**Конспект НОД по ФЦКМ на тему «Я — человек»**

**в подготовительной группе**

**Программное содержание:** Пополнить знания детей о том, что такое человек, о работе внутренних органов человека и о том, как надо защищать свой организм, чтобы быть здоровыми. Развивать интерес. Воспитывать бережное отношение к своему организму.

**Оборудование:** Модель человека в картинках, надувные шарики.

**Ход занятия:**

**В:** Ребята сегодня на нашем занятии мы вспомним всё, что знаем о человеке. Поговорим о том, что есть у нас внутри и как нужно защищать свой организм, чтобы быть всегда здоровым.

**В:** Человек – это сложный живой организм, а из чего он состоит, мы сейчас покажем и расскажем.

- Ребята давайте построим модель человека! (Дети строят модель).

**В:** Из чего состоит человек?

**Ответы детей:** с головы, шея, плечи, предплечье, кисти рук, туловища, таз, бедро, голень, стопа.

**В:** А как вы думаете, для чего нам нужна голова *(чтобы думать, дышать, говорить).* Правильно, а вот, с помощью чего мы думаем, дышим, говорим, называются органами чувств.

Скажем вместе: ***«органы чувств».***

**В:** Что у нас внутри головы? *(мозг).* А для чего он нужен? *(с помощью мозга мы думаем, размышляем, фантазируем).*

**В:** Что такое мозг? (ответы детей) (Рассматривание картины).

Мозг – это самый главный наш орган, без которого мы не можем жить. Ведь он выполняет роль хранилища всей информации, которую человек приобретает за всю жизнь! Мозг надежно спрятан в нашей черепной коробке. Без мозга мы были бы похожи на кукол, которые ничего не могут сделать.

- У нашего мозга – есть память. Он может запоминать на долгие – долгие годы множество запахов, картин, звуков и никогда их не забывать.

- Как вы думаете, какие органы помогают мозгу всё это запоминать? (ответы детей)

- Правильно это глаза, уши, нос, язык, руки. Они помогают нам познать окружающий мир, и поэтому мы называем их нашими помощниками?

**В:** Ребята, у нас мозг хоть и защищён крепким костяным черепом его нужно, оберегать.

Что нам нельзя делать?

**Д:** Нельзя драться палками, мозг может повредиться, у ребёнка может болеть голова, плохая будет память.

**В:** Ребята, надо с детства тренировать мозг, учить стихи, пересказывать сказки, рассказы.

***Игра: «Угадай, кто позвал? »***

Саша (Настя, Даша и т.д.)

Ты стоишь в кругу,

Мы зовем тебя: «Ау!».

Глаза закрывай

Кто позвал тебя, узнай!

**В:** Ребята, как вы определили, кто вас позвала?

**Д:** Мы слышим ушами.

**В:** Уши – орган слуха.

- Ребята, а для чего нужны человеку уши? (ответы детей).

(Рассматриваем строение уха)

**В:** Ухо состоит из ушной раковины, потом звук попадает в слуховой проход и ударяется в барабанную перепонку. Барабанная перепонка от звука качнётся и передаёт звук молоточку, а молоточек дальше по стремечку передаёт во внутреннее ухо, оттуда сигналы в наш мозг.

**В:** Что было бы, если бы мы не могли слышать? (Мы бы не понимали друг друга, не слышали бы пение птиц, журчание ручейка).

- А могут ли слышать животные? Есть ли у них уши? (ответы детей)

- И люди и животные могут слышать и шелест листьев и речь и музыку.

- Слух для человека – это большая ценность. Чтобы уши были здоровыми, хорошо слышали все звуки, надо за ними ухаживать, беречь их.

**В:** Как беречь? (ответы детей)

**В:** - не лазить в них острыми предметами;

- мыть;

- защищать от сильного ветра;

- не слушать громкую музыку;

**В:** А еще полезно для наших ушей делать зарядку!

*Мы ладоши разотрем,*

*Смело, ушки мы возьмем,*

*Сверху – вниз их пощиплем,*

*Пальчиками разотрем.*

**В:** На ночь два оконца

сами закрываются,

А с восходом солнца

сами открываются.

**Д:** глаза.

**В:** Правильно, глаз – орган зрения. Благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире. (рассматривание картины).

Но чтобы наши глаза хорошо видели их надо беречь. Как беречь глаза? (ответы детей)

- нельзя тереть глаза грязными руками.

- нужно беречь глаза от колющих и режущих предметов.

- нельзя близко и долго смотреть телевизор.

- нельзя долго играть в компьютерные игры.

- нужно кушать продукты с витаминами, гулять не свежем воздухе.

- нужно тренировать глаза, делать упражнения, смотреть вдаль.

**В:** Сейчас я вам покажу, как делать специальную гимнастику, чтобы ваши глазки могли отдыхать.

**Гимнастика:**

*Открываем глазки – раз,*

*А зажмуриваем – два,*

*Раз, два, три, четыре,*

*Раскрываем глазки шире.*

*А теперь опять сомкнули,*

*Наши глазки отдохнули.*

**В:** Зажмурьте изо всех сил глаза, а потом откройте их. 5р

- Делаем круговые движения глазами.

- Посмотрите налево, потом направо, вверх, вниз.

**В:** Вот гора, а у горы

две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит: *(Нос)*

то заходит, то выходит.

**В:** Чем люди дышат?

**Д:** носом.

**В:** А для чего человеку нос? (с его помощью различают запахи).

- Какие запахи бывают? *(Сильные, слабые, приятные, резкие).*

**В:** Нос – орган обоняния. В носу воздух очищается и согревается. Дальше воздух попадает в дыхательную трубку, потом в бронхи и в лёгкие.

(Рассматриваем с детьми модель лёгких в картинках).

Вот полные лёгкие кислородных шариков, это воздух. Этот воздух потом кровь забирает из лёгких и разносит по всему организму.

**В:** Лёгкие то же надо беречь?

Д: Больше гулять на воздухе, дышать носом, больше гулять в лесу и не простужаться.

**В:** Может ли запах предупредить человека об опасности? *(Может, испорченные продукты плохо пахнут, их нельзя есть, запах дыма при пожаре, утечка газа, подгорела еда на плите).*

- Чтобы ваши носики хорошо дышали, различали запахи, предлагаю выполнить дыхательную гимнастику.

**Дыхательная гимнастика:**

*Глубоко вдохнем мы воздух*

*Ртом мы выдохнем его*

*Раз – вдох, два – выдох,*

*Раз – вдох, два – выдох,*

*Крылья носа мы погладим*

*Сверху, снизу разотрем*

***И еще разок вдохнем.***

**В:** Сейчас мы посмотрим, много ли воздуха в ваших лёгких? (Детям раздаются шарики, и они их **надувают).**

**В:** А о чём пойдет речь сейчас?

Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб - всю добычу мою -

Я с радостью белым зверям отдаю. *(губы, зубы, рот)*

- Для чего нужен рот?

**Д:** - Чтобы кушать, говорить.

**В:** Всегда во рту, а не проглотишь? (Язык)

- Для чего нужен язык. (говорить, определять вкус)

Язык – орган вкуса. (рассматривание картины).

- Скажите, какими бывают продукты на вкус? *(горькими, сладкими, кислыми, солеными).*

- Что нельзя пробовать на вкус? *(лекарство, незнакомые ягоды, грибы, немытые овощи, и фрукты, испорченные продукты).*

- Чтобы наш язычок был более чувствительным и хорошо различал вкус пищи, давайте выполним упражнение для язычка.

**Упражнение для языка.**

*Ротик шире открывай*

*Язычок вперед давай.*

*Влево – вправо, тик да так*

*Время точно на часах.*

*Влево – вправо, влево – вправо*

*Язычок и так и сяк*

*Это часики висят.*

**В:** А что у людей всегда стучит внутри? Бум-бум.

**Д:** Это стучит наше сердце.

(Рассматриваем модель сердца на картине).

Сердце- это моторчик, оно никогда не останавливается.

**В:** Мы бежим, оно стучит, мы сидим, оно стучит, мы легли спать, а оно стучит.

Работает наше сердце и гоняет кровь по всему нашему организму.

Хорошо иметь крепкое сердце.

**В:** Что нужно делать чтобы сердце было крепким?

**Д:** Нужно заниматься спортом, не курить, кушать фрукты.

**В:** Всю жизнь ходят, обогнать друг друга не могу. *(ноги).*

Пятерка братьев неразлучна, им вместе никогда не скучно. Они работают пером, пилою, ложкой, топором. *(пальцы)*

**В:** Ребята, зачем вам нужны ноги и руки?

**Д:** Ногами мы можем бегать, ходить на лыжах, кататься на велосипеде, играть в подвижные игры.

**В:** Как нужно беречь ноги? ( мыть, надевать теплые носки, носить удобную обувь и по размеру).

**В:** А зачем руки?

**Д:** Мы можем одевать вещи, рисовать, писать, лепить и т.д.

Кожа – орган осязания. Самая чувствительная кожа на кончиках пальцев рук.

**В:** Как нужно беречь руки? (мыть, одевать рукавицы, не брать острые и колющие предметы).

Если будем делать зарядку по утрам, то руки и ноги будут сильными.

**Зарядка:**

*Раз – согнуться, разогнуться*

*Два – нагнуться, потянуться*

*Три - в ладоши три хлопка*

*Головою три кивка,*

*На четыре – руки шире,*

***Пять, шесть – тихо сесть.***

**В:** Итак, мы с вами вспомнили, что такое человек, и о работе внутренних органов человека и о том, как надо защищать свой организм, чтобы быть здоровыми. Главное, что если не заниматься спортом, и мало гулять, то организм будет слабым.

**Я вам желаю всегда быть здоровыми!**