Цикл занятий по валеологии в средней группе, тема: «Вот Я какой!»

Цели: Познакомить детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма: я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям; воспитывать чувство гордости, что «Я – человек». Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.

 Материалы и оборудование:

Блюдце, 3 стакана с кислой, сладким и соленым раствором, небольшой кусочек хлеба, стакан с чистой водой, 4 ватные палочки, салфетка.

2 ватные палочки, одна из которых пропитана духами, а второй соком чеснока. Завернуты в полиэтиленовый пакет, чтобы запах не улетучился.

Кубики льда, стакан с теплой водой.

Ширма и за ней предметы, с помощью которых воспитатель демонстрирует бытовые звуки (стакан с водой, стакан пустой, бумага, ключи, погремушки, ложки и т.д.)

 Ход занятия:

- 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. А сегодня мы узнаем о том, что каждый из вас, и вообще любой человек, - почти волшебник, который может и умеет, а если не умеет, то может научиться делать много-много разных дел, всевозможных чудес. Этого не может никакое другое существо на Земле.

- Интересно? Тогда начинаем знакомиться со своим телом, которое помогает нам в каждую секунду.

Блок 1 – дифференциация понятий «части тела» и «органы»

- У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека. Илья, подойди ко мне. Голова есть? Есть! Какая часть тела называется головой? (ответы детей. Справка: головой называется часть тела, на которой сосредоточены все органы чувств и в которой расположен головной мозг.)

- Зачем она нужна? (ответы: чтобы думать, есть, дышать и т. д.)

- Туловище есть? (показ туловища.) Есть! Какие органы есть на туловище и внутри? (ответы детей: руки, ноги, сердце, легкие и т.д.)

Блок 2 – волосы

Отгадайте загадку:

Загадка про волосы

Не сеют, не сажают,

А сами вырастают.

(Волосы)

- 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)

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

Блок 3 – кожа

- Что располагается ниже? (ответ: лоб)

- Что внутри? (ответ: мозг)

- Зачем нам мозг? (ответ: чтобы думать)

- Чем сверху покрыт лоб? (ответ: кожей)

- Кожа есть не только на лбу, но и на всех остальных частях тела.

Мы изучим и её. Закройте глаза, я ложу на ладошку предмет (кубик льда).

Что почувствовали?

Закрываем глаза, на другую ладошку другой предмет (стакан с теплой водой).

Что почувствовали?

- Оля, закрой глаза и определи, что я сделаю.

- А теперь, каждый легонько ущипните кожу ногтями. Что почувствовали?

(ответ: боль)

- Что может чувствовать кожа?

(ответы детей: тепло, холод, прикосновения, боль.)

Блок 4 – глаза

Отгадайте загадку:

Загадка про глаза

Оля смотрит на кота,

На картинки-сказки.

А для этого нужны

Нашей Оле ...

(Глазки)

- Что находиться ниже лба? (ответ: глаза). Сейчас узнаем, зачем они нужны. Все закройте глаза и не открывайте, пока я не скажу. Скажите, что я делаю? Глаза не открывайте. (Педагог показывает книгу. Молчание.) А теперь? (Педагог берет книгу. Молчание.)

- Откройте глаза. Вот что я делала. (Педагог повторяет свои действия). Зачем нужны глаза? (Чтобы видеть).

- У глаз есть помощники и защитники. Посмотрите друг на друга. Поморгайте. Какой орган в этом участвует? ( ответ: веки). Зачем нужно моргать?

- Помашите рукой перед глазами своего товарища. Что сделал товарищ? Зачем нужны веки ресницы?

- Рассмотрим, зачем нужны брови. Когда умываем лицо, капельки бегут вниз со лба. Что делаю веки? (ответ: защищают глаза от воды, пыли и т.д.)

Блок 5 – нос

Отгадайте загадку:

Загадка про нос

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норках воздух бродит,

То заходит, то выходит.

(Нос)

- Что ниже? (ответ: нос)

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

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

Так зачем нам нос? (ответ: дышать и различать запахи)

Блок 6 – уши

Отгадайте загадку:

Загадка про уши

Оля слушает в лесу,

Как кричат кукушки.

А для этого нужны

Нашей Оле ...

(Ушки)

- Что находиться немного ниже? (Педагог указывает на уши.)

- 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? (ответ: говорили, мы видели по губам). А что я говорила? (не слышали?)

Так зачем нам уши? (ответ: чтобы слушать).

Блок 7- рот

- Что располагается ниже? (ответ: рот).

- Проверим, зачем нам нужен рот. Перед вами кусочек хлеба. Съешьте его.

- 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? (ответ: чтобы есть, разговаривать и чувствовать вкус.)

Блок 8 – шея

- Что ниже? (Педагог показывает на шею.) Проверим, нужна ли она нам. 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?

Блок 9 – руки и ноги

Отгадайте загадки:

Загадка про ноги

Оля весело бежит

К речке по дорожке.

А для этого нужны

Нашей Оле ...

(Ножки)

Загадка про руки

Оля ягодки берет

По две, по три штучки.

А для этого нужны

Нашей Оле ...

(Ручки)

- Узнаем, зачем человеку руки. Дима, подойди ко мне. Убери руки назад за спину и возьми со стола книгу. Не поворачивайся. Зачем тебе руки? (ответ: чтобы брать предметы.)

- А теперь подходите все по группе, только без ног. Зачем нам ноги?

Подвижная игра: «Что мы делаем - не скажем, что мы делаем – покажем»

Цель: водящий показывает действия, а играющие должны догадаться, что это за действия (забивать гвозди, поднимать тяжести, вязать, вырезать, бежать, топать – идти.)

Блок 10 – внутренние органы

- Внутри туловища есть очень много органов. Давайте послушаем, как работает сердце. Положите руку на грудь и послушайте свое сердце.

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

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»!

Практические упражнения:

• Покажи где у тебя голова

• Дотронься до головы своего соседа, погладь ее.

• Вытяните шею, как гусь.

• Втяните голову в плечи.

 • Погладь носик своего соседа.

• Покажи свои ушки.

• Открой и закрой рот.

• Улыбнись. Подари улыбку своему соседу.

Чтение детям

Тело человека

(М. Ефремова)

Что такое наше тело?

Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться,

Прыгать, бегать, баловаться…

Наши ушки звуки слышат.

Воздухом наш носик дышит.

Ротик может рассказать.

Глазки могут увидать.

Ножки могут быстро бегать.

Ручки все умеют делать.

Пальчики хватают цепко

И сжимают крепко-крепко.

Чтобы быть здоровым телу,

Надо нам зарядку делать.

Ручки мы поднимем: «Ох!»,

Сделаем глубокий вдох!

Наклонимся вправо – влево…

Гибкое какое тело!

И в ладошки вместе: «Хлоп!»

И не хмурь красивый лоб!

Потянулись – потянулись…

И друг другу улыбнулись.

Как владеем мы умело

Этим стройным, сильным телом!

Заключение

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

- А такой орган, который бы ничего не делал?

(Ответы детей)

Вот и молодцы, хорошо поработали.