

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №11»

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

«Я И МОЁ ТЕЛО»

В старшей группе №10

Юдакова Жанна Ивановна

Цель: Познакомить детей с особенностями строения и функций организма человека. Дать элементарные научные представления о скелете и мышцах, с помощью которых движется тело человека. Воспитывать интерес к оздоровлению своего организма, обучать методам и способам сохранения и укрепления здоровья. Учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать у детей представления о правильной осанке.
2. Познакомить детей с правилами укрепления мышц.

Развивающие:

1. Развивать мыслительную активность детей с помощью проблемных вопросов.
2. Учить рассуждать, включаясь в диалог с педагогом и друг другом, выражать сомнения по поводу правильности рассуждений.
3. Укреплять мышцы спины и развивать гибкость позвоночника.
4. Вызвать интерес к исследовательской деятельности.
5. Развивать здоровьесберегающее мировоззрение.

Воспитательные:

1. Поддерживать доброжелательные отношения между детьми.
2. Через познание самих себя, частей своего тела воспитывать у ребенка уважение и бережное отношение к себе.

Оборудование: магнитная доска, магнитофон, плакат с изображением тела человека, веревка с проволокой.

Ход занятия

1. Вводная часть

Воспитатель:

Сегодня мы будем знакомиться с нашим телом. Каждый человек должен знать строение своего тела – это поможет ему быть здоровым. Как вы думаете, чего много в организме человека? (*Ответы детей*) (разных органов). Верно, и все они очень нужны. Благодаря этим органам мы живем, дышим, думаем, ходим, кушаем.

Воспитатель зачитывает стихотворение

Ты можешь бегать, прыгать в волю

Смотреть на звезды и цветы

И хорошо учиться в школе

Всё это можешь делать ты.
Захочешь станешь и героем,
И не пустые это слова,
Ты так чудесно весь устроен
Есть руки, ноги, голова,
Глаза, их почему-то двое,
А не четыре и не три,
Давай посмотрим- ка с тобою,
Что спрятано у нас внутри.

2. Основная часть.

Воспитатель: Ребята, предлагаю вам посмотреть друг на друга, вы даже можете потрогать друг друга. Из чего мы сделаны? *Ответ детей.*

Воспитатель из веревочки старается сделать человечка, вызывая интерес у детей.

Воспитатель: Как вы думаете, что я пытаюсь сделать? *Ответы детей.*

Воспитатель: Я пытаюсь сделать человечка, но почему-то он не стоит. Помогите мне пожалуйста, как вы думаете, что нужно, чтобы человечек стоял? *Ответы детей.*

Воспитатель: Верно, ему нужна опора. Скелет – это опора. А вы знаете, что в скелете человека 206 костей. Только в одной руке 26 косточек. Все косточки скелета очень подвижные, что позволяет нам двигаться.

Воспитатель: Как вы умеете красиво улыбаться? *Дети показывают.*

А вы знаете, что улыбнувшись, вы заставили работать 13 лицевых мышц? А если кто-то вдруг станет очень сердитым, то целых 30 мышц вы должны заставить работать. Что же все-таки для вас лучше: улыбаться или сердиться? *Ответы детей.*

Помните как поется в песенке « От улыбки станет всем светлей, от улыбки в небе радуга зажжется, поделись улыбкой своей и она к тебе не раз еще вернется». Мне всегда интересно вам рассказывать о маленьких тайнах нашего организма.

Воспитатель: А вы любите смотреть мультфильмы? *Ответы детей.*

Предлагаю вам посмотреть интересный мультфильм «Из чего состоит наше тело».

Просмотр познавательного мультфильма

Воспитатель: Ребята, что вы нового узнали из этого мультфильма? *Ответы детей.*

Предлагаю теперь провести зарядку, чтобы наше тело было сильным и здоровым.

Звучит музыка группы Каранузы «Элвин и Бурундуки».

Воспитатель: Чтобы стать красивым, сильным и здоровым нужно тренировать свои мышцы. Что помогает это сделать? (*физкультура и спорт*). Для того, чтобы быть сильными, бодрыми и ловкими нужно заниматься гимнастикой и физкультурой, играть в подвижные игры и обязательно делать утреннюю зарядку!

Физкультминутка

1. И.П. – стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. 1 – вдох, 2 – выдох – одновременно правую (левую) ногу отводим назад, а руки поднимаем над головой и прогибаемся, 3- вдох, 4 – И.П. – 6 раз.

2. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – вдох, 2 – выдох – наклон направо, 3 – вдох, 4 – выдох – И.П. То же в левую сторону – по 6 раз.

Воспитатель: Какие вы молодцы, хорошо выполнили все упражнения.

А сейчас давайте пройдем к плакату и я вам расскажу о правильной осанке.
Рассматриваем плакат.

Воспитатель: Что изображено на плакате? *Ответы детей.*

Переходим к другому плакату с изображением «Я и моё тело». Мы познакомимся сегодня с самыми важными органами. Перед вами плакат, на котором изображены эти органы.

Воспитатель: Один из самых главных органов — мозг. Он все знает и за все отвечает. Мозг помогает человеку думать, ходить, делать разную работу. Он очень хрупкий. Хорошо, что твердый череп надежно защищает мозг от повреждений. Но все-таки старайтесь не ударяться головой. От сильного удара бывает сотрясение мозга.

- Сердце похоже на большой насос, который качает кровь. По всему телу «бегает» кровь по разным сосудам. Главная задача крови — накормить все тело. А качает кровь, помогает ей двигаться очень важный орган — сердце. Сердце работает постоянно, даже когда человек спит.

- Находится сердце в центре груди, почти посередине, а размером 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. А вы слышите стук сердца? Сердце нужно беречь. Но это не значит, что нужно все время лежать и ничего не делать. Сердце нужно тренировать, заниматься физкультурой. Когда бегаешь, сердце быстрее работает. Стучит и качает кровь.

- Предлагаю вам приложить ладонь к сердцу и прислушаться. А теперь попрыгайте, побегайте на месте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось? Сердце забилося сильнее.

- У человека есть легкие, они нужны человеку, чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не виден, но жить без него нельзя.

- Посмотри на свое дыхание. Поднесите зеркальце поближе и подышите на него. От теплого дыхания зеркало затуманится.

Положите руки на грудь и сделайте глубокий вдох. Вы почувствовали, как руки приподнялись вместе с наполнившимися воздухом легкими. Теперь выдохните воздух. Руки опустились.

- Возьмите в руки соломинки, опустите и подуйте в них. Что вы увидели? Это воздух в виде пузырьков.

- Мы не всегда дышим одинаково. Когда бегаем — дышим чаще и глубже, а когда мы спокойны или спим — дыхание у нас ровное и спокойное.

Нужно стараться не дышать дымом или грязным воздухом. Нашим легким полезен свежий чистый воздух. И конечно же, нельзя травить свои легкие сигаретами. От сигаретного дыма легкие становятся черными и заболевают.

Дыхательная гимнастика «Кто быстрее надует шарик?»

Воспитатель: А сейчас я предлагаю вам сыграть в игру «кто быстрее надует шарики?»: мальчики или девочки?

Глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно надуть шарик.

Дети по команде воспитателя выполняют упражнение.

Воспитатель: Молодцы, ребята. А сейчас мы с вами повторим стихи про витамины.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен вам
И не только по утрам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съешь лимон
Хоть и очень кислый он.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный, надо пить.
Он спасает от болезней
Без болезней лучше жить.

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А,В,С.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что наш желудок, как кастрюля внутри нас — туда попадает вся пища, а желудок ее переваривает. С полезной, здоровой пищей желудок справляется легко, а от вредной пищи желудок страдает и даже заболевает. Очень не любит желудок, когда мы наедаемся сверх меры — набиваем живот. Желудок не успевает справиться с большущим количеством еды и у нас начинает болеть живот.

Предлагаю поиграть еще в одну игру

Дидактическая игра «Полезная и вредная пища». Дети делят на две группы «Полезные» и «Вредные» картинки с изображением продуктов питания.

Воспитатель: Молодцы, ребята. А сейчас мы помоем руки и поедим витамины. Сегодня поваром у нас будет Полина. И она нас хочет угостить полезными витаминами. (*Девочка угощает детей фруктами*)

Воспитатель: Молодцы, я очень рада, что вам интересно было узнать о маленьких тайнах нашего организма. Всем спасибо, я очень довольна.

