**Валеологическое занятие: «Какой я?»**

**Цель:** Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела (организма). Я умею прыгать, петь, смотреть, слушать, есть, терпеть голод, переносить боль, дышать, думать, помогать людям.

**Коррекционная задача**: Воспитывать чувство гордости, что я –человек. Вызвать интерес к дальнейшему познанию.

Предварительная работа: Д/игра: «Умею не умею», «К нам пришел Незнайка». «Моё тело», «Кукла», «Смешные движения».

**Оборудование:** Мультимедийная установка, зеркала, лупы, фонарик, ватная палочка с запахом духов, лист бумаги, карандаши.

**Ход занятия:**

**Дети стоят на ковре в кругу.**

|  |  |
| --- | --- |
| Здравствуй, Небо! | Руки поднять вверх |
| Здравствуй, Солнце! | Руками над головой описать большой круг |
| Здравствуй, Земля! | Плавно опустить руки на ковер |
| Здравствуй, планета Земля! | Описать большой круг над головой |
| Здравствуй, наша большая семья! | Все ребята берутся за руки и поднимают их вверх |

 **(Слайд 1)** - Ребята, мы сегодня с вами начинаем увлекательное путешествие в страну, которая называется «Человек». Вы узнайте много интересного и удивительного, неожиданного и необычного про себя и своих друзей, родных, т. е. других людей. - Каждый человек неповторим по своему характеру, своим взглядом на жизнь, душевным качествам, но все люди одинаковы по физическому устройству: имеют одинаковое строение тела, внешних и внутренних органов. Но кто-то часто болеет, а кто-то всегда бодр и здоров. Некоторые все время чем-то недовольны, любят только себя, а другие веселы и, чем могут, помогают другим людям...
- Как вы думаете, почему так бывает?
Ответы детей.

- Об этом мы узнаем на занятиях, где будем учиться любить и понимать себя, заботиться и помогать себе и другим людям.

**Дети садятся на ковер.**

 **(Слайд 2)** Посмотрите на экран у одних темные волосы**(щелчок**), у других светлые**(щелчок),** рыжие. Глаза тоже бывают разного цвета: голубые**,(щелчок)** зеленые, серые**(щелчок),** карие, черные. Носы у кого-то прямые, у кого- то курносые. Губы толстые, тонкие, припухлые.

-Посмотрите каждый на своего соседа и скажите: Вы одинаковые или разные?

-Чем вы отличаетесь друг от друга? (Разного цвета волосы, глаза. Одни высокие, другие низкие. Худые и толстые. Правильно все люди разные.

-Посмотрите в зеркала: на кого вы похожи?

-На своих родителей.

Д/игра: «Мой, моя, моё»

-Какие у тебя глаза? (мои глаза серые, большие, красивые).

-Какие у тебя волосы? (мои волосы рыжие, черные, русые, желтые)

-Какой у тебя нос? (мой нос прямой, с горбинкой, длинный, курносый, картошкой)

-Какой у тебя рот? (мой рот большой, маленький, круглый, квадратный)

-Какие у тебя уши? (мои уши большие, маленькие, оттопыренные, острые)

-Вот мы с вами выяснили, что все люди разные. Но есть люди, которые отличаются от нас не только цветом волос, глаз.

**(Слайд 3)** Они отличаются ещё цветом кожи: У одних она белая**(щелчок)**, как у нас. У других черная**(щелчок)**, красноватая**(щелчок)**, желтая**(щелчок)**.

**(Слайд 4 )** Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека. Голова есть? Есть! Какая часть тела называется головой?

(Ответы детей).

(головой называется часть тела, на которой сосредоточены все органы чувств и в которой расположен головной мозг).
- Зачем она нужна?

Ответы детей (чтобы думать, есть, дышать и т. д.).

 - Что располагается выше всего?

(Педагог кладет руку на голову, перебирает волосы.)

Познакомимся с их свойствами. Потрогай свои волосы… Подавите их… Подергайте…

Закройте глаза, осторожно прикоснитесь к волосам соседа. Почувствовали? А теперь подергайте – тихонько. Что почувствовали? (ответы детей: боль)

-Какие они? (Мягкие, пушистые, колючие, и т.д.)

- Кто догадался, зачем нам нужны волосы? (ответы детей: защищать голову, воспринимать некоторые воздействия, согревать и защищать от жарких лучей солнца.)

 **(Слайд5)**  Что находиться ниже лба?

(ответ: глаза).

- Зачем нужны глаза? (Чтобы видеть).

-Когда мы много, рисуем, смотрим телевизор, играем в компьютер наши глаза устают им надо отдохнуть. Нужно снять напряжение. Сейчас я вас научу

 1.Закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-5. Широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-5. Упражнение повторить 4-5 раз

 2.Выполнять частое моргание без напряжения глаз 1-10 раз. Повторить 4-5 раз.

 3.Сидя, ребенок мысленно рисует глазами квадрат, круги. Справа налево и слева направо.

 4. Дети смотрят в окна. Воспитатель называет вначале удаленный предмет, а через 2-3 секунды предмет, расположенный близко. Повторить 5-6 раз.

 5.Воспитатель запускает фонариком «солнечного зайчика» на прогулку. Дети, поймав глазами «зайчика» сопровождают его взглядом, не поворачивая головы. Игра длится 30 секунд.

 - Отгадайте загадку:

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит.

 ( нос) **(щелчок)**

Проверим, зачем нужен нос. Зажмите нос одной рукой, а губы другой рукой. Зачем нужен нос? (чтобы дышать).

- Закройте глаза (Педагог подносит ватную палочку к носу ребенка). Что почувствовали?

Так зачем нам нос?

 ( дышать и различать запахи)

 -Вот еще одна загадка: Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки.
А для этого нужны
Нашей Оле ... (ушки) (щелчок)

 - Проверим, зачем нам нужны уши. Плотно закройте уши ладошками, прижмите ладошки к ушам. (Педагог произносит 2-4 слова). Откройте уши. Что я только что делала?

 ( говорили, мы видели по губам).

- А что я говорила? (не слышали?)

-Так зачем нам уши? (чтобы слушать)

- Что располагается в низу лица, вы узнаете когда отгадаете загадку.

Под горой — дыра,
А в дыре — отряд,
Воины смелые,
Ровные и белые. **(щелчок)** (рот)

 - Теперь сожмите губы пальцами с скажите: мама, папа, я иду гулять.

- И еще один опыт (Педагог раздает стаканы с растворами соленой, кислой и сладкой воды). Что почувствовали?

- Так зачем нам рот? ( чтобы есть, разговаривать и чувствовать вкус.)

- Как вы думаете, нужна ли нам шея. (ответы детей)

-Сядьте прямо и запомните, что вы видите. (Дети запоминают.) А теперь поворачивайте голову в любые стороны. (Дети выполняют). Вы видите столько же или больше? Зачем нужна шея?

(чтобы видеть всё вокруг)

- Скажите, туловище есть у человека? (показ туловища)

-(Есть! )

-Какие органы есть на туловище?

Ответы детей. (руки, ноги, …)

**Физкультминутка «Вот какое мое тело!»**

У меня есть голова

Направо - налево, раз – два.

(Повороты головы направо – налево, наклоны головы)

Она сидит на крепкой шее,

Повертели – повертели.

(Круговые повороты шеей)

Затем туловище идет,

Наклон назад, наклон вперед,

Поворот – поворот.

(Руки на поясе, наклоны, повороты)

Умелые руки есть у всех,

Вверх- вниз, вниз – вверх.

(Рывки руками вверх – вниз)

Ноги нам нужны, чтоб бегать,

Прыгать, приседать, стоять.

(Бег на месте, подскоки, приседания)

Вот какое мое тело!

С ним все сделаешь на «пять»!

**(Слайд 6)**

 -Внутри вашего тела находятся кости. Это – вы изнутри. Кости соединяются в скелет. Вы можете пощупать, какие твердые кости у вас в коленях. (Дети трогают свои колени)

Они соединены так ловко, что вы без труда можете ходить, двигать руками, сидеть.

(Дети выполняют указанные действия)

**(Слайд 7)** Под кожей есть мышцы. С их помощью ваше тело способно делать удивительные вещи. Сильные мышцы помогают вам поднимать тяжести.

**(Слайд8)** Гибкие, растягивающиеся мышцы позволяют двигаться: бегать, заниматься гимнастикой, крутить обруч.

**Давайте с вами поиграем в игру «Морская фигура».**

-Наши мышцы обтягивает кожа. Какая она потрогайте.

(Гладкая, мягкая, теплая).

-Кожа защищает наше тело от жары и холода и скрывает внутренние органы.

**(Слайд9) (щелчок)** Мы покрываешься мурашками, когда нам холодно . **(щелчок)**Когда нам жарко, мы потеем – это охлаждает тело. **(щелчок)**Наша кожа покрыта крошечными волосками. Они помогают сохранять тепло

**(Рассмотреть с детьми через лупу кожу).**

-Внутри туловища есть много органов. Какие вы знаете?

 (Сердце, легкие, желудок, почки и т. д.)

-Сердце – это мышца, которая гоняет кровь по всему телу.

  **(Слайд 10)** Примерно так выглядит ваше сердце.

 **(Слайд11)** Послушайте, как бьется сердце. Тук-тук, тук-тук…

- Давайте послушаем, как работает сердце. Положите руку на грудь и послушайте свое сердце.

(Дети слушают биение сердца).

 **(Слайд12)** Кровь внутри тела бежит по специальным трубочкам – артериям и венам.

**(Слайд 13)** Положите палец на запястье – и вы почувствуете, как кровь бежит по венам.

(Дети нащупывают пульс).

-Еще немало важный орган – это легкие.

**(Слайд 14)**Вот так выглядят легкие. Чувствуете, как вы дышите? Когда вы вдыхаете, в легкие поступает воздух – он необходим для жизни.

**(Слайд 15)** Когда вы вдыхаете воздух, легкие расширяются, как этот мешок, и сдуваются,

когда вы выдыхаете.

**Дыхательная гимнастика.**

Очищающее дыхание.

Сидя или стоя сделать медленный вдох носом, на несколько секунд задержать дыхание (на счет 5-10). Затем сложить губы трубочкой и резко выдохнуть через рот. Выполнять упражнение в умеренном темпе, без напряжения. Очищающее дыхание проветривает легкие, способствует лечению хронических заболеваний.

- Есть у нас и другие органы: желудок, кишечник, но о них мы будем говорить на других занятиях.

**Итог.**

- Скажите ребята, нашли ли мы с вами хоть один орган, который был бы не нужен человеку?

- А такой орган, который бы ничего не делал? Вот и молодцы, хорошо поработали.

-Что вы запомнили, что вам было интересно узнать?

(Ответы детей).

А сейчас давайте пройдем за столы и нарисуем человека.

(Дети рисуют человека, обратить внимание, чтобы не забывали рисовать части лица, уши)