

Конспект НОД по физическому развитию(валеология) «Я — человек»

воспитатель: Кулаковская Т.Н

Цель: накопление и обогащение знаний о строении человека и развитие таких физических качеств как общая выносливость, координация, быстрота.

Задачи: - Повышать умственную активность

- Расширять знания дошкольников о правильном питании, его значении, о взаимосвязи здоровья и питания.

- Формировать ответственное отношение к своему телу и здоровью.

Материал: - схема строения тела человека с внутренними органами,

- схема тела человека с лабиринтом

- картинки продуктов, содержащих витамины А,В,С,Д.

- презентация

-

Предварительная работа: беседа с детьми о мышцах, сердце; выполнение упражнений на развитие легких, дидактические игры "Что я кушаю", "Овощи и фрукты", "Зарядка", "Человек" и др.

Ход занятия.

1. орг момент

На Земле он всех сильнее,
Потому что всех умней.
Как вы думаете, кто это?

(Человек)

Ребята, сегодня мы поговорим о нас, то есть о людях, о том, как устроен человек

Посмотрите, пожалуйста, друг на друга. Все вроде разные на вид, но есть у каждого – руки, и ноги, и рот, два уха, два глаза и нос. Но какими бы мы ни были разными, все равно похожи своим телосложением. Ребята давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека

Наше тело состоит из скелета, мышц и органов, мышцы получают информацию из головы, где находится мозг. Мышцы и кости необходимо постоянно укреплять, каждое утро делать зарядку, пить молоко, почаще есть рыбу и стараться меньше есть конфет и всяких других сладостей, то есть правильно питаться. И физкультура нам с вами поможет укрепить наше тело и здоровье.

* ОРУ: Построение в две колонны.

1. И. п. - о. с., руки на пояс. Круговые движения головой на 4 счета в правую и левую стороны. (6 раз).

2. И. п. - о. с., руки вдоль туловища. 1 - шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2-3 - два наклона вперед. 4 - и. п. То же влево. (8раз).

3. И. п. - стоя, пятки вместе носки врозь, руки за голову. 1 - присесть; 2 - встать, (8 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, руки к плечам. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и. п. То же влево. (8 раз).

5. И. п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе. 1 - поднять прямую правую ногу вверх, носок оттянут, руки к ноге; 2 - и. п. ; 3 - то же левой ногой; 4 - и. п. (8раз).

6. И. п. - лежа на животе, руки вперед, ноги вместе. 1-3 - прогнуться поднять руки вверх; 4 - и. п. (6 раз)

7. И. п. - о. с., руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - и. п. Выполнить на счет 1-8. (2 раза). Отдохнуть и повторить серию прыжков.

8. И. п. - свободное. Вдох-выдох. Тихо, тихо мы подышим и сердечко

**ОВД: режим дня*

- утром мы встаем (подтягиваемся, поднимаем руки вверх)
- умываемся (массаж пальцев рук, лица)
- зарядка (движения рук, ног)
- завтрак, занятие, обед (движения кистей рук)
- сон час (движения головы, рук)
- гимнастика (движения рук, ног)
- сон

** части тела*

- А можете ли вы на ощупь найти нужную часть тела?

Игра «Найди на ощупь названную часть тела» (Дети становятся парами, одному из пары закрывают глаза. И он должен найти названную педагогом часть тела. Потом меняются местами)

- Хорошо, и с этим заданием вы справились. Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы знаете о себе, тем лучше.

** Внутри человека находятся органы, которые помогают человеку расти и развиваться.*

- Ребята, положите руку на грудную клетку с левой стороны. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит? Что это такое? (Это сердце. очень важный орган)

-Правильно. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложить руку к грудной клетке, как только что сделали. А кто может показать на схеме сердце? (Ребёнок показывает на схеме сердце).

-Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок и мы увидим у кого какое сердце. Сердце работает и днём и ночью, никогда не останавливается. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму. Это очень важный орган.

А теперь замрите и прислушайтесь к своему организму. Что ещё вы чувствуете и слышите? (Мы слышим своё дыхание). Верно, у человека есть ещё один важный орган, который помогает нам дышать и как сердце работает без перерыва. Что это за орган? Это лёгкие. Их у человека два. (Показывает на схеме). Может ли человек прожить без дыхания? Давайте попробуем на несколько минут задержать дыхание. Не получается? Значит, человек не может жить без дыхания. Ребята, во время вдоха мы вдыхаем определённое количество воздуха. (с помощью воздушного шарика проверяют объём лёгких).

-Чтобы организм хорошо работал, все должны хорошо питаться. Каждый день мы употребляем пищу. Из тарелки пища попадает в рот и начинается удивительное путешествие пищи. Кто может рассказать об этом путешествии? (ребёнок рассказывает, воспитатель показывает на *схеме* желудок). В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества.

** А сейчас мы с вами отдохнём.*

** Витамины*

Теперь вы видите. Что человеческий организм очень сложный. Кто знает, что нужно организму? Чтобы человек был здоров, рос и развивался? (человек должен употреблять полезные продукты, богатые витаминами)

-Да, витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В,С, D.

Витамин А - мы обозначим зелёным цветом.

Витамин В - красным, С - синим цветом, D-жёлтым цветом.

Посмотрите на рисунок тела человека. Вокруг расположены кружки – это витамины. От каждого витамина идёт лабиринт к органу человека. Пройдите лабиринт и узнайте, какие

витамины нужны тому или иному органу. (Делают вывод – витамин А помогает зрению, В – сердцу, С – лёгким, D – укрепляет наши кости.

* А теперь давайте посмотрим на плакат и, расскажем, в каких продуктах содержится тот или иной витамин.

Итог занятия: Сегодня мы с вами вспомнили, из каких частей состоит тело человека, узнали, какие внутренние органы есть у нас, что нужно делать, чтобы организм наш хорошо работал