Оба горла находятся очень близко друг от друга.

-Как вы думаете, почему опасно смеяться или разговаривать во время еды? Почему говорят «Когда я ем, я глух и нем»? Если случайно даже маленькая крошка попала в дыхательное горло – мы начинаем кашлять. Говорим – «поперхнулись». Это организм пытается избавится от крошки, чтобы человек не задохнулся.

-Итак ребята, наша экскурсия закончилась. Спасибо, что пришли к нам в поликлинику на экскурсию. Сейчас я сниму халат и шапку и снова стану воспитателем. *(Воспитатель снимает шапочку и халат)*

-Сейчас я вам предлагаю собрать пазлы и посмотреть, что у вас получилось. (*дети делятся на 3 подгруппы, им раздаются разрезные картинки-пазлы. Детям нужно их собрать)*

-Ребята, мы с вами сходили на экскурсию в поликлинику. Скажите пожалуйста, к каким врачам? Что лечит окулист? Что лечит стоматолог? Отоларинголог? Какие советы врачей вы запомнили?

Желаю вам крепкого здоровья!