Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад присмотра и оздоровления № 46 «Светлячок»

г. Рубцовска Алтайского края

658222, г. Рубцовск, ул. Октябрьская, 19

тел. (38557) 2-49-20, 2-49-81

e-mail: [detskiisad46@yandex.ru](mailto:detskiisad46@yandex.ru)

Конспект занятия по валеологии в старшей

группе на тему: «Какие мы внутри»

Из опыта работы воспитателя

МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления №46 «Светлячок», Аверцевой М.А.

**Цель:**

**Обучающие:** - Познакомить детей с основными органами человеческого организма (мозг, сердце, легкие, желудок); их названиями, расположением и функциями.  
- Учить детей опытным путем подтверждать полученные знания (в ходе простых экспериментов). Закреплять знания о частях тела, развивать навыки коллективной работы.

- Формировать представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья, от двигательной активности и закаливания. **Развивающие**:   
- Вызвать у детей желание больше узнать о своем организме.

- Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.

- Развивать речевую активность, диалогическую речь (посредством ответов на вопросы).  
**Воспитательные:**   
- Воспитывать желание заботиться о своём здоровье, вести здоровый образ жизни.

**Здоровьесберегающие:**   
- Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов.

**Оборудование:**

- Цветные карандаши – светло-коричневый, красный, розовый – на каждого ребенка.

- Листы бумаги с нарисованным силуэтом человека и внутренних органов – на каждого ребенка.

- 1 надутый ранее воздушный шар, 1шар сдутый.

- Картинки с изображением вредных и полезных продуктов питания.

- Зеркальца, стаканы с водой, соломка - на каждого ребёнка.

- Д/игра «Собери орган».  
  
**Предварительная работа:**   
- Беседа и рассматривание книг о строение человеческого тела.   
- Познакомить детей с иллюстрированной картиной, на которой нарисован человек.

*-* Дидактическая игра: «Вредные и полезные продукты».

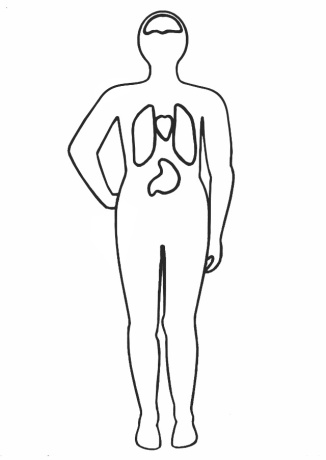
Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, посмотрите, у нас сегодня много гостей.  
Давайте поздороваемся, и больше не будем отвлекаться на них.

Дети: Здравствуйте! (дети стоят рядом с воспитателем)

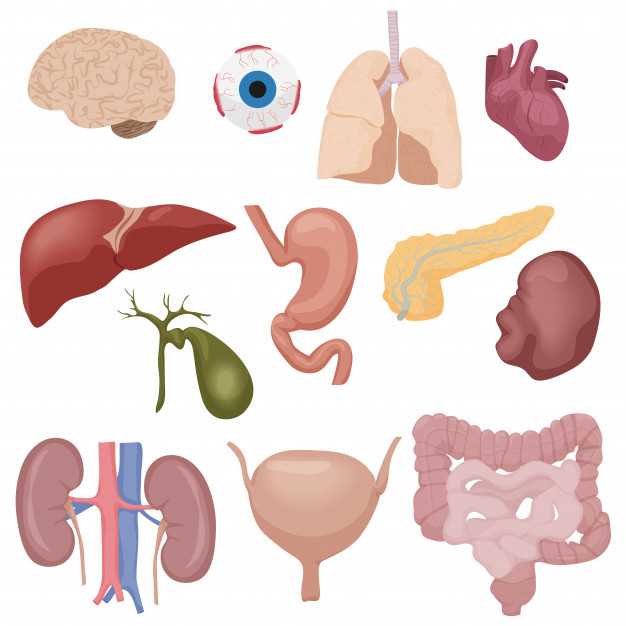
Наталья Витальевна приносит конверт с рисункам человека и человеческих органов. Говорит о том, что к ним в группу пришло письмо, а маленькие дети не могут понять что это?????

- Ну что, поможем разобраться детям из младшей группы? (ответы детей).   
  
- Но прежде чем помогать малышам, давайте дети вспомним, как устроено наше тело. (Воспитатель подзывает любого ребенка к себе, затем показывает на ребенке все органы). Сверху — голова, затем шея и туловище (дети помогают, подсказывают). У туловища есть руки – это верхние конечности, и ноги - нижние конечности. Всё это основные части тела у человека, то, что мы видим.  
- Каждый человек должен знать строение своего тела, это поможет ему быть здоровым. Посмотрите рисунки, которые принесла Н.В. (Показываю картинку человеческого тела, которую принесла воспитатель).



- Внутри нашего тела много разных органов. Их мы не видим, но благодаря их живем, дышим, думаем, едим.   
- Вот сегодня мы и поговорим о самых важных органах человека (раздать схемы).   
- Перед вами рисунок-схема, на котором изображены разные органы. После знакомства с каждым органом, вы будете закрашивать их цветными карандашами, и постараемся их хорошо запомнить. А затем, мы передадим их малышам для ознакомления.

**Мозг** (показываю на экране)



- Один из самых главных органов у человека — мозг.   
- Головной мозг – «главный командир» нашего организма. Вашими мыслями, движениями, чувствами управляет тоже мозг. Он отдает приказы всему организму, он все знает и за все отвечает. Мозг помогает человеку быть добрым.   
- Как вы думаете, в какой части тела он находиться? (ответы детей).   
- Мозг очень мягкий и хрупкий, и наш твердый череп надежно защищает мозг от повреждений. Сам человек должен следить за своим телом и стараться не ударяться головой. Хотя череп и защищает мозг, от сильного удара бывает сотрясение мозга или гематомы (воспаление). Поэтому, голову нужно беречь всегда.  
- Сейчас мы проведем эксперимент.

Дидактическое упражнение «Выполни приказ»

Положи руки на голову.

Поверти шеей в разные стороны.

Помаши верхними конечностями.

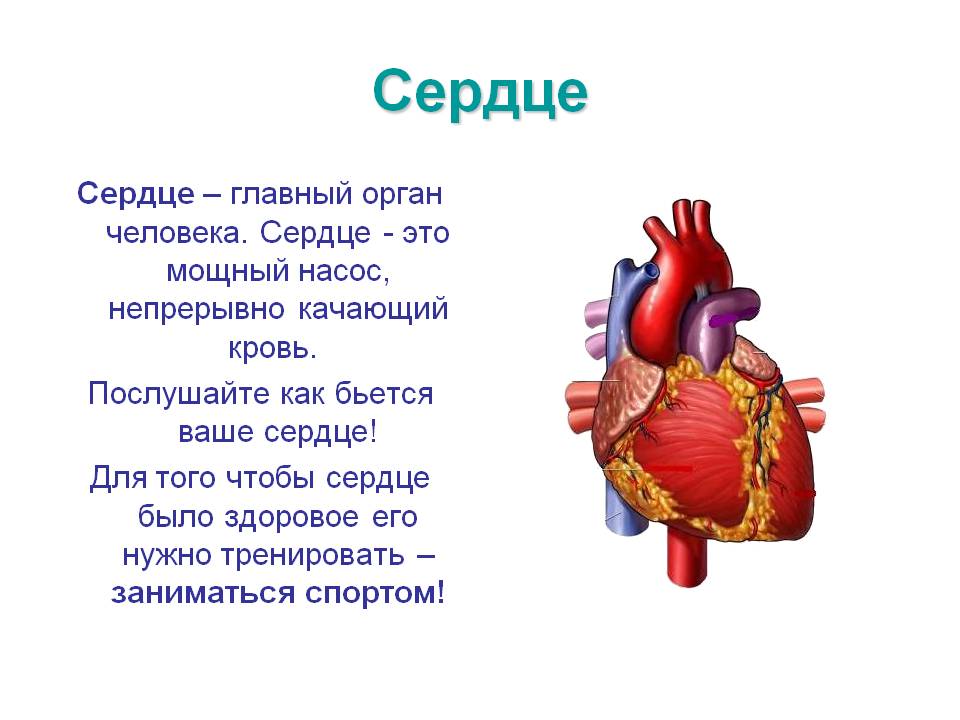
Потопай нижними конечностями.

Наклони свое туловище влево, вправо.

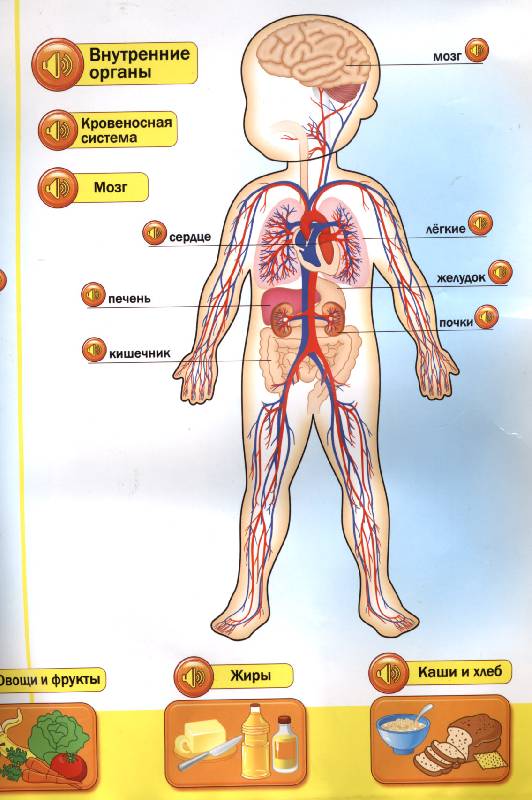
(Дети выполняют действия по команде воспитателя).  
- У всех получилось? Кто вам помогал выполнять ваши действия? (ответы детей)  
- Значит действительно вашими мыслями и движениями управлял мозг? (ответы детей).  
Дети садятся.  
- Наш мозг отдыхает тогда, когда мы спим. Но отдыхает не весь мозг, есть у него дежурные клеточки, которые работают даже во сне. Ведь когда человек спит, мы видим сны.   
- Дети, а вам снятся сны? (ответы детей)  
- А теперь давайте с вами закрасим на схеме первый наш орган («мозг») светло-коричневым цветом.

**Сердце**

Дети, отгадайте загадку:   
«Этот орган кровь толкает, орган главный, каждый знает.  
А внутри есть клапан – «дверца», что за орган это… сердце!» (показываю на экране орган сердца)



- Как вы думаете, а это какой орган? (ответы детей)  
- Сердце – тоже главный орган человека. Сердце похоже на большой насос, который непрерывно качает кровь. Кровь «бегает» по разным сосудам по всему телу (показываю на экране).



- Главная задача крови — накормить все тело. Сердце у человека работает постоянно, даже когда он спит.

- Дети, а кто знает, где находится сердце? (ответы детей)

- Находится сердце в центре груди, почти посередине, а размером оно с кулак. Сложите руку в кулак и приложите к центру груди, чуть левее. Вот примерно такого размера ваше сердце. А теперь сжимайте и слегка разжимайте кулак — так работает сердце: когда оно сжимается, и толкает кровь из сердца. И тогда мы слышим стук сердца.  
 Сердце нужно беречь. Но это не значит, что человек может лежать и ничего не делать, чтобы поберечь его. Сердце нужно тренировать, заниматься физкультурой. Когда человек бегает, то сердце стучит и работает быстрее.

**Эксперимент**

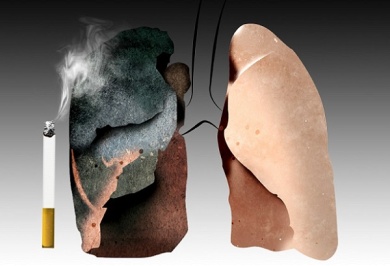
Сейчас мы это можем доказать. Давайте встанем, приложим ладонь к сердцу и прислушаемся. А теперь попрыгайте, побегайте на месте, наклонитесь вперед, в стороны (дети выполняют). Теперь снова приложите руку к сердцу и послушайте свое сердечко (дети выполняют).   
- Что изменилось? Сердце бьётся сильнее и быстрее? (ответы детей).  
- Если мы будем заниматься физкультурой и спортом, то наше сердце будет здоровым и сильным.  
- А чтобы защитить его от ушибов сердце надежно защищает косточка, которая находится у нас на груди.  
- А теперь давайте с вами закрасим на схеме наш орган («сердце») красным цветом.

**Легкие** (показываю на экране)



- Как вы думаете, какой это орган? (ответы детей).  
- Кто знает, для чего нам нужны легкие? (ответы детей).   
- У человека два легких. Легкие нужны человеку чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не виден, но жить без него человек не сможет.

**Эксперимент.  
Давайте мы с вами поэкспериментируем, и посмотрим, что делает воздух, который мы вдыхаем?**   
 1. **Давайте встанем.** Положить руки на грудь и сделать глубокий вдох (выдох). Что вы почувствовали? Почему руки приподнялись? опустились? (ответы детей)   
- Правильно, это легкие сначала наполнились воздухом, а затем воздух вышел и руки опустились.  
Воспитатель показывает детям надутый шарик.  
- Ваши легкие расширяются, как этот шарик, когда вы вдыхаете и сужаются, когда вы выдыхаете воздух (воспитатель показывает эксперимент с шариком).  
2. А сейчас мы попробуем «увидеть» свое дыхание. Возьмите зеркальце и поднесите его поближе ко рту, затем подышите на него.   
- Что вы увидели? (ответы детей).  
- От теплого дыхания зеркало затуманилось.  
3. А теперь возьмите в руки соломинки, опустите в стакан с водой, и подуйте в них. Что вы увидели? (ответы детей)  
- Это воздух в виде пузырьков.  
- Мы увидели с вами воздух в разных случаях.  
- Но мы не всегда дышим одинаково. Когда бегаем — дышим чаще и глубже, а когда мы спокойны или спим — дыхание у нас ровное и спокойное.?????????  
- Нашим легким полезен свежий и чистый воздух. Нужно стараться не дышать дымом или грязным воздухом. И, конечно же, нельзя травить свои легкие сигаретами. От сигаретного дыма легкие становятся черными и заболевают.

  
- Давайте, дети, закрасим наш следующий орган розовым цветом (легкие).

Следующий орган, с которым мы с вами познакомимся, это – желудок (воспитатель показывает картинку желудка).

**Желудок**

****

- Кто знает, где находится желудок? (ответы детей)   
- Желудок находится в верхней части живота (под ребрами) с левой стороны - он похож на мешочек. Желудок, как кастрюля внутри нас — туда попадает вся пища, а желудок ее переваривает. Затем питательные вещества из желудка попадают в кровь. Очень не любит желудок, когда мы переедаем – съедаем много пищи за один раз. Он не успевает справиться с большим количеством еды и у нас начинает болеть живот.  
- Давайте, дети, закрасим наш следующий орган розовым цветом (желудок).  
Нашему желудку нравится, когда мы его массажируем. Давайте встанем и я вас научу делать небольшой массаж нашему желудку.

Дидактическая игра «Полезная и вредная пища»

- С полезной и здоровой пищей желудок справляется легко, а от вредной пищи желудок страдает и даже заболевает. У меня на столе много картинок с продуктами. Нужно определить, какие же продукты вредные, а какие полезные? Для этого нам нужно разделиться на две группы. Одна группа выбирает вредные продукты, а вторая - полезные.  
Дети делят на две группы «Полезные» и «Вредные» и выбирают картинки с изображением продуктов питания.

- С какими внутренними органами мы сегодня с вами познакомились?  
- Ну, что ж, дети, это не все внутренние органы, которые находятся в организме человека. На следующих занятиях мы продолжим знакомство с ними. А сейчас мы наши листочки передадим Н.В. для того, чтобы она смогла объяснить своим малышам что же это такое.

**Итог**. Воспитатель: — Ребята, вам понравилось путешествие? Давайте подойдем еще раз к карте, вспомним, какие же правила надо выполнять, чтобы быть здоровым.

Каждый должен твердо знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься,

Нужно правильно …

**Дети:** питаться,

Руки мыть перед едой,

И вообще дружить с …

**Дети:** водой!

Глубже дышать, кислород поглощать!

Больше гулять, с друзьями…

**Дети:** играть!

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить!

И запомните: здоровье

**Дети:** В магазине не купить!

Н.В. дарит детям игру «Собери орган».

