**Цикл занятий по валеологии в средней группе тема: « Вот Я какой!»**

.

**Цели и задачи:**

Познакомить детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма: я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям; воспитывать чувство гордости, что «Я – человек». Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.

**Материалы и оборудование:**

Блюдце, 3 стакана с кислой, сладким и соленым раствором, небольшой кусочек хлеба, стакан с чистой водой, 4 ватные палочки, салфетка.  
2 ватные палочки, одна из которых пропитана духами, а второй соком чеснока. Завернуты в полиэтиленовый пакет, чтобы запах не улетучился..  
Ширма и за ней предметы, с помощью которых воспитатель демонстрирует бытовые звуки (стакан с водой, стакан пустой, бумага, ключи, погремушки, ложки и т.д.)

**Ход занятия:**

- Ребята, мы сегодня с вами начинаем увлекательное путешествие в страну, которая называется «Человек». Вы узнайте много интересного и удивительного, неожиданного и необычного про себя и своих друзей, родных, т. е. других людей.  
- Каждый человек неповторим по своему характеру, своим взглядом на жизнь, душевным качествам, но все люди одинаковы по физическому устройству: имеют одинаковое строение тела, внешних и внутренних органов. Но кто-то часто болеет, а кто-то всегда бодр и здоров. Некоторые все время чем-то недовольны, любят только себя, а другие веселы и, чем могут, помогают другим людям...  
- Как вы думаете, почему так бывает?

(Ответы детей)

- Об этом мы узнаем на занятиях, где будем учиться любить и понимать себя, заботиться и помогать себе и другим людям. А сегодня мы узнаем о том, что каждый из вас, и вообще любой человек, - почти волшебник, который может и умеет, а если не умеет, то может научиться делать много-много разных дел, всевозможных чудес. Этого не может никакое другое существо на Земле.  
- Интересно? Тогда начинаем знакомиться со своим телом, которое помогает нам в каждую секунду.

**Блок 1 – дифференциация понятий «части тела»**

- У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека. Илья, подойди ко мне. Голова есть? Есть! Какая часть тела называется головой? (ответы детей. Справка: головой называется часть тела, на которой сосредоточены все органы чувств и в которой расположен головной мозг.) - Зачем она нужна? (ответы: чтобы думать, есть, дышать и т. д.)  
- Туловище есть? (показ туловища.) Есть! Какие органы есть на туловище и внутри? (ответы детей: руки, ноги, сердце, и т.д.)

**Блок 2 – волосы**

Отгадайте загадку:

**Загадка про волосы**

Не сеют, не сажают,  
А сами вырастают.  
(Волосы)

- Что располагается выше всего? (Педагог кладет руку на голову, перебирает волосы).

Познакомимся с их свойствами. Потрогай свои волосы… Подавите их... Подергайте...  
Закройте глаза, осторожно прикоснитесь к волосам соседа. Почувствовали? А теперь подергайте – тихонько. Что почувствовали? (ответы детей: боль)  
- Кто догадался, зачем нам нужны волосы? (ответы детей: защищать голову, воспринимать некоторые воздействия, согревать и защищать от жарких лучей солнца).

**Блок 3 – глаза**

Отгадайте загадку:

**Загадка про глаза**

Оля смотрит на кота,  
На картинки-сказки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле ...  
(Глазки)

- Что находиться ниже лба? (ответ: глаза). Сейчас узнаем, зачем они нужны. Все закройте глаза и не открывайте, пока я не скажу. Скажите, что я делаю? Глаза не открывайте. (Педагог показывает книгу. Молчание.) А теперь? (Педагог берет книгу. Молчание).  
- Откройте глаза. Вот что я делала. (Педагог повторяет свои действия). Зачем нужны глаза? (Чтобы видеть).  
- У глаз есть помощники и защитники. Посмотрите друг на друга. Поморгайте. Какой орган в этом участвует? ( ответ: веки). Зачем нужно моргать?  
- Помашите рукой перед глазами своего товарища. Что сделал товарищ? Зачем нужны веки ресницы?  
- Рассмотрим, зачем нужны брови. Когда умываем лицо, капельки бегут вниз со лба. Что делаю веки? (ответ: защищают глаза от воды, пыли и т.д.)

**Блок 4 – нос**

Отгадайте загадку:

**Загадка про нос**

Вот гора, а у горы  
Две глубокие норы.  
В этих норках воздух бродит,  
То заходит, то выходит.  
(Нос)

- Что ниже? (ответ: нос)  
- Проверим, зачем нужен нос. Зажмите нос одной рукой, а губы другой рукой. Зачем нужен нос? (ответ: чтобы дышать)  
- Закройте глаза (Педагог подносит ватную палочку к носу ребенка). Что почувствовали?  
Так зачем нам нос? (ответ: дышать и различать запахи)

**Блок 5 – уши**

Отгадайте загадку:

**Загадка про уши**

Оля слушает в лесу,  
Как кричат кукушки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле ...  
(Ушки)

- Что находиться немного ниже? (Педагог указывает на уши).  
- Проверим, зачем нам нужны уши. Плотно закройте уши ладошками, прижмите ладошки к ушам. (Педагог произносит 2-4 слова). Откройте уши. Что я только что делала? (ответ: говорили, мы видели по губам). А что я говорила? (не слышали?)  
Так зачем нам уши? (ответ: чтобы слушать)

**Блок 6- рот**

- Что располагается ниже? (ответ: рот).  
- Проверим, зачем нам нужен рот. Перед вами кусочек хлеба. Съешьте его.  
- Теперь сожмите губы пальцами с скажите: мама, папа, я иду гулять.  
- И еще один опыт (Педагог раздает стаканы с растворами соленой, кислой и сладкой воды). Что почувствовали?  
- Так зачем нам рот? (ответ: чтобы есть, разговаривать и чувствовать вкус).

**Блок 8 – шея**

- Что ниже? (Педагог показывает на шею.) Проверим, нужна ли она нам. Сядьте прямо и запомните, что вы видите. (Дети запоминают.) А теперь поворачивайте голову в любые стороны. (Дети выполняют). Вы видите столько же или больше? Зачем нужна шея?

**Блок 9 – руки и ноги**

Отгадайте загадки:

**Загадка про ноги**

Оля весело бежит  
К речке по дорожке.  
А для этого нужны  
Нашей Оле ...  
(Ножки)

**Загадка про руки**

Оля ягодки берет  
По две, по три штучки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле ...  
(Ручки)

- Узнаем, зачем человеку руки. Дима, подойди ко мне. Убери руки назад за спину и возьми со стола книгу. Не поворачивайся. Зачем тебе руки? (ответ: чтобы брать предметы.) - А теперь подходите все по группе, только без ног. Зачем нам ноги?

**Подвижная игра: «Что мы делаем - не скажем, что мы делаем – покажем»**

Цель: водящий показывает действия, а играющие должны догадаться, что это за действия (забивать гвозди, поднимать тяжести, вязать, вырезать, бежать, топать – идти).

**Физкультминутка «Вот какое мое тело!»**

У меня есть голова  
Направо - налево, раз – два.  
(Повороты головы направо – налево, наклоны головы)

Она сидит на крепкой шее,  
Повертели – повертели.  
(Круговые повороты шеей)

Затем туловище идет,  
Наклон назад, наклон вперед,  
Поворот – поворот.  
(Руки на поясе, наклоны, повороты)

Умелые руки есть у всех,  
Вверх- вниз, вниз – вверх.  
(Рывки руками вверх – вниз)

Ноги нам нужны, чтоб бегать,  
Прыгать, приседать, стоять.  
(Бег на месте, подскоки, приседания)

Вот какое мое тело!  
С ним все сделаешь на «пять»!

**Практические упражнения:**

• Покажи где у тебя голова  
• Дотронься до головы своего соседа, погладь ее.  
• Вытяните шею, как гусь.  
• Втяните голову в плечи.  
• Погладь свой носик.  
• Погладь носик своего соседа.  
• Покажи свои ушки.  
• Открой и закрой рот.  
• Улыбнись. Подари улыбку своему соседу.

**Чтение детям**

**Тело человека**

(М. Ефремова)

Что такое наше тело?  
Что оно умеет делать?  
Улыбаться и смеяться,  
Прыгать, бегать, баловаться…  
Наши ушки звуки слышат.  
Воздухом наш носик дышит.  
Ротик может рассказать.  
Глазки могут увидать.  
Ножки могут быстро бегать.  
Ручки все умеют делать.  
Пальчики хватают цепко  
И сжимают крепко-крепко.  
Чтобы быть здоровым телу,  
Надо нам зарядку делать.  
Ручки мы поднимем: «Ох!»,  
Сделаем глубокий вдох!  
Наклонимся вправо–влево…  
Гибкое какое тело!  
И в ладошки вместе: «Хлоп!»  
И не хмурь красивый лоб!  
Потянулись – потянулись…  
И друг другу улыбнулись.  
Как владеем мы умело  
Этим стройным, сильным телом!

**Заключение**

- Скажите ребята, нашли ли мы с вами хоть один орган, который был бы не нужен человеку?  
- А такой орган, который бы ничего не делал? (Ответы детей).

Вот и молодцы, хорошо поработали.