**Российская Федерация**

**Краснодарский край**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**центр развития ребенка – детский сад №6 муниципального**

**образования Щербиновский район станица Старощербиновская**

**Конспект**

**непосредственно – образовательной деятельности**

**по валеологическому воспитанию**

**в старшей группе**

**«Наше тело»**

***Разработчик:***

*воспитатель*

 *Кобец Ольга Григорьевна*

**2015 г.**

**Цель**: **-** обогащать и расширять представления старших дошкольников о функционировании человеческого организма; знакомить детей с органами дыхания, зрения. Формировать стремление вести и поддерживать здоровый образ жизни.

**Образовательные задачи:**

• Сформировать у детей анатомо - физиологические представления о строении носа, глаз их функциях.

• Дать понятие об особенностях обоняния у животных, птиц, рыб.

**Развивающие задачи:**

• Развивать устойчивое внимание.

**Воспитательные задачи:**

• Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.

**Используемые методы, технологии обучения:**

1. Метод получения новых знаний: рассказ, объяснение, беседа, рассматривание, экспериментирование.

2. Информационно-коммуникационные технологии: (применение мультимедиа техники).

**Оборудование и источники информации:** мультимедийный проектор, установка, презентация.

**Материал:** картинки-схемы строения органов дыхания, большое зеркало, полиэтиленовые пакетики на каждого ребёнка.

**Предполагаемый результат:**

• У детей сформированы элементарные знания о строении и функциях носа, глаза.

• Дети имеют представления о необходимых факторах сохранения и укрепления здоровья.

**Воспитатель:**  Дети заходят в зал под музыку.

Собрались все дети в круг

Я твой друг и ты мой друг

Вместе за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

**Воспитатель:** Ребята, скажите , что нужно для того чтобы человек всегда был в радостном настроении?

**Дети:** Необходимо, чтобы он был здоров.

**Воспитатель:** Как вы понимаете, что такое здоровье?

 Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

**Воспитатель:** Скажите, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье? Что вы можете сами сделать для своего здоровья?

**Дети:** Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Сегодня ребята, мы с вами отправимся на экскурсию в страну «Познай себя», где узнаем много нового о своём теле, и о том, как его беречь.

*(Присаживайтесь, пожалуйста.)*

**Воспитатель:** Ребята давайте вспомним, из каких частей состоит тело человека? *(Ответы детей)*

**Воспитатель:** Каких частей тела у человека по два?

**Дети:** Две ноги, две руки, два уха, две брови….

**Воспитатель:** А каких частей по одной?

**Дети:** Одна голова, один рот, один нос, одно сердце

**Воспитатель:** А чего у человека много?

**Дети:** Много костей, много волос, много пальцев, много зубов.

**Воспитатель:**  А сейчас я предлагаю вам загадку.

**Загадка:** Без него не учуять запах роз, что же это? (Нос)

**Воспитатель:** А вы знаете, некоторые люди считают, что нос – это просто украшение на лице. А вы как думаете, для чего нам нужен нос? – Правильно, чтобы дышать.

1. **Строение носа.**

**Воспитатель:** Давайте рассмотрим с вами схему носа, и вспомним его строение.

Мы вдыхаем через две дырочки – как они называются? – *правильно, ноздри.* - А что это за извилины? *Это носовые ходы.*

- Для чего они нужны? – *Они как печка, проходя через них воздух согревается.*

-А что же это за волоски в носу? *Они задерживают пыль и микробы, чтобы они не попали в лёгкие.*

**Воспитатель:** Совершенно верно.

- А что же ещё есть у нас в носу? – *слизь или липучки.*

-Для чего они нужны? – *К ним приклеиваются пыль и микробы и погибают.* - Молодцы, вы замечательно знаете, что у вас находится в носу.

**Воспитатель:** А что же мы нашими замечательными носами вдыхаем? – воздух.

-А в нашей группе воздух есть? (*да, он есть везде)*

-Давайте с вами вдохнём – куда попал воздух? (*в нос)*

-А затем куда он опустился? (*в горло*) – Да, а дальше? *(в лёгкие)*

1. **Как мы дышим.**

**Воспитатель:**

Как называется воздух, который мы вдыхаем? (*кислород*), а выдыхаем плохой. Кто знает, как он называется? (*углекислый газ*)

Так мы с вами дышим всю жизнь. Воздух нужен нам для жизни.

А сейчас мы узнаем, сколько помещается воздуха в ваши легкие при вдохе *(раздаю шарики*) – давайте представим, что это наши лёгкие, и посмотрим, как они работают. – Делаем вдох носом, а выдох ртом в шарик.

**Воспитатель:** А теперь аккуратно закройте нос и рот, и не дышите (5 сек) - что вы почувствовали? (трудно дышать, чуть не задохнулись)

1. **Воздух для человека.**

**Воспитатель:** А теперь давайте порассуждаем с вами: какой воздух нужен человеку, как вы думаете? (чистый, свежий как на улице). Да, в помещении, где находится много людей долгое время, скапливается плохой воздух - как он называется? (углекислый газ) и людям становится трудно дышать. Как мы тогда говорим? (стало душно). А как можно изменить эту ситуацию?

*( Проветрить помещение*)

1. **Обоняние.**

 **Воспитатель:** Ребята, нос нужен для того, чтобы дышать, а как вы думаете, для чего ещё нужен нос? (*различать запахи, нюхать*). А как наш нос чувствует запахи? (*воздух, который мы вдыхаем носом раздражает нервные окончания. И если воздух имеет какой – либо запах, мы его чувствуем*).

**Воспитатель:** Есть запахи, которые нам нравятся, а есть, которые не нравятся. *(Приятные и неприятные)*

Назовите мне запахи, которые вам нравятся? (*называем)*.

А теперь те, которые не нравятся, вредные для нашего здоровья? (*называем, в том числе – дым*).

Да, ребята, дым особенно вреден для здоровья, поэтому нужно избегать помещений, где курят. Опасен и дым от пожара. Люди, которые не успели выбраться из горящего помещения, могут задохнуться от его едкого запаха.

**Воспитатель:**

В народе придумано много различных выражений о носе.

Скажите когда употребляют выражение?:

«Нос повесил».

«Водит за нос».

«Не суй нос в чужой огород».

**Воспитатель:**  А теперь скажите, какие правила гигиены и безопасности вы знаете, чтобы не болел нос?

**Правила ухода за носом.**

* Каждое утро нужно очистить нос после сна: высморкать и вымыть.
* Не ковырять в носу острыми предметами.
* Нельзя засовывать в нос посторонние предметы.
* Нельзя сильно сморкаться.
* Нужно пользоваться своим носовым платком.
* При чихании закрывать рот.
* Беречь нос от ушибов (*При падении руки выставлять вперед, уклоняться от ударов в нос, запрещено бить друг друга в нос)*

Скажите, а мы сами можем помочь нашему носу? *(Можем).* А чем? *(Можно сделать массаж)*. Ребята, от того как дышит наш нос, зависит работа наших внутренних органов. Желудок и кишечник будет в порядке, если помассировать наш нос.

 **Самомассаж:**

1. Нажимаем на кончик носа

2. Сгибаем носик вправо, влево, вверх, вниз.

3. Вращаем носик по часовой стрелки.

4. Ведём от основания носа к кончику.

**Воспитатель:** А сейчас мы отправимся в гости к обитателям природы.

* Как вы думаете, есть у птиц нос?

*У птиц есть ноздри, расположены они с двух сторон надклювья.*

* Скажите, зачем животным чувствовать запахи?

*Чтобы чувствовать приближение добычи, опасности.*

* Чувствуют ли рыбы запахи?

*Да у них тоже есть ноздри, с помощью которых рыбы различают пищу, находят свою стаю, обнаруживают хищников. А знаете ли вы, что у осьминога нос находится на щупальцах, у морской звезды на кончиках лучей. Самый чувствительный нос у моли, а вот дельфины не различают запахи.*

**Физминутка**

**Воспитатель:** Ребята, продолжаем нашу экскурсию. Послушаем еще загадку.

**Загадка:** На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются

**Дети**: Глаза.

**Ребёнок:**

Разберёмся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко:

Сразу сделалось темно,

Где кроватка, где окно?

Странно, скучно и обидно-

Ничего вокруг не видно. (Н. С. Орлова)

**Воспитатель:** для чего нам нужны глаза? *(для того чтобы видеть, смотреть, различать предметы, глаза помогают передвигаться в нужном направлении.)*

**Воспитатель:** Сейчас мы с вами проведём эксперимент. Закройте все глаза и скажите, что вы сейчас видите? Почему вы ничего не видите?

**Воспитатель**: Есть люди, которые ничего не видят или видят очень плохо, их называют слепыми и слабовидящими.

Как думаете, им хорошо живется. (Ответы детей). Они не видят красоту природы, не видят вокруг себя ничего, у них постоянная ночь в глазах.

Как думаете, а слепые люди умеют читать? (Ответы детей).

Да, они умеют читать по особенным книжкам, они читают руками по выпуклым буквам.

**Воспитатель:**

Дети, обратите внимание на изображение глаза. Какую форму имеет глаз? (*Круглую*)

Посмотрите друг другу в глаза, внутри глаза находится маленький кружочек, что это? *(Смотрят друг другу в глаза)*

Это зрачок. Он всегда чёрного цвета. Если света много, то он маленький, а в темноте он становится большим.

**Воспитатель**: Как называется большой круг вокруг зрачка, что это?

**Дети**: Это радужная оболочка, она бывает разного цвета *(посмотрите у кого какого цвета глаза голубые, коричневые, зелёные)*

**Воспитатель:**

Природа заботливо оберегает глаза: они расположены в углублениях – глазницах-домиках. Закрывает этот «дом» специальная дверца под названием - веко. Когда появляется опасность для глаз, веки по приказу мозга быстро закрываются. Когда отдыхают, тоже закрываются.

**Воспитатель**: Что ещё есть на веках.

**Дети**: Ресницы.

**Воспитатель**:

Для чего они? *( Для защиты глаза)*

**Воспитатель**:

На веках есть волоски и называются они ресницы, реснички-сестрички. Они защищают глаза от пыли, мусора, который может попасть в глаза.

**Воспитатель:** Наши глаза всё видят, всё воспринимают и переживают.

Ребята, ведь недаром говорят, что «Глаза – зеркало души». В этом зеркале можно увидеть не только болезни, но и характер человека добрый он или злой, правду он говорит или нет, передают эмоции человека.

Встаньте, пожалуйста, и подойдите к зеркалу, покажите

1. Радость
2. Грусть
3. Злость
4. Страх
5. Интерес
6. Стыд, вину

**РАЗМИНКА ТАНЕЦ**

**Воспитатель**: Ребята, мы с вами много говорили о глазах и об их значении. А как вы думаете, что нужно делать и какие правила нужно соблюдать, чтобы глаза были всегда здоровы?

**Дети:**

-Нельзя читать лёжа в плохо освящённой комнате

-Смотреть на яркий свет

-Тереть глаза грязными руками

-Нужно оберегать глаза от ударов и острых предметов

-Для глаз полезно умываться чистой водой

-Смотреть телевизор не более 1 часа в день

Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец, черника)

**«Гимнастика для глаз».**

**Воспитатель**: Ребята, а сейчас я предлагаю вам выполнить гимнастику для глаз, для этого Вам необходимо следить глазками за движущимся шаром.

Итак, сядьте удобно, внимание на экран.

**Воспитатель**: Замечательно, и в заключении наши ребята ещё раз напомнят нам о том, как нужно себя вести, чтобы быть здоровым, а значит успешным человеком.

 Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить