

**Конспект НОД в подготовительной группе на тему:
«Мой организм» с использованием упражнений и экспериментов по
изучению детьми своего организма.**

Программное содержание:

- Закреплять комплекс знаний детей об основах здорового образа жизни как одного из компонентов представлений детей об окружающем мире.
- Формировать у дошкольников понимание ценности и уникальности человека через познание свойств, своего организма.
- Формировать желание укреплять и поддерживать свое здоровье на практике с помощью выполнения культурно- гигиенических норм, ежедневной двигательной активности, участия в спортивных мероприятиях, установления положительных взаимоотношений в детском коллективе.
- Развивать любознательность, инициативу в использовании привычки к ЗОЖ на практике, способность к самооценке.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Индивидуальная работа:

- ходьба по гимнастической скамейке со спрыгиванием в обруч,
- ползание по гимнастической скамейке.

Методы и приёмы:

Практические: ходьба, бег, ОРУ, пальчиковая гимнастика, основные виды движений, подвижная игра, эксперимент, релаксация, музыкальное сопровождение.

Наглядные: показ и просмотр движений; проведение экспериментов.

Материалы и оборудование: аудиозапись для проведения подвижной игры, изображение сердца на проекторе, проволоочный человечек, 2 каната, 2 шприца (10 и 20 мл. ,прозрачные трубочки (дл. 1,5 – 2 м., слабый раствор марганцовки «кровь», банка с водой, соль, сахар, хлеб, бумажная салфетка, деревянная палочка, 10 шариков, фартук с изображением внутренних органов, 2 гимнастические скамейки, 2 каната, 2 тоннеля, полезные и вредные продукты, 2 обруча, 2 корзинки.

Ход занятия:

Дети выходят, выстраиваются перед гостями.

Доброе утро, Саша! (Улыбнуться, кивнуть головой и коснуться ладонью следующего ребенка).

Доброе утро, Маша!

Доброе утро, Оксана Владимировна!

Доброе утро, солнце! (Все поднимают руки, опускают.)

Доброе утро всем!

I. Вводная часть. (7 минут)

Построение в одну шеренгу.

Инструктор:

-Ребята, я поведу вас в увлекательное путешествие в страну, которая называется «Человек». Сегодня я расскажу вам, из чего состоит ваш организм. У каждого есть своя голова - она может думать, смотреть, слушать, нюхать, пробовать на вкус. Правда, не сама, а с помощью органов, которые находятся на голове. Что же это за органы (Ответы детей)

Инструктор: У каждого человека - есть туловище. (показ на ребенке) Туловище имеет? (показ на ребенке, а дети отвечают).

Дети: Руки и ноги.

Инструктор: Руки для человека очень важны. Они выполняют самую разнообразную работу.

Какую, например? (Ответы детей)

Инструктор: Это благодаря нашим ладоням и пальцам, которые очень цепкие и могут удерживать разнообразные предметы. Сейчас я вам буду показывать, что можно делать руками. А вы должны угадать эти действия. (игра на пианино, вязание, забивание гвоздей, письмо и т. д.).

Инструктор: А, что нам помогают делать ноги?

(Кто-то из детей показывает действия, другие дети отгадывают).

Инструктор: Посмотрите на этого проволочного человечка, он похож на наш скелет. Он, как и скелет человека сгибается и разгибается в разные стороны, садится и стоит с ровной спиной.

А что надо делать, чтобы у вас была красивая и правильная осанка?

Ответы детей.

Упражнение с выполнением задания.

Вы сейчас будете выполнять упражнения с заданиями. Будьте внимательны.

а) Ходьба в колонне по одному (в обход по залу держась левой рукой за правое ухо шагом марш).

б) Ходьба на носках.

в) Ходьба на пятках (держась правой рукой за нос).

г) Обычная ходьба (обычным шагом моргая глазами - марш).

д) Обычный бег (бегом - марш).

е) Бег с высоким подниманием колен.

ж) Бег с выведением прямых ног вперед.

з) Обычный бег.

Медленная ходьба, выполняя дыхательное упражнение (3-4 раза, перестроение в 2 колонны с остановкой по сигналу).

II. Основная часть. (20 мин)

ОРУ с канатом (3-4 минуты)

1. И. п. – основная стойка, руки с канатом опущены вдоль туловища. 1-2 – руки с канатом вверх, смотреть на канат, 3-4 – и. п. (6 раз) 2. И. п. ноги на ширине плеч, канат на плечах за головой, руками держать канат;

1 – наклониться вперед, 2 – и. п. – (6 раз)

3. И. п. ноги на ширине плеч, руки с канатом опущены вдоль туловища.

1-руки прямые, перед собой, 2-поднимаем левую прямую ногу к канату, 3-правую, 4-и. п.

4. И. п. основная стойка, руки с канатом опущены вдоль туловища.

1-приседание с вынесением рук вперед, 2-и. п.

5. И. п. стойка на коленях, руки вдоль туловища.

1-сесть на пятки, руки прямые перед собой,

2-исходное положение.

6. И. п. о. с, руки на поясе, канат положить на пол. Прыжки через канат попеременно левой, правой ногой.

Упражнение на дыхание. 1-поднять канат к груди-вдох, 2-руки опустить-выдох.

7. Катание каната правой (левой) ногой.

Инструктор: В нашем организме спрятано еще очень много органов. Посмотрите, вот у Вовы видно, что у нас есть внутри. (на ребенке одет фартук).

Какой самый главный внутренний орган у человека?

Дети: Сердце.

Инструктор: Хотите, я покажу вам, как работает наше сердце? Когда оно здоровое, тренированное и слабое, не тренированное сердце.

Эксперимент со шприцом.

Оборудование: 2 шприца (10 и 20 мл.), прозрачные трубочки (дл. 1,5 – 2 м., слабый раствор марганцовки «кровь».

Набираем равный раствор марганцовки в оба шприца и впрыскиваем одновременно в разные трубочки. Сравниваем, на какое расстояние продвинулась жидкость в каждой из них. Шприц большего объема, как тренированное, здоровое сердце продвинул жидкость на более дальнее расстояние чем маленький шприц-слабое, не тренированное сердце.

- Для того, чтобы сердце было здоровое, что нужно делать?

Ответы детей.

Инструктор: А что, мы еще видели в нашем организме? Что это? (показ желудка)

Дети: Желудок.

Инструктор: Вот как работает наш желудок.

Эксперимент

Оборудование: Банка с водой, соль, сахар, хлеб, бумажная салфетка, деревянная палочка.

Предлагаем детям представить, что банка- это желудок, вода – желудочный сок. Опустим в емкость последовательно ложку соли, сахара (они растворились). Кусочек хлеба (он размяк).

- А что обозначает слово «впитывать»?

Положим на блюдце бумажную салфетку и нальём сверху немного воды.

- Что произошло?

Жидкость впиталась. Вот так и желудок растворяет и впитывает пищу.

- Как пища попадает к нам в желудок?

Сначала она оказывается во рту, где зубы её измельчают, затем она попадает в горло, пищевод, а потом в желудок. Полезная пища остается в организме, а другая попадает в кишечник и выходит из организма.

Инструктор: А что это у нас? (Достает воздушные шарики).

- Как вы думаете, на какой орган нашего организма похожи воздушные шарики? Это легкие.

Давайте с вами поэкспериментируем (детям раздают шарики). Сейчас мы будем надувать, и сдувать шарики. Вот так же работают наши легкие. Они постоянно трудятся. И мы должны о них заботиться.

- Как мы будем заботиться о наших легких? Ответы детей.

Инструктор: А сейчас мы будем тренировать наш организм.

Основные виды движений (8 минут выполнять поточно(2-3 раза))

Круговая тренировка: 1. Ползание по гимнаст. скамейке на животе, подтягиваясь руками.

2. Прыжки через канат справа и слева, с продвижением вперед.

3. Ходьба по гимнастической скамейке со спрыгиванием в обруч.

4. Ходьба по канату приставным шагом. Руки на поясе.

Дыхательные упражнения.

Инструктор: Ребята, чтобы наш организм был здоровым не достаточно только его тренировать. А что еще нам надо делать?

Ответы детей.

Подвижная игра: «Вредные и полезные продукты»

Две команды «Вредные продукты» и «Полезные продукты».

Перед командами тоннели, далее корзина с продуктами:

По сигналу участники команды по очереди пролезают в тоннель, берут нужный продукт и бегом возвращаются в команду. Побеждает команда, первой закончившая игру.

III. Заключительная часть (3 мин)

Упражнение «Найди пульс».

-Ребята, как можно услышать биение сердца? Как слышит врач биение вашего сердца? (через фонендоскоп) А мы с вами можем найти пульс на руке и сонной артерии. Дети пытаются нащупать пульс.

Инструктор: Вот какая удивительная страна «Человек». Что нового вы для себя сегодня узнали, или может быть вспомнили то, что узнали ранее?

На этом наше путешествие в страну под названием “Человек” закончилось.