***«Чудеса внутри меня».***

Занятие с валеологическим содержанием для детей подготовительной группы.

Подготовила и провела: Хохлова Е.В.

ГБОУ Детский сад №504, г. Москва

**Цели:**

* Обобщить имеющиеся у детей знания о человеческом организме, о необходимости бережного к нему отношения;
* Дать детям общие знания о коже;
* Познакомить детей со строением и значением скелета;
* Развивать способность анализировать свои тактильные и мышечные ощущения.

**Материал:**

Иллюстративное пособие «Человек» (скелет); материал для аппликации; лупа; куриные косточки; пособие «проволочные человечки», «Волшебный мешочек» с мелкими предметами, зеркала на каждого ребенка, набор для моделирования скелета на каждого ребенка.

**Ход занятия.**

* **Разминка.** – Ребята, сегодня вы узнаете о себе много нового, интересного и необычного. Но сначала давайте проверим, как хорошо вы себя знаете. Ответьте, пожалуйста, чего у вас по одному? (*голова, туловище, живот, нос, рот…).* А чего у вас по два? (*две руки, две ноги, два глаза…).* А чего у человека десять? (*это пальцы на руках и ногах).*А что мы у вас не сможем сосчитать? (*волосы на голове).*

**Физкультминутка.**

|  |  |
| --- | --- |
| У меня есть голова,  Направо – налево, раз - два | *Повороты головы направо – налево, наклоны головы* |
| Она сидит на крепкой шее.  Покрутили – повертели! | *Круговые движения головой.* |
| Затем наше туловище идет,  Наклон назад, наклон вперед!  И – поворот! И – поворот! | *Руки на поясе; повороты и наклоны корпуса.* |
| Сильные руки есть у всех!  Вниз – вверх! Вниз – вверх! | *Рывки руками.* |
| Ноги нам нужны, чтоб бегать!  Прыгать…приседать…стоять! | *Бег на месте*  *Подскоки, приседания.* |
| Вот какое наше тело!  С ним все сделаем на «пять»! | *Выпрямиться, приподняться на носочки, вскинуть руки вверх.* |

* **Беседа.**

– Части вашего тела вы можете видеть. А ведь есть еще и то, что скрыто от наших глаз. Сегодня мы с вами будем исследователями!

* **Кожа.**

**-**Начнем мы наше знакомство с кожи. Скажите, какого цвета ваша кожа? У всех ли людей кожа – светлая? Какая ваша кожа наощупь? Рассмотрите свою кожу под лупой, что вы видите? Что вы почувствуете, если щипнете себя за кожу? А что вы почувствуете, если случайно прикоснетесь к горячему чайнику? А если обо что-то стукнетесь? А сможете ли вы определить, не видя, какой предмет у меня в мешочке? (игра «Волшебный мешочек»).

**-** Да, ребята, кожа может нам много рассказать о том, к чему мы прикасаемся. И мы понимаем, опасен этот предмет или нет. Скажите, а может ли человек как змея менять свою кожу, сбрасывая ее, как перчатки? Нет, не может! Нам кожа дана одна на всю жизнь, и она не любит, когда с ней неаккуратно обращаются – царапают ее, колют, режут ,пачкают. Относитесь к своей коже бережно!

* **Скелет.**

- Надавите посильнее на свою руку. Под мягкой кожей вы можете нащупать что-то твердое – что это? (кость). Где еще у вас есть кости? Кто может сказать, для чего нам нужны кости? Да, именно потому, что у нас есть кости, мы с вами можем стоять, сидеть, ходить и бегать. У вас на столах лежат куриные косточки, возьмите их и рассмотрите поближе. Пощупайте: какие они? У человека кости похожи кости птиц и животных ,они тоже непрозрачные, гладкие, твердые, прочные, только немного отличаются.

- Давайте рассмотрим с вами человеческий скелет (показ пособия «Человек»). Все ли кости одинаковые? Да, есть и маленькие, и большие. Всего у человека 208 костей, и все они составляют один большой скелет. Какие кости у человека самые длинные и толстые? (кости рук и ног). А что вы можете сказать про косточки пальцев? (они маленькие и тонкие).

* **Обследование черепа**. Все наши кости прочные, но есть чемпион по прочности – это кости черепа. И это неслучайно. Как вы думаете, почему именно череп самый прочный и твердый? Да, именно потому, что он защищает наш мозг  
  , череп еще называют черепной коробкой, потому что в нем, как в коробке, бережно хранится наш мозг. Давайте возьмем зеркала и обследуем наш череп. Положите руки на виски…пощупайте затылок…погладьте свое темя…перейдите на лоб… Нигде вы не нашли ни ямок, ни трещин: череп – единая кость. А теперь найдите место, где на картинке – ямки. Для чего они? Да, в этих ямках находятся ваши глаза. Ямки эти не защищены костью, иначе вы не могли бы видеть, ведь кость – непрозрачная. Значит, у ваших глаз нет защиты, и вы должны стараться не повредить глаза. Найдите у себя на лице маленькие косточки, которые образуют нос. Они очень тонкие, особенно у детей, поэтому дети, когда падают или ударятся носом, часто повреждают свой нос. Откройте, пожалуйста, свой рот. Что вы видите? Место, где находятся ваши зубы, называется челюстью. Их две: верхняя и нижняя. Они могут двигаться (предложить детям подвигать челюстями в разных направлениях). Для чего нужны нам челюсти? (чтобы жевать и разговаривать).
* **Обследование кистей рук**.

- у наших рук есть большие кости – плечо и предплечье (показ), и маленькие – кости кисти руки. Что мы можем делать руками? (сгибать – разгибать, протягивать, хватать, щупать…). Спрячьте свои руки за спину и попробуйте почесать свой нос. Попробуйте достать без рук что-нибудь со стола. Не получается? Что еще вы не сможете сделать без рук? (предположения детей). Значит, руки нам очень нужны, и их нужно беречь!

* **Обследование грудной клетки**.

А теперь встаньте, пожалуйста, и положите руки на грудь, сбоку (показ). Ощупайте пальчиками. Эти кости называются ребрами. Сколько их? Да, их много. Посмотрим, есть ли ребра у человека сзади. (попросить выйти мальчика, желательно – худощавого телосложения, попросить его повернуться ко всем спиной и слегка наклониться вперед). Сзади мы тоже видим ребра. На что они похожи (рассмотреть пособие). Да, это похоже на палочки ,на заборчик. А для чего нужны заборчики? Вот и ребра нужны для того, чтобы защищать то, что находится внутри под ними. А от чего может сломаться забор? (если его сильно стукнуть, согнуть его, удариться о него…). Вот и наши ребра, хоть они и крепкие, не любят сильных ударов, падений.

* **Обследование позвоночника.**

-Посмотрите, что это за цепочка бугорков посередине спины? Это – позвоночник, а каждый такой бугорок называется «позвонок». Позвоночник – очень важная часть нашего скелета, к нему прикрепляются все остальные кости. Благодаря позвоночнику мы можем с вами ходить, не сгибаясь. Почти у всех животных есть позвоночник, но только у человека он – прямой, поэтому мы умеем ходить. Позвоночник не любит резких движений, боится, когда люди падают и ударяются спиной, а еще он против того, чтобы люди поднимали слишком тяжелые предметы. Берегите свой позвоночник!

* **Обследование таза и ног.**

- Положите руки ниже пояса (показ), нащупайте у себя кости, которые называются костями таза. Таз крепится к позвоночнику снизу, и он может двигаться. Поэтому мы можем выполнять разные танцевальные движения. А вместе с тазом пританцовывают и наши ноги! Рассмотрите их. (показ костей бедра, голени). Аккуратно пощупайте косточки, которые образуют ваши стопы. Их много. Что умеют делать наши ноги, кроме танцев? Так бывает иногда, что при резких движениях ,падении, ударе кости ног ломаются. Тогда врачи накладывают на ногу гипс – такой специальный медицинский цемент ,чтобы нога не двигалась, пока кость срастается снова. Как вы думаете, легко ли ходить в гипсе? А давайте, попробуем «понарошку» наложить гипс ,и посмотрим, что будет. (детям забинтовываются ноги вместе, предлагается походить, попрыгать…). Что вы чувствуете? Да, очень неудобно. Поэтому с гипсом на ногам никуда не ходят: ни в садик ,ни в парк, ни в гости, а лежат в больнице или дома весь день и скучают! И так очень долго, пока кость не срастется правильно и можно будет снять гипс. Поэтому берегите свои ноги!

Ну, а у нас с вами ноги и руки здоровые, крепкие, и поэтому мы можем с вами танцевать! Сейчас мы с вами потанцуем, а помогут нам придумать танец веселые проволочные человечки. (под веселую танцевальную музыку дети выполняют различные движения, соответствующие картинкам – схемам).

* **Моделирование скелета**.

- Ребята, вы сегодня узнали очень много о своем скелете. А теперь, чтобы проверить, как вы все поняли и запомнили, я дам вам задание. У вас на столе конверты с рисунком скелета, только он – разрезан. Ваша задача – сложить части скелета так, чтобы он стал целым. (работа детей по спокойную музыку). После выполнения задания похвалить детей за внимательность и старание.