**Конспект НОД по валеологии на тему «Я в мире 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:** Плакат на тему «человек», картинки с частями тела человека, набор геометрических фигур, маркер, зеркальце.

**Ход занятия:**

**-** Сейчас я буду загадывать вам загадку и рисовать. Вам надо отгадать

Точка, точка, запятая

Вышла рожица смешная

Ручки, ножки, огуречик,

Получился кто я? (человечек)

- Сегодня мы с вами 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.

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

**-** Из чего состоит человек? (из головы, шея, плечи, предплечье, кисти рук, туловища, таз, бедро, голень, стопа)

**-** Как вы думаете, для чего нам нужна голова *(чтобы думать, дышать, говорить).*

**-** Что у нас внутри головы? *(мозг).*

- А для чего он нужен?  *(с помощью мозга мы думаем, размышляем, фантазируем).*

**-** Что такое мозг? (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? (глаза, уши, нос, язык, руки. Они помогают нам познать окружающий мир)

**-** Чем защищен нах мозг? (черепом)

**-** Ребята, у нас мозг хоть и защищён крепким костяным черепом его нужно, оберегать (Нельзя драться палками, мозг может повредиться, у ребёнка может болеть голова, плохая будет память)

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

Игра: «Угадай, кто позвал?»(дети стоят в кругу, ведущий в центре. Ребенок называет ведущего по имени, а ведущий должен отгадать кто позвал)

**-** Ребята, как вы определили, кто вас позвала? (ушами)

**-** Уши – орган слуха.

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

**-** 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? (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.

- Как беречь? (- не лазить в них острыми предметами, - мыть, - защищать от сильного ветра; - не слушать громкую музыку)

- Кузя смотрит на кота

На картинке – сказке,

А для этого нужны

Нашему Кузе….. (глазки)

**-** Правильно, глаз – орган зрения. Благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире. Но чтобы наши глаза хорошо видели их надо беречь. Как беречь глаза? (- 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)

**-** Есть всегда у людей

Есть всегда у кораблей….. *(Нос)*

- А для чего человеку нос? (с его помощью различают запахи).

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

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

**-** 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).*

Физминутка: Называем мы слова

Лоб, затылок, голова,

Шея, плечи, пальцы, ногти,

Кулаки, ладошки, локти,

Нос, живот, колени, пятки,

Губы, бедра и лопатки….

Части тела изучаем,

Части тела называем.

- 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? (Чтобы кушать, говорить)

- 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).

**-** А что у людей всегда стучит внутри? Бум-бум. (Это стучит наше сердце. Сердце- это моторчик, оно никогда не останавливается. 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)

- 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 забилось сильнее.

**-** Что нужно делать чтобы сердце было крепким? (Нужно заниматься спортом, не курить, кушать фрукты)

-  Теперь замрем и прислушаемся к своему организму. Что еще вы чувствуете и слышите. Кто скажет? (мы слышим свое дыхание)

- У человека есть еще один важный орган, который. Как и сердце работает без перерыва. Что это за орган? (Легкие)

- Это 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.

- Всю жизнь друг друга догоняют, а обогнать друг друга не могу.  *(ноги).*

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

**-** Ребята, зачем вам нужны ноги и руки? (Ногами мы можем бегать, ходить на лыжах, кататься на велосипеде, играть в подвижные игры)

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

**-** А зачем руки? (Мы можем одевать вещи, рисовать, писать, лепить и т.д.)

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

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

Игра «Скажи ласково» (Нос – носик, ухо – ушко, рот – ротик, язык – язычок, глаз – глазик, рука – ручка, ладонь – ладошка, нога – ножка, голова – головка, лицо – личико, щека – щёчка, шея – шейка, пятка – пяточка, плечо – плечико, живот – животик)

- Сейчас мы с вами выложим человека из геометрических фигур.

**-** 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.