

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



Цикл занятий ЗОЖ

Занятие 1. «Что у меня внутри?»

Составитель:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ детский сад № 126
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

Занятие 1. «Что у меня внутри?»

Цель: формировать у детей элементарные представления о строении тела человека, расположении и значении внутренних органов (сердце, лёгкие, желудок).

Задачи:

- познакомить детей с названиями и расположением основных внутренних органов; дать первичные представления об их функциях.
- развивать познавательный интерес, наблюдательность, умение устанавливать простейшие причинно-следственные связи (как работают органы, почему важно их беречь).
- воспитывать бережное отношение к своему организму, желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование и материалы.

- Плакат «Тело человека» с изображением силуэта человека и накладными элементами внутренних органов (или магнитная доска с картинками).
- Фонендоскоп (настоящий или детский игрушечный) – 2–3 шт.
- Воздушные шары (2–3) для демонстрации работы лёгких.
- Картинки с изображением продуктов питания (для игры «Что любит желудок»).
- Большие листы бумаги (формат А1) и фломастеры для коллективного рисования.
- Музыкальное сопровождение (спокойная и ритмичная музыка).

Ход занятия

1. Вводная часть

Организационный момент

Инструктор (воспитатель) приветствует детей и предлагает отправиться в увлекательное путешествие внутрь человеческого организма.

Инструктор:

– Ребята, каждый из нас – это целый мир. Снаружи мы видим своё тело: руки, ноги, голову. Но что же скрывается внутри? Сегодня мы заглянем внутрь себя и узнаем, какие у нас есть секретные «рабочие» органы.

Разминка (двигательная часть)

Под ритмичную музыку проводится игровая разминка с имитацией движений:

- Ходьба на месте, руки на пояс – «показываем себя».
- Наклоны в стороны – «мельница».
- Круговые движения руками – «показываем, какие мы сильные».

- Ходьба на пятках, на носках – «идём тихонечко, чтобы услышать, что внутри».(выполняем на месте)
- В конце разминки – дыхательное упражнение: глубокий вдох носом, медленный выдох ртом со звуком «ф-ф-ф».

2. Основная часть.

Беседа по плакату «Строение тела»

Инструктор (воспитатель) вывешивает плакат «Тело человека» (с изображением внутренних органов).

Инструктор:

– Посмотрите, ребята. Это – человек. Снаружи у нас есть кожа, мышцы. А внутри живут очень важные органы. Давайте познакомимся с ними.

Поочерёдно показываются органы:

- **Сердце** (находится в груди слева).
Вопрос: «Что вы знаете о сердце? Что оно делает?»
Объяснение: Сердце – наш главный моторчик. Оно работает всю жизнь: стучит, качает кровь. Если приложить руку к груди, можно почувствовать его работу.
- **Лёгкие** (находятся в грудной клетке справа и слева).
Вопрос: «Для чего мы дышим?»
Объяснение: Лёгкие – это мешочки, которые наполняются воздухом, когда мы вдыхаем. Они дают организму кислород.
- **Желудок** (находится в животе).
Вопрос: «Зачем нам нужен желудок?»
Объяснение: В желудок попадает еда, он её переваривает, и тогда наш организм получает силы, чтобы расти и двигаться.

Дети повторяют названия органов, показывают на себе их примерное расположение.

Эксперимент «Слушаем сердце»

Инструктор предлагает детям приложить ладошку к левой стороне груди и почувствовать сердцебиение.

– Чувствуете? Вот так стучит ваше сердечко. А теперь давайте попрыгаем (10 прыжков) и снова приложим руку. Что изменилось?

Дети замечают, что после прыжков сердце бьётся быстрее.

Вывод: Сердце работает быстрее, когда мы двигаемся, потому что мышцам нужно больше крови.

Желающие могут послушать сердце товарища через фонендоскоп. (Если фонендоскоп настоящий, дети слушают по очереди, соблюдая правила гигиены – протирают насадку).

Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»

Инструктор демонстрирует, как работают лёгкие, используя воздушный шарик.

– Наши лёгкие похожи на воздушные шарики. Когда мы делаем вдох – они наполняются воздухом, а на выдохе – сдуваются.

Дети выполняют упражнение:

1. Встать прямо, руки опущены.
2. Медленный глубокий вдох носом (живот надувается).
3. Задержка на 1–2 секунды.
4. Медленный выдох через рот (губы трубочкой) – «сдуваем шарик».

Упражнение повторяется 3–4 раза.

Игра «Что любит желудок?»

На ковре раскладываются карточки с продуктами (яблоко, каша, суп, творог, конфеты, чипсы, газировка). Инструктор объясняет:

– Наш желудок любит полезную еду, которая даёт силу. Давайте выберем для него то, что полезно, и уберём то, что вредно.

Дети по одному подходят, выбирают карточку, называют продукт и кладут в «корзину здоровья» (полезное) или в «корзину вреда».

Обсуждение:

– Почему желудок не любит чипсы и газировку? (Они портят желудок, от них болит живот.)

Подвижная игра «Сердце и лёгкие»

Дети делятся на две команды: «сердечки» и «лёгкие». Под музыку все бегают врассыпную. Когда музыка останавливается, инструктор даёт задание:

- «Сердечки» – быстро-быстро стучат кулачками по груди (имитация сердцебиения).
- «Лёгкие» – выполняют глубокий вдох и медленный выдох (поднимают руки вверх – опускают).

Через минуту команды меняются ролями.

Заключительная часть.

Коллективная работа «Наше тело».

Дети подходят к большому листу бумаги, на котором нарисован контур человека. Инструктор предлагает «поселить» внутрь органы, с которыми познакомились.

Дети приклеивают или дорисовывают фломастерами сердце, лёгкие, желудок. (Заранее подготовлены вырезанные изображения органов на клейкой основе.)

Рефлексия

Инструктор (воспитатель) задаёт вопросы:

- Что нового вы сегодня узнали?
- Какой орган называют моторчиком?
- Что помогает лёгким получать чистый воздух?
- Почему важно есть полезную еду?

Завершение

– Сегодня мы заглянули внутрь себя и узнали, как работают наши главные органы. В следующий раз мы продолжим знакомство с нашим организмом.