

## Конспект НОД «Я и мое тело» в старшей к школе группе

Воспитатель: Басанец Л.А.

### **Конспект НОД**

Тема: «Я и мое тело».

*(подготовительный к школе возраст)*

Цель: Формировать у детей умения использовать знания о здоровом образе жизни для своего оздоровления, вырабатывать собственный вариант здорового образа жизни. закрепить представление детей о строении собственного тела, Расширять знания **дошкольников** о правильном питании, его значении, о взаимосвязи здоровья и питания. Воспитывать желание быть красивыми и

здоровыми.

Задачи:

Физическое воспитание:

1. Формировать и закреплять навыки здоровьесберегающих технологий, способствующих осознанному отношению к собственному здоровью.

2. Формировать навыки здорового образа жизни.

3. Развивать умение применять знания о здоровом образе жизни на практике.

Социально - коммуникативное развитие:

1. Воспитывать у детей осознанные чувства по отношению к своему здоровью;

2. Развивать интерес к совместной со сверстниками и взрослыми деятельности, умение работать в команде, инициировать общение и совместную деятельность, вежливо откликаться на предложение общения, совместные игры.

3. Воспитывать положительное отношение к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Речевое развитие:

1. Обогащать и активизировать словарный запас детей по теме занятия. Ввести в активный словарь детей понятия: сердце, легкие, витамины.

2. Развивать навыки связной речи;

3. Закреплять умения детей отвечать на вопросы полным ответом. Высказывать свое мнение, активно участвовать в обсуждении.

4. Развивать умение высказывать оценочные суждения о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека.

5. Совершенствовать умение детей использовать в речи сложно сочиненные и сложноподчиненные предложения.

Познавательное развитие:

1. Продолжать знакомить детей с понятием «здоровый образ жизни».
2. Обобщить элементарные знания детей о работе различных органов человека, их названия.
3. Развивать умения обследовать образцы, схемы, устанавливать взаимосвязь с практическим назначением.
4. Закрепить представление детей о строении собственного тела.
5. Расширять знания **дошкольников** о правильном питании.
6. Закрепить представление детей о строении собственного тела, дать знания о внутренних органах человека и их назначении.
7. Расширять знания **дошкольников** о правильном питании, его значении, о взаимосвязи здоровья и питания. Воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.

#### Оборудование и материалы:

схема строения тела человека с внутренними органами, схема тела человека с лабиринтом на каждого ребёнка, картинки продуктов, содержащих витамины А,В,С,Д.

Используемые технологии и средства реализации задач.

- Здоровьесберегающие технологии;
- Интерактивные технологии.

#### Предварительная работа с родителями и детьми:

##### • С родителями:

- Предложить родителям совместно с детьми изучить дополнительную литературу о строении человеческого тела, о функциях органов человеческого организма.

##### • С детьми:

- Рассматривание энциклопедий о строении человеческого тела; беседы о здоровом образе жизни и его атрибутах.

## Ход образовательной деятельности:

Дети и воспитатель становятся в круг на массажные дорожки.

Воспитатель: Ребята, я хочу предложить вам рассмотреть друг друга, а пока вы это будете делать, давайте **подготовим наш язычок** (*артикуляционная гимнастика*).

Воспитатель: Высокие, низкие, далёкие, близкие,

Гиганты, гномы, малыши,

Слабыши, крепыши,

Блондины, брюнеты, шатены,

И всякие аборигены.

И папы, и мамы, и дети

Роднее их нет на свете.

Ребята, посмотрите друг на друга. Все вроде разные на вид. Есть у каждого руки и ноги, и рот. Два уха, два глаза и нос. Но какими бы не были разными, всё равно похожи своим **телосложением**. Давайте вспомним ещё раз из каких частей состоит наше **тело**.

*(Ребёнок говорит слово и показывает названную часть туловища)*

-Правильно, все верно, а если вот так:

*(Игра «Закончи предложение»):*

Быть у каждого должна очень умной *(голова)*

Животик, спинка и грудь – их вместе *(туловищем)* зовут.

Съел еду я всю и вот мой наполнился *(живот)*

На прогулке не забудь закрывать от ветра *(грудь)*

*(Руки... Чтоб ласкать, трудиться, воды из кружечки напиток).*

На руке сидят мальчики, очень дружные *(пальчики)*

Бегут по дорожке, резвые *(ножки)*

Спотыкнулся через Генку и ушиб себе *(коленку)*

Воспитатель: какие части туловища вы ещё не назвали? *(плечи, таз, бёдра, стопа)*

Молодцы! Хорошо вы знаете строение тела человека. А можете ли вы на ощупь найти нужную часть тела? *(дети перемещаются на ковер)*

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)

Воспитатель: Хорошо, и с этим заданием вы справились. А теперь пройдите и тихонько сядьте на свои места. *(дети садятся на коврик, воспитатель следит за осанкой детей)* 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? Посмотрите *(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)*. Расскажите нам, как зависит наш организм от работы сердца и легких. *(составление рассказов детьми)*

-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. *(во время последнего задания дети массируют в ладонях каштаны, желудки)*

А сейчас мы с вами отдохнём. Физминутка.

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,Д. *(работа с интерактивной доской)*

Витамин А - мы обозначим зелёным цветом.

Витамин В - красным,С - синим цветом, Д-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, Д – 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 узнали много интересного. О чем мы вспомнили *(из каких частей состоит **тело человека**, узнали, какие внутренние органы есть у нас, что нужно делать, чтобы организм наш хорошо работал)*. Ребята, что вам сегодня понравилось больше всего? Что показалось самым легким *(трудным?)* О чем бы вы хотели узнать по- подробнее?