**Конспект занятия по окр.соц.миру: «Круг жизни человека.**

Цель: познакомить детей с тем, что **человек растёт**, и проходит разные этапы развития – **детство**, юность, **старость**.

Познакомить детей с тем, что нельзя избежать отдельных фаз развития организма или изменить их последовательность.

Формировать представление о здоровом образе **жизни**, познакомить с понятием здорового образа **жизни**.

развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер.

Содержание:

Ребята сегодня мы поговорим с вами о **человеческой жизни**. **Человеческую жизнь** можно сравнить с длинной дорогой. Когда **человек молод**, она кажется ему бесконечной, он живёт с ощущением, что у него ещё всё впереди и в его распоряжении много времени. Так много, что порой он даже не знает, как его использовать и чем заполнить. На закате **жизни**, когда большая часть этой дороги уже пройдена, **человек** оглядывается назад и видит, что годы пролетели, словно один миг. Он сознаёт, что время нельзя было растрачивать по пустякам в ущерб тому, что было задумано, о чём мечталось.

Что такое возраст? *(ответы детей)*

Возраст – это один из этапов развития **человека**. Наступление каждого возраста сопровождается изменениями в организме, в умственном развитии **человека**, а также в самом его отношении к окружающим людям и миру в целом.

Каждый **человек** проходит эту последовательность развития сначала ребёнок потом, **юноша**, взрослый **человек**, а потом приходит **старость**. И мы с вами не исключение. Давайте поговорим немного о каждом из них.

1. **Детство**

Что такого особенного в **детстве**?

**Детство это самый активный**, самый многообразный период в **жизни человека**. За очень короткое время он проходит огромный путь от новорождённого до подростка. Казалось бы, ребёнок первого года **жизни только спит**, ест и плачет, совершает лишь неловкие попытки перемещаться в пространстве, управляться с предметами, вступать в общение. Но именно в эти месяцы **человек** составляет мнение о том мире, в который пришёл. В **детстве важно всё** : окружающая обстановка, питание, уход, игрушки. И самое главное – любовь родителей.

Это совершенно особое, уникальное время, когда **человек** овладевает такими новыми для него способностями, как ходьба, речь и мышление.

Посмотрите внимательно друг на друга.

Все ли дети в группе одинаковые? *(ответы)*

Чем отличаются девочки от мальчиков? *(ответы)*

Что нужно делать мальчикам и девочкам, чтобы вырасти большими, сильными и здоровыми? *(ответы)*

- Как вы думаете, всегда ли мы растём? *(ответы)*

Послушайте стихотворения А. Барто “Я расту”.

А я не знал, что я расту

Все время, каждый час.

Я сел на стул —

Но я расту,

Расту, шагая в класс.

Расту,

Когда гляжу в окно,

Расту,

Когда сижу в кино,

Когда светло,

Когда темно,

Расту,

Расту я все равно.

Идет борьба

За чистоту,

Я подметаю

И расту.

Сажусь я с книжкой

На тахту,

Читаю книжку

И расту.

Стоим мы с папой

На мосту,

Он не растет,

А я расту.

Отметку ставят мне

Не ту,

Я чуть не плачу,

Но расту.

Расту и в дождик,

И в мороз,

Уже я маму

Перерос!

Давайте подумаем, а всё ли **вокруг нас растёт**.

Проводится игра *«Что растёт – что не растёт»* *(мебель не растёт и т. д; растут - растения, животные)*

Хорошо или плохо, что вы растёте?

Но для того чтобы **человек** рос ему необходимо быть здоровым. Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? *(ответы детей)*

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

- Ребята, а как понять это выражение «Следить за здоровьем? *(ответы детей)*

- Правильно! Это, во-первых, соблюдение режима дня. Во-вторых, нужно следить за чистотой своего тела. В-третьих, это гимнастика, закаливание и подвижные игры, **занятия спортом**. В-четвертых, нужно правильно питаться.

Итак, поговорим о режиме дня.

1. Режим дня

Обсуждение с детьми: основные моменты режима дня дома и в центре, почему так важно соблюдать такой режим.

2. Гигиена

- Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в центре? *(ответы)*

- Для чего это надо делать? *(ответы)*

- Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово *«микроб»* произошло от двух греческих слов *«микрос»*- что означает *«малый»*, *«биос»* - *«****жизнь****»*.

- Как попадают микробы в организм? *(ответы.)*

- Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? *(ответы)*

Давайте ребята запомним, и всегда будем выполнять правила: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

3. Гимнастика, закаливание и подвижные игры

Если **человек** будет заниматься спортом, он проживет дольше. Обязательно проводить гимнастику после сна и упражнения дыхательной гимнастики. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры. Высказывания детей.

4. Правильное питание.

Чтобы быть здоровым нужно есть больше овощей и фруктов, в них много витаминов. Размышления и ответы детей.

Юность.

**Детство** сменяется следующим этапом, наступает пора юности. Ребёнок окончательно превращается во взрослого. В юности часто сочиняют стихи и песни. **Юноша уже**, как правило, знает, что ему нужно, и может управлять собой. В юности **человек выбирает профессию**. Часто именно в этот период создаёт семью. При этом не забывает знания, полученные в **детстве**.

Последний цикл нашей **жизни называется старость**.

Но **старость у всех разная**!

Люди по-разному проживают **детство**, юность, зрелые годы. И если **человек занимался спортом**, вёл здоровый образ **жизни он и в 70**, и в 80 лет полон бодрости, планов, идей, к нему тянутся окружающие, его мнением дорожат.

Да, **старость – непростой возраст**!

это вершина **жизни**, точка максимального накопления опыта, знаний, мудрости. И в наших с вами силах сделать её счастливой. Для этого надо совсем немного: соблюдать здоровый образ **жизни**.

Итог:

- Ребята, о чем вы сегодня узнали? *(ответы детей)*

- Какие правила нужно соблюдать, чтобы оставаться здоровым? *(ответы детей)*