**Конспект**

**НОД по валеологии**

**в старшей группе**

**«Кто главней?»**

 Подготовила

 Воспитатель

 Помогаева Г.В.

2020 год

Цели:

Продолжать знакомить детей с основными органами человеческого организма (мозг, сердце, легкие, печень, желудок, их названием, расположением и функциями; закрепить знания об органах чувств. Учить детей опытным путем подтверждать полученные знания *(в ходе простых экспериментов)*.

Вызвать у детей желание больше узнать о своем организме. Развивать мышление, мелкую и общую моторику.

Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

Оборудование: плакат с изображением тела человека и внутренних органов; надутые ранее и сдутые воздушные шары, разрезные картинки для игры, круги белого и черного цвета на каждого ребенка, карточки с изображением органов чувств.

**Ход занятия**

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня необычное занятие. А о чем мы будем говорить вы догадаетесь сами, если внимательно послушаете легенду.

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: *«Человек должен быть сильным»*, другой сказал: «Человек должен быть здоровым, третий сказал: *«Человек должен быть умным»*. Но один из богов сказал так: *«Если все это будет у человека он будет подобен нам»*. И решили они спрятать **главное**, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать и решили они его спрятать в самого человека. Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Воспитатель: Где же прячется здоровье? *(В нас самих)*

Оказывается, здоровье-то спрятано и во мне и в тебе, в каждом из нас.

Воспитатель: Что значит, быть здоровым? *(Не болеть, быть крепкими, сильными, закаленными, активными)*

Воспитатель: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? *(Да)*

Воспитатель: Давайте вспомним поговорку о здоровье:

Дети: Я здоровье берегу, сам себе я помогу.

Воспитатель: А как человек может себе помочь сберечь здоровье?

Дети: Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться, не сердиться, быть добрым…

Воспитатель: Для того, чтобы быть здоровым необходимо знать и любить свое тело, потому что никто не позаботиться о вас лучше, чем вы сами. Ребята, давайте вспомним, из каких частей состоит тело человека?

(Постепенно по одной детали выкладывать схему строения тела человека….)

1. Быть у каждого должна

Очень умной…голова.

2. Я верчу ей как умею,

Голова сидит на…шее.

3. Животик, спинка, грудь,

Всех вместе их зовут…туловище.

4. Съел еду я всю, и вот

Мой наполнился…живот.

5. На прогулке не забудь

Закрывать от ветра…грудь.

6. Рисовать чтоб и трудиться

Одеваться, обниматься,

Нам никак нельзя без…рук.

7. Бегут по дорожке

Резвые…ножки.

Воспитатель: Молодцы, ребята, хорошо знаете строение тела человека.

Воспитатель: Подумайте, как человек общается с окружающей средой? С помощью чего? *(С помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания)*.

Воспитатель: Какие органы помогают нам воспринимать окружающий мир? (Наложить на лицо схемы человека*Глаза, нос, уши, язык, руки – 5 органов чувств).*

Ребенок читает стихотворение *«Пять помощников»*

Есть пять помощников на службе у тебя,

Не замечая, их используешь шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть,

А уши служат, чтобы слышать,

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик – запах различать,

А руки, чтобы ощущать.

 (После стихотворения) Физкультминутка

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною:

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось,

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все потянулись,

И друг другу улыбнулись.

 Воспитатель: Части тела мы с вами вспомнили. Как вы думаете, что находится внутри тела человека? *(внутренние органы)*

Орган – это часть организма, имеющая определенное строение и специальное назначение. Внутри нашего тела много разных органов. Какие органы вы знаете? *(Ответы детей)*

Воспитатель: А сейчас я предлагаю вам поиграть в игру *«Разрезные картинки»*. Давайте пройдем к столам. *(Дети собирают изображение органа из частей и называют его)*.

*(Раздается стук в дверь. Входят дети-органы. Ведут спор.)*

Мозг: **Главней меня вам не найти**,

Заставлю я сидеть, идти.

Решить задачку, стих запомнить.

И шуткой новой рассмешить.

Я – самый **главный**!

Сердце: Я моторчик не простой,

Не железный, а живой.

Я умею тосковать,

И любить и обожать.

Поэтому, я – самый **главный**!

Легкие: Мы легкие послушно

Вдох делаем за вдохом.

Вы ходите, играете, и пишите,

И все время дышите,

Вам без нас пришлось бы худо.

Мы самые **главные**!

Воспитатель: А, вот вы о чем спорите! В нашей **группе все дети дружные**. Все вместе мы разрешим ваш спор, правда ребята?

Дети: Да.

Воспитатель: Проходите, присаживайтесь с нашими ребятами. Посмотрим, как толковый словарь нам разъяснит. Мозг – центральный отдел нервной системы человека и животных, нервная ткань, заполняющая череп и канал позвоночника, орган высшей нервной деятельности.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, за какую работу отвечает мозг?

*(Движение, речь, память)*.

Воспитатель: Кто может нам рассказать о мозге?

Ребенок: мозг - один из самых **главных**, сложных органов человека. Он начальник над всеми органами, все знает и за все отвечает. В мозг, как по проводам, приходят сигналы из внешнего мира, он отдает приказы всему организму, как реагировать на эти сигналы. Мозг помогает человеку быть человеком. Думать. Ходить. Делать разную работу.

Дидактическое упражнение *«Выполни приказ»*.

(Дети выполняют действия по команде *«Мозга»*)

Воспитатель: Наш мозг отдыхает ночью, когда темно и мы спим. Но отдыхает не весь мозг, есть у него дежурные клеточки, которые работают даже ночью. Ведь ночью мы видим сны. Мозг очень хрупкий. Хорошо, что твердый череп надежно защищает мозг от повреждений.

Воспитатель: Какой мы можем сделать вывод? *(Мозг важный и нужный орган)*

Воспитатель: Ребята, а от чего мы должны оберегать наш мозг?

Дети: От ударов. От сильного удара бывает сотрясение мозга.

Воспитатель: Разрешать спор наших гостей мы продолжим чуть позже. А сейчас я вам предлагаю поиграть в игру *«Польза-вред»*. *(Раздаю детям круги белого и черного цвета; объясняю правила игры)*.

Воспитатель: Ну что же, продолжим. Сердце – центральный орган кровеносной системы в виде мышечного мешка *(у человека в левой стороне грудной полости)*.

-Какую работу выполняет сердце?

Воспитатель: А кто нам расскажет о сердце

Ребенок: 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.

Воспитатель: Давайте подберем слова, которые говорят о том, какое бывает сердце.

Дети: доброе, золотое, каменное, черствое

Дети читают стихи о сердце:

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук.

Тук, тук, тук

Стучит сердечко,

Точно также,

Как мотор.

Если так стучит сердечко,

Значит, человек здоров.

Релаксация *(музыка)*

Воспитатель: Я предлагаю вам сесть на коврик, положите правую руку на левую сторону груди, закройте глаза, расслабьтесь, расслабьте все тело (стук сердца, прислушайтесь к себе.

-Что вы услышали?

-Как стучит ваше сердце? *(ритмично)*

Воспитатель: 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: когда оно сжимается, то толкает кровь. А вы слышите стук сердца. Какого цвета наша кровь? Как вы узнали об этом? Когда у вас из ранки течет кровь, то взрослые спешат обработать ранку и остановить кровь. Это очень важно, так как терять кровь очень опасно. Сердце нужно беречь. Но если человек решит все время лежать и ничего не делать, чтобы поберечь сердце, то очень сильно ошибется и только навредит своему сердцу. Сердце нужно тренировать, заниматься физкультурой. Когда бегаешь, сердце быстрее работает. Стучит и качает кровь.

Эксперимент

Сейчас мы это докажем. Приложите ладонь к сердцу и прислушайтесь. А теперь попрыгайте, побегайте на месте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось? *(Сердце забилось сильнее)*

Воспитатель: Какой сделаем вывод?

Дети: Сердце важный и нужный орган человека.

Легкие

А теперь замрем и прислушаемся к своему организму. Что вы чувствуете и слышите? *(Мы слышим свое дыхание)*. У человека есть еще один важный орган, который как и сердце работает без перерыва. Что это за орган? *(Легкие, у человека их два)* Показ. Выходят дети-легкие.

Ребята, может ли человек прожить без дыхания? *(нет)*

-Давайте попробуем на некоторое время задержать дыхание. Не получается. Значит, если человек не может жить без дыхания, легкие тоже важный орган. Легкие – парные органы дыхания, осуществляющие газообмен между внешней средой и кровью организма, расположенные в правой и левой половинах грудной полости. Они нужны человеку, чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не виден, но жить без него нельзя.

Эксперимент

Ваши легкие расширяются, как этот шарик, когда вы вдыхаете и сужаются, когда вы выдыхаете воздух.

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

Воспитатель: Ну что же, ребята мы разрешили спор наших гостей. Какой сделаем вывод?

Дети: Все органы нужны, все органы важны.

*(Раздается стук в дверь.В гости к детям приходит Доктор Айболит)*.

Доктор Айболит: Здравствуйте, ребята. Вы такие молодцы. Вы так много знаете о строении тела человека, знаете о внутренних органах. Понимаете, что вредно, а что полезно для здоровья человека. Это очень хорошо. Вам я дам один совет: по утрам и вечерам зарядкой заниматься, закаляться, правильно питаться. Я принес вам витамины. Примите их после того, как вымоете руки. *(Дети благодарят Доктора Айболита, прощаются с ним)*.

Подведение итога занятия