**Конспект занятия в подготовительной группе «Из чего состоит тело человека»**

**Задачи:**

Образовательные: Формировать представления детей об организме человека, о своем здоровье, о строении и функциях тела.

**Оздоровительные: 1. Охранять и укреплять здоровье.**

2. Развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих близких.

3. Раскрыть значение и важность занятий физкультурой для укрепления и развития скелета и мышц.

**Воспитательные: 1. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.**

2. Воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, помогать, сопереживать чужой боли.

**Цель:** Познакомить детей с внешним строением, возможностями тела человека. Воспитывать чувство гордости, что ты человек. Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя, желание больше узнать о своем организме.

**Активизация словаря**: шея, туловище, череп, позвоночник, мышцы, суставы, скелет, кости, кожа, сердце, легкие.

**Оборудование:** плакат с изображение скелета и мышц человека, листы бумаги с нарисованным силуэтом человека и внутренних органов, цветные карандаши. Зеркальца. Картинки с изображением продуктов питания.

**Ход занятия.**

**Воспитатель**: Ребята, сегодня на занятии мы будем знакомиться с нашим телом. Каждый человек должен знать строение своего тела – это поможет ему быть здоровым.

- В человеческом организме много всяких органов, и все они, очень нужные. Благодаря этим органам, мы живем, дышим, думаем, ходим, кушаем и многое другое.

- Все дети разные и одновременно похожие, потому что тело состоит из одинаковых частей: головы, шеи, туловища, рук и ног. Голова может думать, смотреть, дышать, различать запахи и вкус, но не сама, а с помощью органов, которые находятся на голове: глаза, уши, нос и рот. Голова может поворачиваться в разные стороны. Она не могла бы этого делать, если бы у нас не было шеи. При помощи шеи голова крепится к туловищу, которое может поворачиваться в разные стороны и наклоняться. Внутри туловища находятся важные органы: сердце, легкие, желудок, кишечник, печень и др. К туловищу крепятся руки и ноги. Руки для человека очень важны, они выполняют разную работу. Назовите, какую?

**Дети:** Мы берем игрушки, кушаем, одеваемся.

**Воспитатель**: Все это мы можем благодаря нашим пальчикам, которые очень цепкие и могут удерживать самые разные предметы. С помощью пальчиков можно не только играть, но и учиться считать.

**Пальчиковая гимнастика:**

Десять пальчиков проворных

Захотели поиграть,

Десять пальчиков проворных

Захотели посчитать,

Числа показать и цифры

От нуля до десяти.

- Давайте посчитаем наши пальчики по порядку.

**Воспитатель:** Наши ножки могут ходить на носочках, высоко прыгать, бегать, приседать. Предлагаю вам выполнить все эти движения.

**Воспитатель:** Как у дома есть стены и поэтому он такой крепкий, так и у человека есть кости и мышцы, большие и маленькие. Eсли бы у человека не было костей, его тело было бы мягким. Кости, составляющие скелет, поддерживают тело и обеспечивают защиту от ранений и ушибов. Потрогайте себя, руки, ноги, животик.

- Как вагоны в поезде связаны друг с другом, так и мышцы и кости связаны между собой. Человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета. Скелет - это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. Рассмотрите свои руки, пошевелите пальчиками рук.

- Наше тело покрыто кожей, которая защищает его. Посмотрите на кожу, особенно на пальцах рук. Она должна быть целой, без повреждений.

- В организме человека через глаза, рот, нос, уши, в кожу может попасть грязь (пыль, песок, насекомые, и тогда организму будет плохо, ему надо будет с этим бороться; именно поэтому мы учимся ухаживать за своим телом, - когда оно чистое, ему ничего не грозит.

- Через нос и рот в организм попадает воздух – мы дышим, живем. Попробуйте закрыть рот и нос – что будет? Через рот мы себя кормим, наш организм берет из пищи самое ценное, нужное, а остатки выходят из него, когда вы ходите в туалет. Это как конфета – «фантик» выбрасываешь, а конфету ешь, так же поступает и ваш организм, поэтому освобождать его от «фантиков» нужно сразу, как только он об этом напомнить.

- Нужно наблюдать за собой и, если что-то появится новое, непривычное, сообщать взрослым.

- Если ты будешь беречь свое тело, есть то, что тебе дают в детском саду и дома, заниматься физкультурой, то вырастишь крепким, красивым и умным.

**Физ. минутка.**

Раз, два, три, четыре, пять – тело будем изучать (шагают на месте) .

Вот спина, а вот животик (показывают на спину и живот,

Ножки (топают,

Ручки (протягивают вперед руки и вращают кистями,

Глазки (указательными пальцами показывают на глаза,

Ротик (указательным пальцем правой руки показывают на рот,

Носик (указательным пальцем правой руки показывают на нос,

Ушки (указательными пальцами обеих рук показывают на уши,

Голова (кладут руки на голову,

Покачать успел едва (качают головой из стороны в сторону,

Шея крутит головой (обхватывают шею ладонями,

Ох, устала! Ой-ой-ой!

Лоб (пальцами обеих рук гладят лоб от середины к вискам)

И брови (указательными пальцами проводят по бровям от середины лица к вискам,

Вот реснички (указательными пальцами показывают ресницы,

Запорхали, словно птички (дети моргают глазами) .

Розовые щечки (ладонями гладят щеки в направлении от носа к ушам,

Подбородок кочкой (заканчивают начатое движение на подбородке,

Волосы густые (пальцами обеих рук расчесывают волосы,

Как травы луговые.

Плечи (дотрагиваются правой кистью до правого плеча, а левой – до левого,

Локти (не убирая руки с плеч, выставляют вперед локти,

И колени (слегка наклоняются и хлопают по коленям)

У меня, Сережи, Лены.

**Воспитатель:** Мы познакомимся сегодня с самыми важными органами.

Перед вами рисунок-схема, на котором изображены эти органы. После знакомства с каждым органом, вы закрасите его цветными карандашами и постараетесь запомнить.

- Один из самых главных органов — мозг. Он все знает и за все отвечает. Мозг помогает человеку думать, ходить, делать разную работу. Он очень хрупкий. Хорошо, что твердый череп надежно защищает мозг от повреждений. Но все-таки старайтесь не ударяться головой. От сильного удара бывает сотрясение мозга.

- Сердце похоже на большой насос, который качает кровь. По всему телу «бегает» кровь по разным сосудам. Главная задача крови — накормить все тело. А качает кровь, помогает ей двигаться очень важный орган — сердце. Сердце работает постоянно, даже когда человек спит.

- Находится сердце в центре груди, почти посередине, а размером с кулак. Сложите руку в кулак и приложите к центру груди, чуть левее. Вот примерно такого размера ваше сердце. А теперь сжимайте и слегка разжимайте кулак — так работает сердце. А вы слышите стук сердца? Сердце нужно беречь. Но это не значит, что нужно все время лежать и ничего не делать. Сердце нужно тренировать, заниматься физкультурой. Когда бегаешь, сердце быстрее работает. Стучит и качает кровь.

- Предлагаю вам приложить ладонь к сердцу и прислушаться. А теперь попрыгайте, побегайте на месте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось? Сердце забилось сильнее.

- У человека есть легкие, они нужны человеку, чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не виден, но жить без него нельзя.

- Посмотри на свое дыхание. Поднесите зеркальце поближе и подышите на него. От теплого дыхания зеркало затуманится.

Положите руки на грудь и сделайте глубокий вдох. Вы почувствовали, как руки приподнялись вместе с наполнившимися воздухом легкими. Теперь выдохните воздух. Руки опустились.

- Возьмите в руки соломинки, опустите и подуйте в них. Что вы увидели? Это воздух в виде пузырьков.

- Мы не всегда дышим одинаково. Когда бегаем — дышим чаще и глубже, а когда мы спокойны или спим — дыхание у нас ровное и спокойное.

Нужно стараться не дышать дымом или грязным воздухом. Нашим легким полезен свежий чистый воздух. И конечно же, нельзя травить свои легкие сигаретами. От сигаретного дыма легкие становятся черными и заболевают.

**Дыхательная гимнастика «Подуй на перышко».**

- Глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно подуть на перышко. Постараться дуть так, чтобы перышко легко колыхалось, и удержать его в таком положении до конца выдоха.

Дети по команде воспитателя выполняют упражнение.

- Желудок, как кастрюля внутри нас — туда попадает вся пища, а желудок ее переваривает. С полезной, здоровой пищей желудок справляется легко, а от вредной пищи желудок страдает и даже заболевает. Очень не любит желудок, когда мы наедаемся сверх меры — набиваем живот. Желудок не успевает справиться с большущим количеством еды и у нас начинает болеть живот.

**Дидактическая игра «Полезная и вредная пища».**

Дети делят на две группы «Полезные» и «Вредные» картинки с изображением продуктов питания.

**Самомассаж ушек.**

- На теле человека есть много-много точек, которые соединены с разными органами. И если выучить эти точки, то можно себе помогать, когда заболеваешь. Сейчас мы научимся сами себе делать массаж.

Наши ушки непростые (несколько раз ладонями в направлении сверху вниз потереть уши,

Наши ушки золотые (несколько раз подергать себя за мочки ушей,

Смышленые (слегка нажать на основание уха у верхнего края ушной раковины,

Ученые (слегка нажать на основание уха у средней части ушной раковины,

Замечательные (слегка нажать на основание уха у нижнего края ушной раковины) .

**Воспитатель:** Чтобы стать красивым, сильным и здоровым нужно тренировать свои мышцы.

– Что помогает это сделать? (физкультура и спорт). Для того, чтобы быть сильными, бодрыми и ловкими нужно заниматься гимнастикой и физкультурой, играть в подвижные игры и обязательно делать утреннюю зарядку!

- Я желаю вам быть здоровыми, не грустить и не унывать!