**ОСП МБДОУ детский сад №8 «Звездочка» - детский сад «Солнышко»**

**Проектная деятельность в старшей разновозрастной группе «Человек и его тело»**



**Подготовила: Гребенникова С.М.**

**«Человек и его тело»**

**Тип проекта**: познавательно – исследовательский, оздоровительный.

**Срок реализации проекта: 10.01.2023 – 27.01.2023**

**Авторы проекта**: воспитатель Гребенникова С.М..

**Участники проекта**: дети старшей группы, воспитатель, родители.

**Цель проекта**: на основе познавательно - исследовательской деятельности развивать представление детей о том, что человек - часть природы, и одновременно существо мыслящее; познакомить их с внешним и внутренним строением человеческого организма; формировать убеждения и привычки здорового образа жизни, воспитывать культурно-гигиенические навыки в условиях дошкольного образовательного учреждения и дома.

**Задачи**:

- Прививать элементарные умения детей дошкольного возраста следить за своим здоровьем, соблюдать правила гигиены;

- Формировать представления о состоянии собственного тела и функционировании человеческого организма;

- Пробуждать интерес к оздоровлению собственного организма;

- Расширять знания дошкольников о питании, закаливании, режиме дня, культурно-гигиенических навыках;

- Развивать умение видеть причины нарушения здоровья; взаимосвязь между здоровьем природы и здоровьем человека;

- Развивать интерес к экспериментированию, самонаблюдению, само обследованию;  
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; любовь и бережное отношение к своему телу; восхищение его возможностями.

**Актуальность проекта:**

Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Здоровье человека закладывается именно в детстве. Организм ребенка очень пластичен, чувствительный к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого человека, и от того каковы эти воздействия - благоприятные или нет зависит, как сложится его здоровье.

Педагогам нужно создать все условия для успешного усвоения культурно-гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Проект направлен на воспитание культурно-гигиенических навыков, развитие представлений о физическом «Я» - строении и функции человеческого тела; чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни.

Само понятие «здоровье» всегда рассматривалось как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Поэтому мы пришли к выводу, что реализация данного проекта должна включать в себя следующие **компоненты**:

– ценностный – формирование ценностного отношения к человеческой жизни, ответственности за свою жизнь и здоровье;

– гностический – специально отобранный и адаптированный к восприятию дошкольниками материал по изучению тела человека;

– развивающий – формирование у детей активной позиции, направленной на саморазвитие;  
– практический*–*практическое осуществление и применение познанного.

При этом проект мы построили на **принципах**:

– научности – предлагаемый материал соответствует современному подходу к пропаганде здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста;  
– реалистичности и доступности – объём представлений о строении человеческого организма адаптирован к восприятию детьми дошкольного возраста и соответствует ФГТ и возрастным возможностям усвоения знаний; не допускается излишней упрощённости и усложнённости;

– ценностного отношения к жизни и здоровью – до сознания детей доводится, что жизнь и здоровье – это огромная ценность и относиться к ней надо разумно, соблюдая все необходимые правила;

– деловитости и занимательности – материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит деловую информацию, полезную для практической деятельности.

**Методы реализации проекта:**

1. Речевая деятельность
2. Познавательная деятельность
3. Оздоровительная деятельность
4. Игровая деятельность
5. Художественная деятельность
6. Трудовая деятельность
7. Физическая деятельность
8. Самостоятельная деятельность

**Этапы реализации проекта:**

1 этап – подготовительный

●Диагностика. Уточнение представлений детей о строении и жизнедеятельности человека, его росте и развитии, физиологических понятиях, т. е. личный опыт, на который может опереться педагог.

●Изучение необходимой литературы

●Создание развивающей среды

●Рекомендации для родителей «Что должен знать ребёнок о строении 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.

**ООД регламентированная:**

**1. Познавательное развитие** (Формирование целостной картины мира, расширение кругозора):

«Беседа о строении тела и здоровье **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», «Мальчики и девочки».

**2.Художественно-эстетическое развитие:**

1.Рисование: «Автопортрет», «Витамины для организма не заменимы».

2.Лепка «Мое сердечко»;

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

4.Разучивание песни: «Урожайная». Разучивание частушек об овощах и фруктах, здоровье, физкультуре.

**3. Социально-коммуникативное развитие:**

***Беседы:*** «Мое здоровье и забота о нем» (какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься); «Почему человек болеет?»; «Здоровая пища»; «Предметы гигиены»; «Полезные и вредные продукты»

***Вечер загадок*** «Я - человек»

***Экологические наблюдения*** за живой и не живой природой,взаимоотношения человека и природы. Рассматривание картинок.

**4.Чтение художественной литературы:**

Энциклопедии для дошкольников: «Человек», «Моя первая книга о человеке».

В. Драгунский «Денискины рассказы»;

Н. Семёнова «Как стать «Неболейкой»»;

К. И. Чуковский «Айболит»;

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)*

**5. Физическая культура:**

Самостоятельная деятельность с физическим оборудованием. Картотека подвижных игр, релаксации, гимнастики после сна. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика. Закаливающие процедуры: босохождение; хождение по массажным дорожкам; мытье рук и умывание, прохладной водой.

▪ Развивающие и дидактические игры, упражнения:

«Кулинарное лото»; «Кто в домике живёт?»; « Маленькая Хозяюшка», «Готовим обед», Лото «Магазин», «Определи на вкус», «Определи по запаху», «Покажи части тела», «Вкусняшка»

▪Сюжетно-ролевые игры: «Магазин «Овощи-фрукты», «Семья», «Приготовим обед для кукол».

**6. Работа с родителями.**

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

Памятка «Тело человека».

▪«Воспитание здорового ребенка», Буклет «Инфекционные болезни»

▪Папка – «30 вещей которым могут научить дети»

**3 этап – заключительный**

●Обработка результатов по реализации проекта.

●Видеоматериал проекта.

**Ожидаемые результаты реализации проекта.**

Реализация данного проекта поможет детям относиться к своему здоровью, как к ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. У детей будет развито представление о своем теле; организме; дети научатся жить в гармонии с собой и с окружающим миром; будут проявлять интерес к оздоровлению собственного организма.

Родители будут прислушиваться, и выполнять рекомендаций педагогов в области здоровьесбережения детей; активно участвовать в воспитательно-образовательном процессе; грамотно и творчески относиться к вопросам правильного питания и гигиены, воспитания здорового образа жизни у своих детей. Только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны

***Приложение***

**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.

Беседа о работе сердца.

Загадка: День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот звук. *(Сердце)*.

Внутри грудной клетки, защищенной ребрами, расположен замечательный механизм, который помогает нам жить, - сердце. Каждый слышал у себя, как оно бьется в груди. Сердце **человека невелико**, размером чуть больше его кулака. Оно все время сжимается и разжимается, не останавливаясь ни на минуту. Все другие органы **человеческого** тела работают то слабее, то сильнее, а иногда совсем отдыхают *(например, глаза, уши, когда****человек спит****)*. А сердце трудится, не переставая, с самого рождения, как мотор или насос, перегоняя кровь.

Когда мы устаем, нашему телу требуется больше крови, тогда биение сердца ускоряется, чтобы подгонять кровь двигаться быстрее. А когда мы спокойны или отдыхаем – требуется меньше энергии, сердце тоже может отдохнуть и биться помедленнее.

Сердце **человека** - очень важный орган. Его нужно беречь и укреплять. Игра, прогулки, работа на свежем воздухе, занятия физкультурой, катание на коньках и лыжах, купание, плавание, утренняя гимнастика, ходьба и бег укрепляют сердце.

Вопросы к детям: Какую роль играет сердце в организме **человека**? На что похожа его работа? Для чего необходимо, чтобы сердце сжималось и разжималось? Что разносит кровь по всему организму?

Беседа о функциях и строении носа.

Дидактическая игра *«Определи по запаху»* .

Загадка: Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит. *(Нос)*.

Воспитатель: Для чего нужен нос? Что было бы, если бы не было носа?

Затем рассматривают схематичное изображение носа. Внутри носа имеются два канала – носовая полость. Которая переходит в носоглотку, соединяясь с горлом, ртом, ушами. Внутри носа есть ворсинки и слизь, которые очищают поступающий воздух от пыли. При прохождении по носовым каналам воздух согревается. В верхней части носовой полости расположены обонятельные клетки. Когда нос *(например, при насморке)* забит слизью или оболочки носа опухли, запахи не ощущаются. Для носа полезно регулярно очищать его от содержимого, полезно дышать чистым и свежим воздухом, поэтому надо чаще проветривать помещение, гулять на свежем воздухе.

**Дидактическая игра *«Определи по запаху»*.**

Дети с закрытыми глазами определяют лимон, укроп, чеснок, духи и т. д.

**Беседа о значении и строении ушей**. Опыт *«Позови меня»*.

Загадка: *«У зверушки – на макушке, а у нас – ниже глаз»* *(Уши)*.

Воспитатель дает несколько команд: подойти, сесть на стульчики и т. д. Спросить детей, почему именно эти действия они выполнили (услышали команду, что помогло им услышать название действий (уши, для чего нужны уши (слышать приближение опасности, гудок машины, рычание зверя и т. д. ; слышать речь других людей и общаться с ними; слышать музыку и звуки природы: шелест листьев, бульканье воды и т. д.). предложить детям выбрать картинки с правильным изображением ушей. Спросить, почему другие картинки неверны. Вывод: у **человека** по одному уху с правой и с левой стороны головы, чтобы слышать с обеих сторон. Предложить детям поразмышлять, что было бы, если бы не было ушей, если бы ухо было только с одной стороны.

На схеме показать строение уха. Каждое ухо состоит из трех частей: наружное ухо, среднее и внутреннее. Уши **человека** не соединены друг с другом. Но есть связь уха с горлом и носом через слуховую трубу, поэтому, когда что-то из них начинает болеть, например горло или ухо, их даже один врач лечит. Дети объясняют, что для ушей может быть вредно *(громкие звуки, попадание в уши предметов, грязи и т. д.)*; полезно (регулярно мыть и чистить уши, предохранять их от холода, от попадания инородных предметов).

**Беседа *«Глаза – наши помощники»*. Опыт *«Проверка зрения»*.**

Загадка: На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются. *(Глаза)*.

Дети рассматривают свои глаза в зеркало, рассказывают, из каких частей состоит глаз (веко, ресницы, глазное яблоко, где он находится *(в глазнице)*. Задать детям проблемные вопросы: если потечет пот, то *(его остановят брови)*; если ветер понесет пыль в глаза, то *(ее задержат ресницы)*; если пылинки сядут на глаза, то *(их удалит мигающее веко, такт как оно изнутри влажное)*; если появится опасность (что-то летит в глаза, то *(веки резко закроются)*; если **человек спит**, то *(веки опущены – глаза закрыты)*;

Если **человек** рассматривает предмет, то *(глазное яблоко движется влево-вправо, вверх-вниз, как бы ощупывая его)*.

**Беседа *«Для чего нужен язык»*. Дидактическая игра *«Определи по вкусу»*.**

Загадка: Если б не было его,

Не сказал бы ничего. *(Язык)*.

Спросить детей, для чего нужен язык. Предложить детям выполнить следующие действия:

-прижать язык к низу и попробовать разговаривать без помощи языка. Затем произнести звуки *«л»* и *«ж»*, определить, что положение языка разное. Язык помогает издавать звуки, занимая при этом разные положения, и разговаривать.

- узнать название продукта не глядя (яблоко, съесть его и определить, какой он на вкус *(сладкое или кислое)*; холодный или теплы. Язык при жевании помогает определить вкус теплоту продукта, переворачивая кусочки пищи при жевании.

Предложить детям назвать вкусы продуктов *(сладкий, горький, кислый, соленный)*. Выяснить, что может быть кислым, сладким, горьким, соленым. Глядя на картинки с изображениями продуктов, дети называют вкус каждого продукта.

**Дидактическая игра *«Определи по вкусу»***

4 блюдца с сахаром, солью, лимоном, деревянные палочки. Дети поочередно обмакивают палочки в содержимое блюдца, а затем в рот и определить вкус каждого продукта.

**" ЧТО СЛЫШАТ УШИ "**

- Воспитатель рассказывает сказку, диктор по радио сообщает прогноз погоды, гости беседуют. Иногда говорит один **человек а все его слушают**, а иногда все вместе как закричат "ГОЛ".

Звуки нас окружают по всюду. Почти при каждом движении образуется звук: скрежет, стук, шорох, шепот, хлопок, вой, музыка, речь.

**." МЫ ЛЮБИМ КАШИ "**

-Ну, как вкусно?- спрашивает вас мама.

-Спасибо, вкусно,- отвечаете вы.

Когда обед переедет из тарелки в желудок у нас появляется приятное чувство сытости, мы утолили свой голод.

Все что мы кладем в рот и проглатываем, через мышечную трубку, которая называется глоткой, попадает в желудок.

Желудок- мешок из мышечной ткани. Мы не таскаем его на спине как рюкзак, или в руке, мы носим его в животе.

Наесться- это значит наполнить желудок пищей. Наполнить, но не переполнить. Желудок терпеть не может, когда его пичкают сверх всякой меры. Он тогда чувствует себя отвратительно, весь съеживается и начинает болеть.

В меру наполненный здоровый желудок сразу же после приема пищи принимается за работу: тщательно все перемешивает совсем как та сорока из детской присказки, которая кашу варила. И так же как делает мама на кухне, приправляя еду, желудок приправляет пищу соком, который сам и вырабатывает.

Из яблок или отбивной, картофеля или салата,из любой пищи желудок с помощью соков сварит кашицу. Из желудка эта кашица попадет в длинную трубку из мышечной ткани, аккуратно уложенную у нас в животе. Эту трубку называют тонкой кишкой.

Глотка, желудок, кишечник состоят из непослушных мышц. **Человек** не может им приказать; " Так, а теперь работайте быстрее, я хочу съесть весь торт. "

Получив из желудка очередную передачу кишечник " засучивает рукава" и берется за дело. Он примешивает к кашице различные соки и приправы, чтобы она стала совсем жидкой.

Стенки кишок пронизаны густой сетью капиллярных сосудов. И кровь протекающая по этим сосудам уносит с собой питательные вещества. А так как кровь циркулирует по всему телу, питательные вещества из кишечника попадают даже в самые отдаленные места.

Последняя часть кишечника имеет большую ширину и называется поэтому толстой кишкой. Здесь из кашицы берется все что можно еще взять. И наконец последние, ни на что больше непригодные остатки пищи поступают в прямую кишку и выводятся из тела.

Есть нужно несколько раз в день.

**" СЕРДЦЕ "**

Сердце - это мускул. Сильный и самый важный из всех. Приказывать ему мы не можем, это непослушный мускул. Но зато очень трудолюбивый. Он работает как неутомимый насос. Сто тысяч раз он сделает за день свое " бум- бух" и не разу не передохнет.

Наше сердце примерно величиной с кулак. Расположено оно в грудной клетке, которую вы конечно помните, но не на середине, а немного левее от центра. Сердце разделено на две части на правую и левую половины, между которыми находится мышечная перегородка, не дающая смешиваться крови из правой и левой половины сердца.

Кровь все время поступает в сердце и устремляется из него. Потому что сердце это насос, заставляющий кровь циркулировать в теле.

В правую половину кровь поступает после того,как соберет в теле ненужные вещества, от которых нужно избавиться. Оттуда сердце гонит кровь в легкие, чтобы она там очистилась и обогатилась кислородом. Что происходит в легких вы уже знаете. Там идет удивительная игра в мячики: из крови в легкие вылетают мячики наполненные углекислым газом, из легких в кровь влетают кислородные мячики.

Свежая, красная кровь вернется в сердце, теперь уже в левую его половину, а оттуда сердце вытеснит ее в кровеносные сосуды, и она побежит по всему телу. И все это повторяется снова и снова: бум- бух, бум- бух.

Сердце и легкие- соседи, вот почему путь крови от сердца к легким и от легких к сердцу называется малым кругом кровообращения.

Путь крови от сердца по всему телу и обратно называется большим кругом кровообращения. Ведь тело- такая большая и сложная система, и кровь протекает в нем по бесчисленным извилистым путям и ответвлениям.

**" КТО ПРИНИМАЕТ ВСЕ РЕШЕНИЯ? "**

**Человек бегает**, играет, смеется, плачет, говорит, учится, читает, думает. Думает, думает пока не придумает сложный автомобиль, самолет, ракету, сказку, стихотворение или еще что то полезное. И все это благодаря тому что у него есть мозг. Вы помните, что мозг находится в черепе- прочном костяном футляре. Череп напоминает скорлупу ореха, а мозг очень похож на его сердцевину. В самом деле, эти два полушария с их углублениями и выпуклостями- чем не ядро ореха с его извилинами, ямками и выпуклостями.? .Только мозг намного больше, легче, а самое главное- это самая совершенная вещь на свете. Мозг, как директор на заводе, за всем наблюдает, все видит, все контролирует. Может ли хоть одно кровяное тельце изменить свой путь, уйти из кровяного потока?. Как бы не так. Мозг ему не позволит.

Как это оно успевает уследить за всем, со всем справиться. Нет ли у него каких ни будь помощников?

На каждом, даже самом маленьком участке **человеческого** тела у мозга есть свой корреспондент!.Действительно в глазу и в желудке, в сердце и кишечнике, на языке и в ухе, на спине, кончике носа, в корнях зубов, в волосяных луковицах- словом повсюду, по всему телу рассеяны чувствительные нервы- корреспонденты мозга.

Нервы приучены постоянно сообщать мозгу обо всем, что делается вокруг них, и передавать команды мозга всем мышцам, кровяносным сосудам и органам тела. А то бы они не знали что им делать.

Помните наш разговор о позвоночнике?. Мы тогда говорили что внутри него находится длинный канал. Так вот в этом канале расположен нерв толщиной с веревку, называется он -спинной мозг. Именно к нему к спинному мозгу, сбегаются все корреспонденты- все нервные волокна. А спинной мозг мгновенно передает их сообщения в головной мозг. Или наоборот, из головного мозга- туда,где нужно что то сделать. Так мозг узнает обо всем. Так он узнал о том, что мы с вами услышали. Ну и что он будет делать с этим сообщением?. Уложит его в свою камеру хранения, которая называется памятью.

**" НАШИ ТРУЖЕНИКИ. "**

Лучшие штангисты могут поднять вес больше 250 килограммов. Это примерно всех вас одновременно. Не каждому это дано, но любой здоровый **человек** способен выполнять различные действия для которых нужна сила- то есть мышцы, мускулы. Даже у новорожденного есть мышцы, мускулы- пусть они и мягкие. Растет **человек**, растут и крепнут мускулы. Обхватите левой рукой правое предплечье и начните сжимать и разжимать правый кулак. Чувствуете?. Мускулы под вашей рукой то твердеют, то снова становятся мягкими и когда глядишь как они ходят под кожей, можно подумать что там бегает мышь. Вот почему слово мышца происходит от слова мышь, а мускул- от латинского- мускулус, то есть- мышонок

Правда мышцы штангиста ни как не напоминают мышонка- какие они у него могучие. Ничего удивительного, ведь он тренируется каждый день. Любое, даже незначительное движение выполняется мышцами. Мы ходим, прыгаем, помогаем маме- все это работа наших мышц. Когда мышцы работают они разогреваются. Чем больше они работают тем больше они разогреваются, до тех пор пока. Что делает мамина кастрюля, когда в ней начинает кипеть вода?. Избыточное тепло и пар выходят через клапан. А что делают мышцы разогревшись от работы?. Тоже что и кастрюля. Через мельчайшие отверстия в коже- поры, они выделяют избыточное тепло. Поэтому когда вы бегаете, помогаете выполнять трудную работу не одевайтесь слишком тепло. **Человек** это вам не луковица и не капустный качан. Когда на нем сто одежек мышцы перегреваются, им трудно работать.

Все мышцы спрятаны под кожей. А вообще не все. Одна мышца составляет исключение. Кто знает, что это за мышца, тот может показать язык- только в виде исключения.

Но мышцы не упрятаны под кожу так- сяк, как попало. У каждой есть свое место, каждая прочно " привязана" сухожилиями к костям. Специалисты называют эти мышцы- поперечнополосными. Такие мышцы слушаются нас и делают, все что мы им приказываем. Поэтому мы можем сказать, что это послушные мышцы. Выходит, существуют еще какие то непослушные мышцы?. Верно, однако о них речь пойдет позже.

А теперь прикажите своим "послушным" мышцам, чтобы они убрали игрушки, вытерли пыль, почистили обувь. И пусть они при этом весело улыбаются!.

Может вы думаете что это невозможно? Тогда вы ошибаетесь. Дело в том что на нашем лице- вокруг глаз, рта, даже ушей- полным полно мелких мышц. Когда эти мышцы работают мы смеемся или хмуримся, или строим всевозможные гримасы. Изменения выражений нашего лица называют мимикой, вот почему эти мышцы называются мимическими.

."Приятного аппетита".

У одного короля была дочка, которую он любил больше всех на свете. На завтрак, обед и ужин ей приносили самые изысканные

лакомства. Птичье молоко, марципановый торт, шоколадный пудинг, запеканка с изюмом, раковые шейки, ананасовый крем, клубничное

желе, -вот такое было меню у принцессы.

Но почему-то принцесса была невеселой, ни румяной Наоборот, она чахла на глазах. Все эти лакомства она видеть не могла,

отведает через силу ложечку того, другого и все. Тогда король велел объявить по всюду, что отдаст пол королевства тому, кто вылечит его

дочку. Отовсюду сбежались и съехались лекари, на выписывали ей рецептов, но принцессе ничего не помогало.

В конце концов, нашелся знающий **человек** и дал очень простой совет: пусть принцессу кормят только черным хлебом и молоком. Так и

сделали,- и принцесса выздоровела. то же это была за болезнь? От которой страдала принцесса?

Каждый из вас видел чужой или свой язык. По кроям языка, в задней его части, а также на самом его кончике можно разглядеть мелкие

светлые пупырышки. В них находятся еще меньше вкусовые сосочки, с помощью которых мы различаем вкус пищи попадающей в рот. Каждая пища, каждый напиток имеет свой вкус. Существует четыре основных вкуса : сладкий, горький, соленый и кислый. Все остальные

получаются из смеси этих четырех вкусов.

А если бы у нас не было этих вкусовых сосочков и мы не чувствовали, что мы едим, -мы бы и тогда ели столько же?

Конечно, нет, у нас бы пропал аппетит.

Правда возбуждать аппетит нам помогают не только вкусовые сосочки, но и нос, вернее обоняние. Когда еда аппетитно пахнет, у нас заранее слюнки текут.

Кстати, откуда берутся слюни и для чего они нужны?

Во рту **человека** имеются слюнные железы, которые постоянно вырабатывают слюну. Если мы не едим, слюны во рту мало, но во

время еды слюнные железы работают на перегонки. Без слюны мы бы и кусочек хлеба не могли бы съесть, он бы нам только рот поцарапал. И вообще, любую пищу, которую мы едим, слюна начинает перерабатывать уже во рту. Потому что слюна - это не просто какая -нибудь водичка.

Так чего же не доставало принцессе? Представьте Себе, именно слюны. Она объелась всех этих лакомств, которыми закормил её любящий

отец, они ей опротивели, и поэтому во рту у неё перестали течь слюни.

А разве хлеб и молоко могут опротиветь **человеку**? Нет не могут. Когда **человек проголодается**, естественная, простая пища всегда придется по вкусу.

Конечно это не значит, что надо питаться одним хлебом и молоком. Нет, наше меню должно быть разнообразным: фрукты, мясо, сыры,

овощи, молоко, яйца. Но не увлекайтесь сладостями.

"Что чует нос".

Давайте я вам задам нехитрую задачу: Не видим, не слышим, не касаемся, а знаем что это такое. Какой из органов чувств помогает нам

при этом?

Обратите внимание, нос у **человека длинный**, а обоняние неважное. А вот малютка муравей на каждом шагу оставляет за собой свой запах.

Чтобы вернуться в свой муравейник, ему достаточно принюхаться –и он безошибочно найдет дорогу домой по своим следам. Повсюду, где

муравей оставил следы, словно вырастает невидимая ограда. Он как бы развешивает таблички на всех подступах к муравейнику:

"Посторонним вход воспрещен" Чужого муравья в муравейник не впустят. Его быстро распознают, потому что у него другой запах.

И другие животные также метят "свою территорию" различными резко пахнущими веществами, например мочой или пометом. Поэтому

пес задирает лапу у каждого столба, на каждом углу. Все что нас окружает, имеет определенный запах.

Запахи бывают приятные и неприятные. Одному определенный запах может нравиться, а другому нет.

Однако есть запахи, о которых все мы думаем одинаково: "Ну и ну, опять у соседей молоко пригорело! Мама принесла свежий хлеб. Отец только что побрился, в ванной пахнет одеколоном. Где-то, совсем рядом, цветёт сирень. А вот мясо протухло, какая вонь! Как приятно пахнет земля после дождя. Скажите шоферу, пусть выключит мотор –от этих выхлопных газов угореть можно!"

И так носом мы воспринимаем запахи, окружающие нас. При этом не важно, какой он, этот нос, большой или маленький, крючковатый или

курносый.

В носу имеются чувствительные места, которые сразу определяют, с чем мы имеем дело, даже если мы ничего не видим, не слышим и не

осязаем.

В носу находится орган еще одного чувства -обоняние " .

Апчхи!" -говорим мы то и дело, даже если у нас нет насморка. Значит воздух содержит какое-то раздражающее вещество: мыльный порошок, средство химической чистки. Каждый реагирует на запахи по своему, например некоторых раздражает запах шоколада.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

Цель: Научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос/ боковые его части/ от кончика к переносице- вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой/ при этом закрыта левая/. При выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

2. Сделать 8-10 выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки м-м-м, одновременно постукивая пальцем по краям носа.

4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть г -м-м-м, на выдохе тоже самое, закрыть левую ноздрю.

5. Энергично произносить п- б. Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

6. Энергично произносить т -д. Упражнение служит для укрепления мышц языка.

7. Высунув язык, энергично произносить к- г, н - г. Укрепляет мышцы полости глотки.

8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно- легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

 

 

 

  

 

  

  

 

  

  



 



