



Представляет книгу

Артюхова И.С. Человек и его
здоровье/И.С. Артюхова.- М.:
РОСМЭН,2015.- 64 с.-
(Энциклопедия подготовки к школе)



Уважаемые родители!

Уважаемые дети!

Перед вами книга, которая поможет вам подготовиться к поступлению в первый класс. Изучив эту книгу, вы узнаете как...

- * устроено человеческое тело
- * быть здоровым
- * правильно питаться
- * выглядеть опрятно
- * вежливо вести себя в общественных местах и дома



Тело человека



● Покажи, где у тебя голова, лицо, шея.

Все мы на вид разные: высокие и низкие, худые и полные, блондины, брюнеты и рыжие, со светлой и темной кожей. Но тело у нас устроено одинаково.

Внутри нас каждую секунду происходит много всего интересного. Каждая часть тела выполняет свою работу



Наше тело покрывает кожа. Она прочна и эластична. Кожа защищает наш организм от опасности: болезнетворных бактерий, жары и холода.



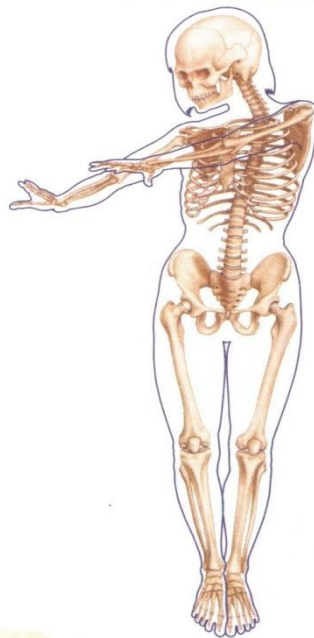
?

А что находится под кожей человека?

Под кожей находятся кости и мышцы. Кости прочные и лёгкие. Кости составляют.....



Скелет



Позвоночник



● Сделай несколько вращений туловищем.



? Какой размер сердца человека?
Покажите!

? Чем ты любишь завтракать?
А ужинать?

? Его можно сравнить с мешком, у которого толстые стенки. Человек ест, стенки растягиваются и Он увеличивается. О чем речь?

! Сделай глубокий вдох и покажи, как ты дуешь на одуванчик.

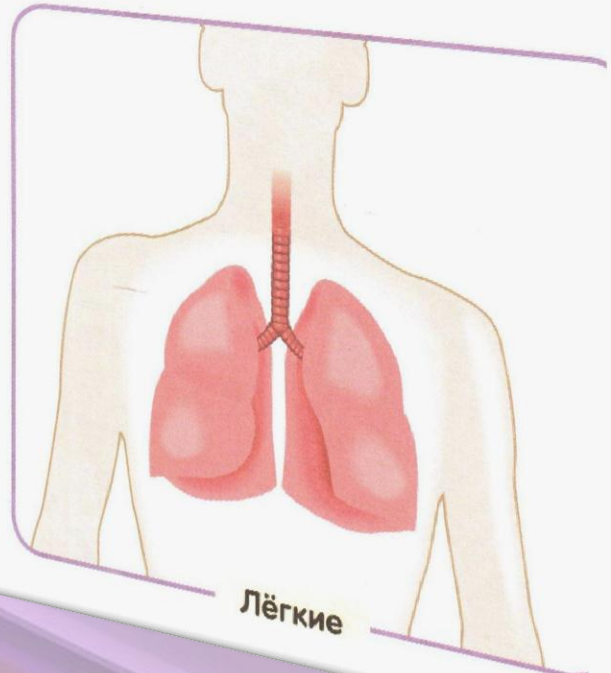
Внутренние органы

Организм человека состоит из органов: лёгких, сердца, желудка и кишечника.

Ко всем органам тела от мозга отходят нервы. Они похожи на белые нити и шнуры. По ним мозг направляет сигналы с «командами», что какому органу выполнять.



Нервы



Лёгкие

Я вижу

Я слышу

Я осязаю

Я чувствую вкус

Я чувствую запах

! Поиграй в «Угадайку». Завяжи другу глаза и поочередно подноси к его рукам предметы. Пусть он на ощупь угадывает, что это.

Органы чувств

! Отгадай загадку: «Один говорит, двое глядят, а ещё двое слушают».

У человека пять органов чувств: зрение, слух, вкус, обоняние, осязание. Они помогают наблюдать и понимать мир, который нас окружает.

Зрение

? Какую роль в жизни человека играют глаза?

Как беречь зрение?



• Отгадай загадку: «Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят».

• «Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят».

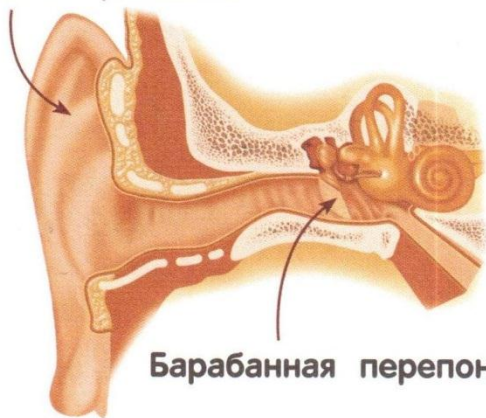


Слух



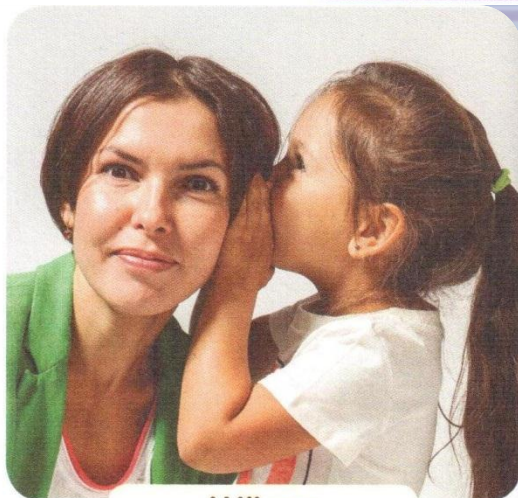
● Кто и в какой сказке спрашивал:
«Бабушка, зачем тебе такие большие уши?»

Ушная раковина



Барабанная перепонка

Строение уха



Шёпот

зачем тебе такие большие уши?
в какой сказке спрашивал:

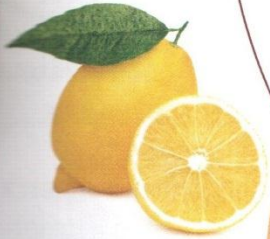


Ощущать вкус человеку помогает...

Вкус



Кислый вкус



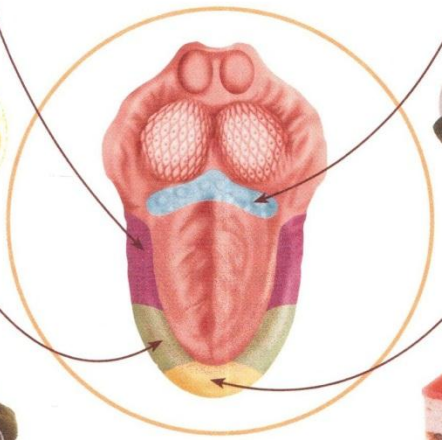
Горький вкус



Солёный вкус



Сладкий вкус



Попробуй поворачивать языком, а потом свернуть его в трубочку.

Язык — орган вкуса



Обоняние



- У тебя дома есть комнатные цветы, которые пахнут?

? Проверь, сможешь ли ты с завязанными глазами узнать по запаху хлеб, чай, чеснок, хвою сосны или туи.



Осязание



• Какие у тебя возникают ощущения, когда ты гладишь кошку или собаку?

Осязание – это способность человека чувствовать прикосновения. Наша кожа - это орган осязания. Потрогав предмет, можно сказать, горячий он или холодный, твёрдый или мягкий, тупой или острый, гладкий или шероховатый, сухой или мокрый.

Потрогай на ощупь предметы, которые находятся рядом с тобой. Какие они?

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



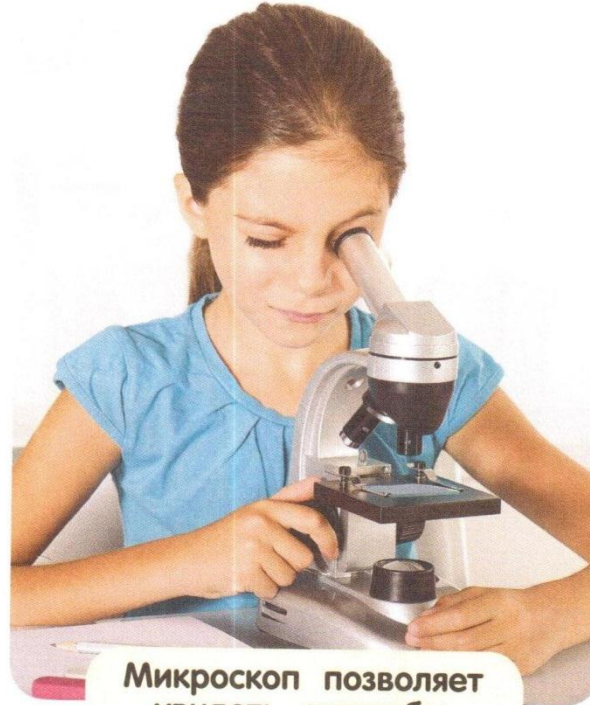
Мытье рук

Мытьё тела

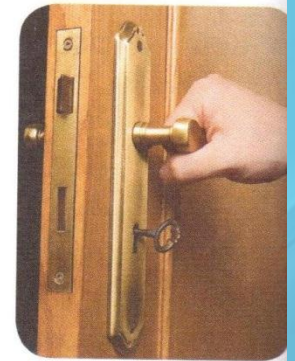
Уход за волосами

Чистка зубов

Опрятность



Микроскоп позволяет увидеть микробы



? Как ты думаешь, почему на ручках и выключателях так много микробов?

? Про каких детей обычно говорят «неряха»?

Здоровый образ жизни



Делаем зарядку

Гуляем круглый год

Дружим с солнцем

Купаемся и плаваем

Хорошо спим



Что люди делают в выходные дни? А в будни?



? Для чего люди придумали «режим дня»?



Физкультура и спорт



Занимайся спортом!

Ты сильный,
Ловкий и умелый,
Ты всех
Способен обогнать,
Ты прекраснейший
И смелый,
Любой рекорд
Ты можешь взять!





Здоровое питание

? Для чего люди едят?

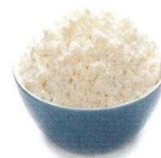


Скажи, как называют приём пищи утром, днём, вечером?

Чтобы получить энергию для жизни. Она нужна для роста, активных игр, ходьбы, развивающих занятий



Завтрак



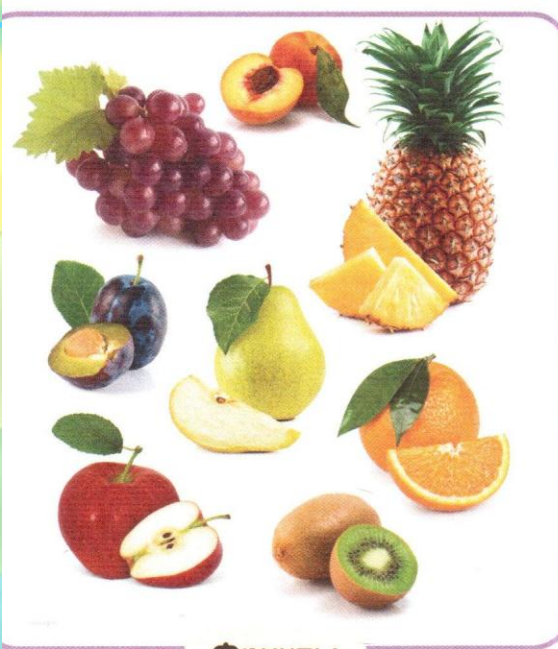
Полдник



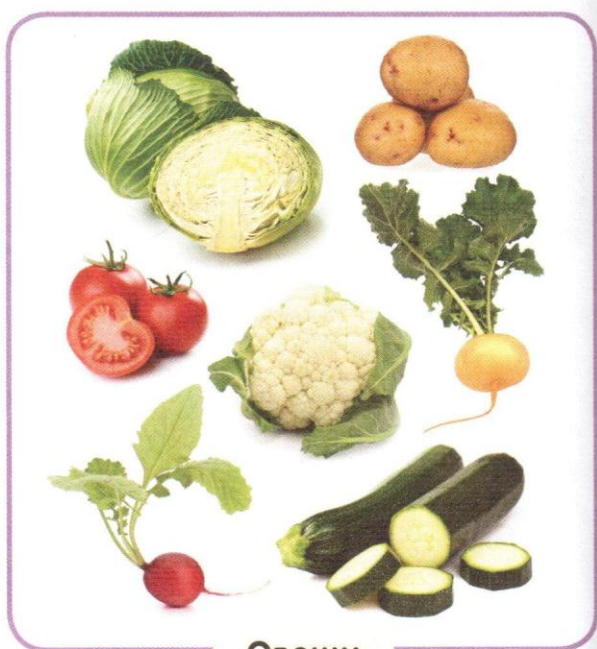
Обед



Ужин



Фрукты



Овощи



Минералка



Чай с лимоном



Сок



Компот



Какао



Назови фрукты и овощи на картинках.



Как ты понимаешь поговорку: «Вода-водица, всему живому царица»?

? Что ты любишь пить больше всего?



Артюхова И.С. Человек и его
здоровье/И.С. Артюхова.- М.: РОСМЭН,2015.- 64 с.-
(Энциклопедия подготовки к школе)



Желаем всем крепкого здоровья!

Использованы ресурсы:

Солнышко - http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic_id=30706&page=43

Фон - <http://www.gpark.kz/gdefon/download/241668?PHPSESSID=8e2f6e45406bb9e6af6c1e6d59252946>

Автор шаблона – Коровина Ирина
Николаевна

<http://corowina.ucoz.com/>