

СЕРИЯ ЗАНЯТИЙ по РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

РАЗРАБОТАНО
В СООТВЕТСТВИИ С
ФГОС

Гуменюк Е. У.
Слисенко Н. А.

0+



Приобщение дошкольников
к здоровому образу жизни

Рабочая тетрадь



ДЕТСТВО-ПРЕСС

Методический комплект программы «Детство»

ЗАНЯТИЕ 3

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Наш организм все время работает, и поэтому ему нужна энергия. Энергию человек получает из пищи. Перевариванием пищи занимается пищеварительная система, в нее входят пищевод, желудок, кишечник, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа. Для слаженной работы системы очень важно соблюдать правила питания.

1. Правила питания

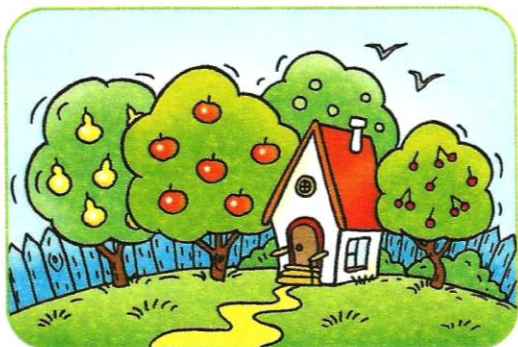
А. Объясни значение каждого рисунка.

Б. Обведи зеленым карандашом полезные советы, красным — вредные.



2. Где что растет

Определи, откуда к нам на стол «приходят» продукты, и разгадай кроссворд. (Слова вписывает взрослый.)

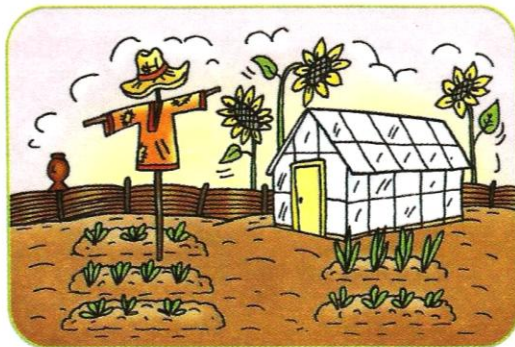


--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--



--	--	--	--

--	--	--	--

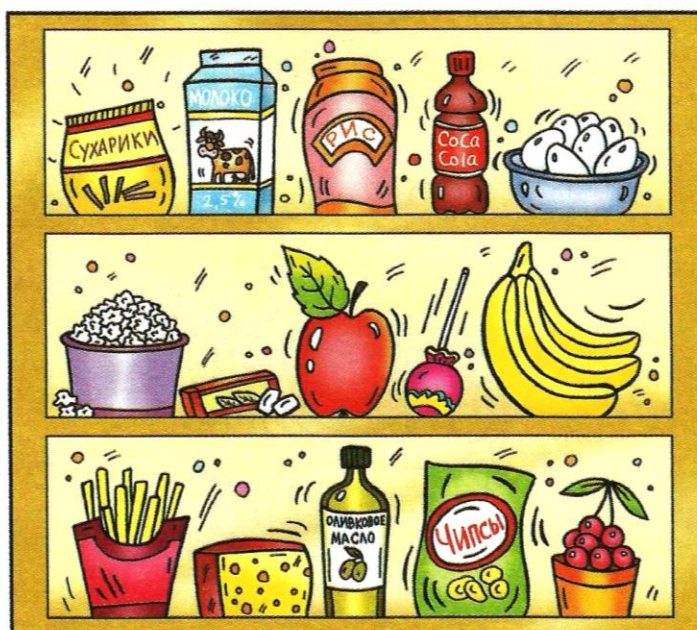
--	--	--	--

--	--	--	--	--



3. Магазин «Полезные продукты»

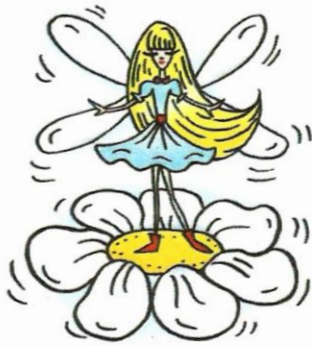
Найди на полках магазина вредные для здоровья человека продукты. Отметь их красным карандашом. Объясни свой выбор.



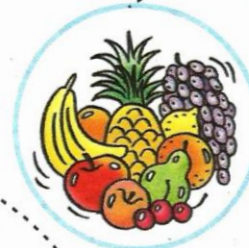
4. Меню для сказочных героев

Подумай, какие продукты питания будут особенно полезны сказочным героям. Проведи линии к нужным продуктам.

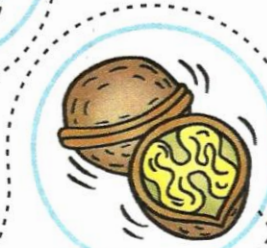
Дюймовочка — очень маленькая девочка, чтобы подрасти, ей нужно есть...



Кролик плохо видит, носит очки, ему необходимо укреплять зрение и кушать салат из...



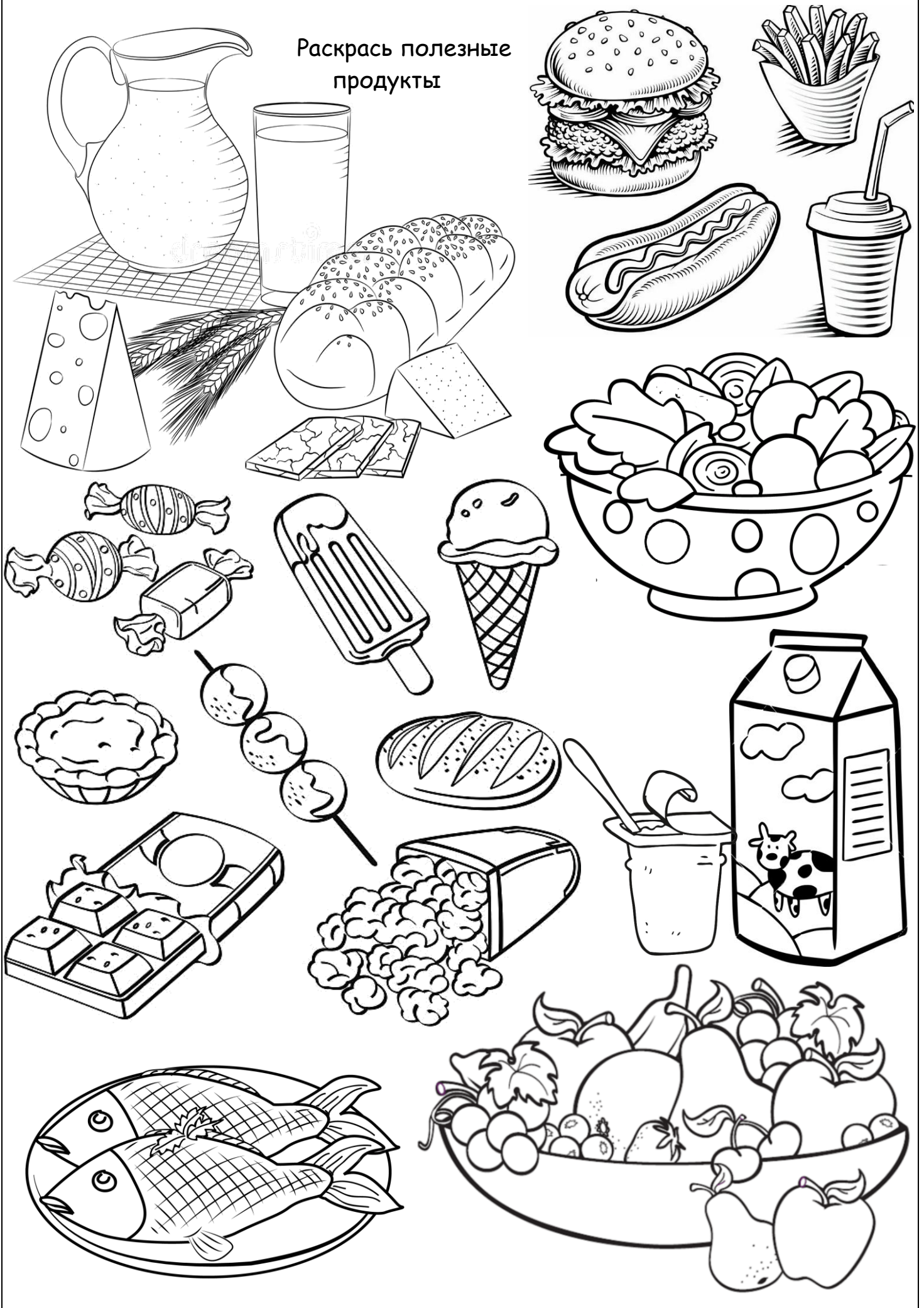
Щелкунчику нужны крепкие зубы. Поэтому лучшим угощением для него будет...



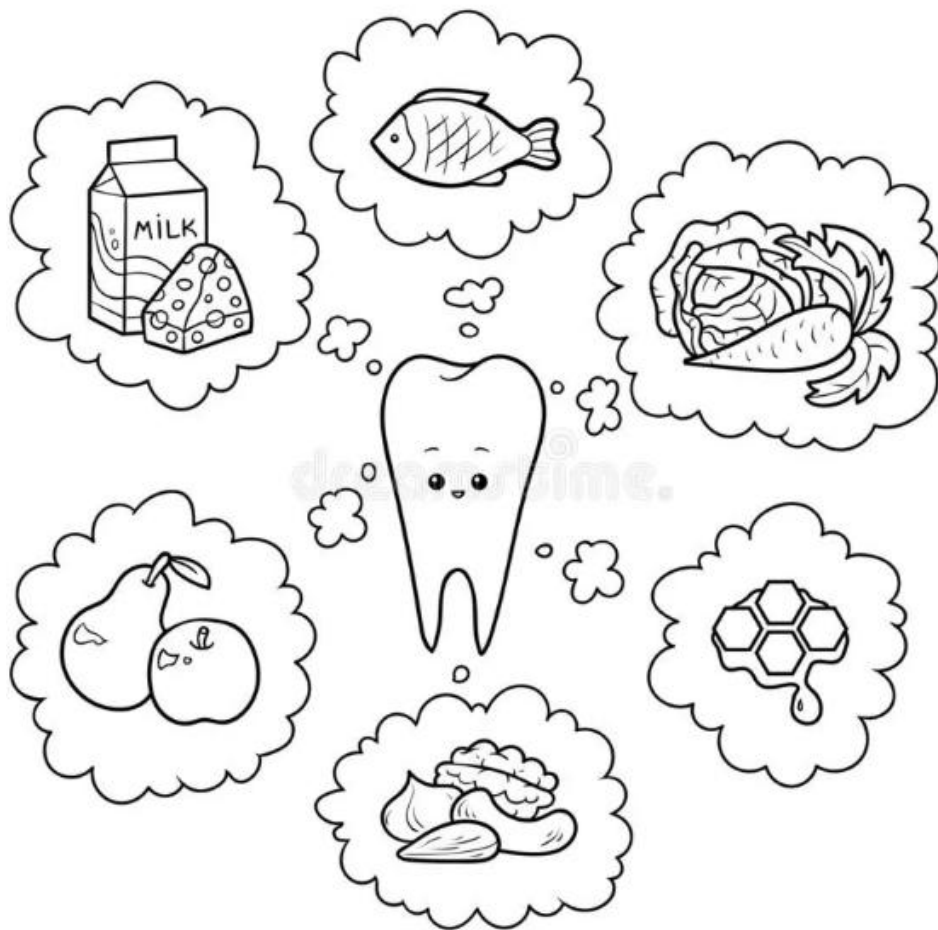
Для красоты волос Златовласка каждый день готовит блюдо из...



Раскрась полезные
продукты



ПОЛЕЗНО



Раскрась и запомни



ВРЕДНО

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Пищеварительная система

Именно с пищей мы получаем необходимые нашему организму витамины, минералы и другие полезные вещества. А помогает нам в этом пищеварительная система.

Желудок и кишечник — главные органы пищеварения. В желудке пища накапливается и переваривается. Затем она поступает в кишечник. И здесь пища снова подвергается обработке.

Желудку и кишечнику помогают печень, поджелудочная железа, желчный пузырь и аппендикс, которые тоже являются частью пищеварительной системы.




Пища попадает в кровь через тонкий кишечник, где она всасывается кровеносными сосудами.




В процессе пищеварения еда расщепляется на мелкие частицы.






Наш кишечник такой длинный (7,5 метра), что если его вытянуть, то человек стал бы высоким, как дом.

Кровь переносит питательные вещества по всему телу и даёт энергию всему организму.



Хлеб, крупы и макароны необходимы для нормальной работы всего организма, а в особенности для пищеварительной системы.



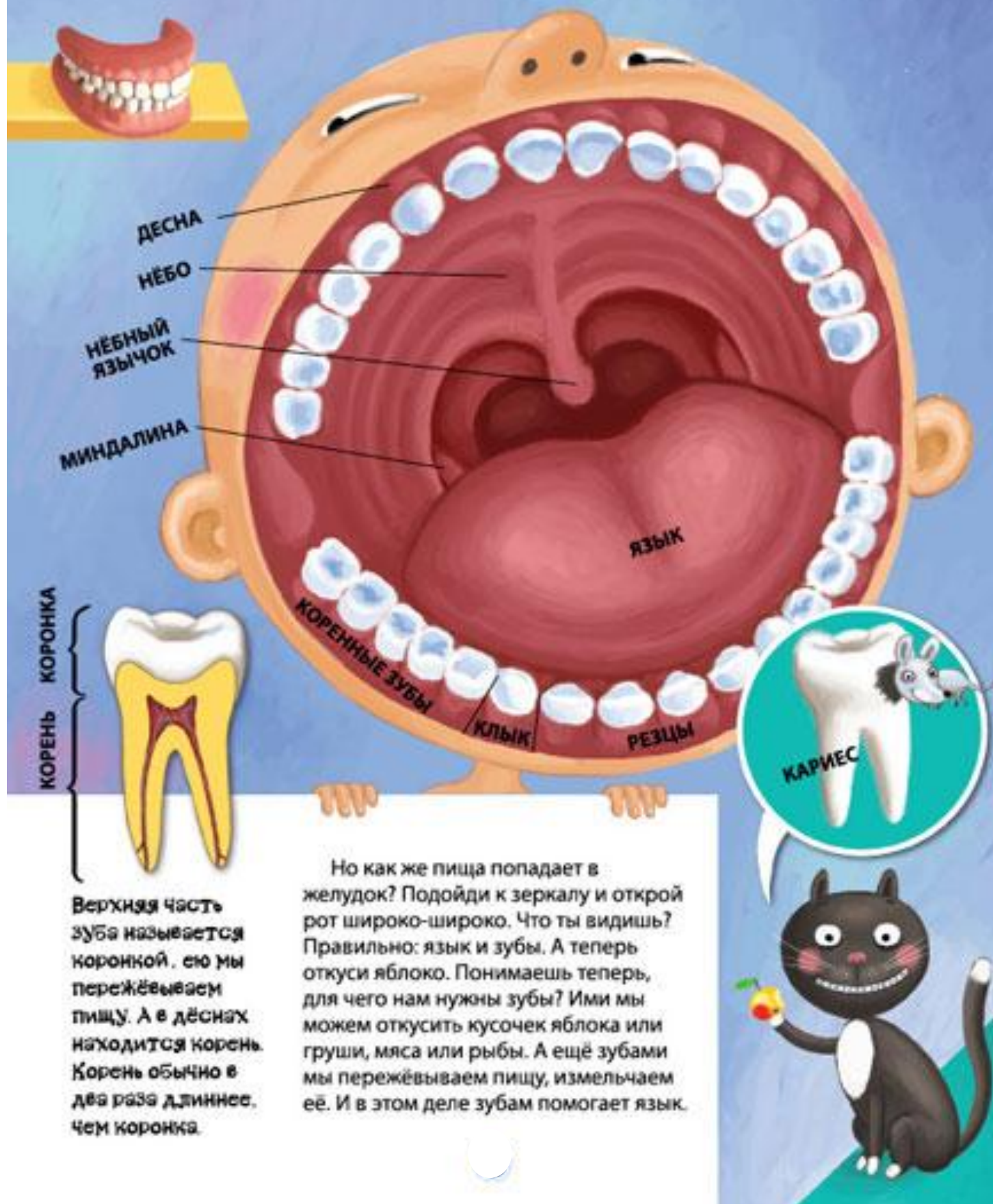
Фрукты и овощи укрепляют кости и зубы, помогают организму сопротивляться болезням, улучшают пищеварение.

Сладости дают заряд энергии, но в больших количествах вредны.

Мясо, рыба, яйца, молоко и сыр важны для роста и восстановления клеток тела.



Ротовая полость



Верхняя часть зуба называется короной, ею мы пережевываем пищу. А в дёснах находится корень. Корень обычно в два раза длиннее, чем корона.

Но как же пища попадает в желудок? Подойди к зеркалу и открой рот широко-широко. Что ты видишь? Правильно: язык и зубы. А теперь откуси яблоко. Понимаешь теперь, для чего нам нужны зубы? Ими мы можем откусить кусочек яблока или груши, мяса или рыбы. А ещё зубами мы пережевываем пищу, измельчаем её. И в этом деле зубам помогает язык.

Очень важно, чтобы твои зубы были здоровыми, а значит — крепкими. Для этого их нужно чистить зубной пастой утром и вечером, стараться не кушать слишком много сладкого, чтобы не разрушать зубную эмаль.



Ну, и конечно, не нужно разгрызать, например, грецкие орехи зубами. Если ты будешь ухаживать за своими зубками, то когда вырастешь, сможешь похвастаться ослепительной улыбкой в **32 зуба** — именно столько зубов должно быть у взрослого человека.

В нашей ротовой полости находятся также слюнные железы, которые вырабатывают слюну. Слюна тоже участвует в процессе пищеварения.

Твой язык может двигаться из стороны в сторону, вперёд и назад, вверх и вниз. С его помощью ты можешь говорить.



При помощи языка пища попадает для пережевывания на зубы, а затем язык помогает её проглотить.



У человека зубы прорезываются дважды. Сначала появляются молочные или временные зубы. До 2,5 лет прорезываются 20 молочных зубов.



Второй раз зубы начинают прорезываться к 6-ти годам и временные зубы заменяются на постоянные. Уже к 14 годам все твои зубы станут постоянными.





ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ



1 Нож держи в правой руке, а вилку в левой.



2 Не читай за столом.



3 Не тянись за едой.



4 Откусывай небольшими кусочками.



5 Не разговаривай с набитым ртом.



6 Не забудь сказать СПАСИБО!