**Ход занятия.**

Ребята, с сегодняшнего дня мы будем учиться охранять и укреплять своё здоровье.

- Почему нам очень важно научиться быть здоровым?

Ответы детей

(В ответах детей наверняка будет немало интересных мыслей. Обобщить их и сделать вывод)

 Да, действительно, очень важно уметь охранять и укреплять здоровье.

Но, прежде, чем учиться этому, надо хорошо знать, какое строение имеет человек. Сегодня мы и начнём это изучать.

 Тело, данное вам при рождении, построено из миллионов крошечных кирпичиков – живых клеток. Форму и устойчивость телу придаёт каркас из костей – скелет. Эта сложная система функционирует, подчиняясь приказам головного мозга.

 Благодаря согласованной работе всех органов - мышц, кровеносных сосудов, нервных волокон вы можете: расти, двигаться, бегать, прыгать, учиться, говорить, видеть, слышать и…думать!

 Знакомство с тем, как устроено и как функционирует человеческое тело, сродни путешествию в хорошо известную вам страну. И всё же в этой стране вас ждут настоящие открытия.

 Наше тело построено из клеток, как дом из кирпичей. Из клеток состоят вообще все живые организмы – и животные, и растения, - обитающие на нашей планете. Правда кирпичи можно увидеть и потрогать, а клетки мы увидеть не можем – такие они крошечные. Они гораздо меньше самой маленькой точки, которую вам удастся поставить на листе бумаги. Клетки не видно невооружённым глазом, но их можно рассмотреть под микроскопом.

 Изучая собственное тело, проникнитесь к нему уважением и научитесь заботиться о нём. Помните, вам это нужно, чтобы быть всегда сильными и здоровыми.

А сейчас, ребята, давайте отдохнём.

**Физкультминутка.**

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились.

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.

 - Продолжим, ребята, нашу беседу.

**Что между нами общего?**

 Люди такие разные: блондины и брюнеты, высокие и низкие, чернокожие и желтокожие…

На земле около 6 миллиардов жителей, но вы не найдёте среди них даже двух совершенно одинаковых людей! У каждого свой овал лица, свой цвет глаз, своя форма носа, губ и ушей. Эти особенности индивидуальны, то есть не встречаются ни у кого больше. Даже между очень похожими близнецами есть различия. Мы все разные, но в тоже время между нами много общего, ведь мы относимся к одному биологическому виду «человек разумный» и наши тела устроены одинаково.

 Первое, и главное, различие – это различие между мужчинами и женщинами. Из мальчиков вырастают мужчины, из девочек – женщины. Потом у мужчин и женщин рождаются дети.

**Чем мы отличаемся друг от друга?**

 Попробуйте вместе с другом определить, чем вы похожи и чем отличаетесь. Отметьте, например, цвет волос и глаз, форму носа, рост, объём талии, размер ноги.

 Раздать детям кукол. Посмотрите на кукол, друг на друга. Что вы видите? (выслушать ответы детей) Ввести понятие «тело человека»

Наше тело состоит из частей. Подумайте, а потом назовите части тела.

 Теперь покажите их на куклах.

( для закрепления знаний дети показывают и называют: волосы, глаза, нос, руки, ноги, кожа, уши, рот, шея)

 Части тела, которые мы назвали можно назвать органами. Все органы и части тела нужны человеку? Может кто-нибудь назовёт орган, который ничего не делает и совсем не нужен человеку?

Внутри туловища тоже много органов. Назовите, какие знаете внутренние органы? (желудок, кишечник, сердце, печень и т.д.) Об этих органах и о многих других мы будем говорить на следующих встречах.

 - Сейчас, ребята, сядьте на коврики врассыпную, закройте глазки, внимательно слушайте меня и представляйте.

**Релаксация «Волшебный цветок добра»**

« Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется её послушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в своё сердце.

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы почувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится на душе.

Вас обвевает тёплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили то, что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этого зала. Тёплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами.

Откройте глаза. Посмотрите по сторонам. Пошлите друг другу добрые мысли.

Всего вам доброго!»

Литература:

1. А.И.Иванова Программы ДОУ. Человек. Естественно - научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Творческий центр Москва 2010г
2. С.Ю.Афонькин Анатомия человека Москва 2008г
3. Инструктор по физкультуре №4 2013г.