

## Конспект занятия по валеологии в старшей группе «Тело человека. Органы чувств».

**Цель:** Дать детям представления об органах чувств, как наших помощниках в познании окружающего мира.

### Задачи:

Обобщать имеющиеся у детей представления о функции органов, уточнить с помощью опытов, для чего нужны те или иные органы. Вызвать желание узнавать новое путём экспериментирования, формировать умение объяснять полученные данные, расширять кругозор. Воспитывать любознательность, логическое мышление, сообразительность, умение внимательно слушать.

### Ход занятия:

- Ребята, послушайте и отгадайте загадку, и тогда вы узнаете, о чем мы будем сегодня с вами говорить.

На земле он всех сильней,  
Потому что всех умней. (Человек)

- Правильно, это человек. Сегодня мы с вами будем говорить о человеке. Кто такой человек? Мы с вами относимся к категории «Человек»? В мире проживает много людей. Все они чем-то похожи друг на друга, а чем-то отличаются. Посмотрите друг на друга и скажите, чем вы похожи, а чем отличаетесь (ответы детей).

- Хотя мы все и разные, но все похожи между собой строением тела, у каждого есть руки, ноги, голова, туловище. Все это называют частями тела. Покажите и назовите свои части тела (дети показывают и называют).

### Игра «Доскажи словечко»

Быть у каждого должна  
Очень "умной" голова.

Я верчу ей как умею  
Голова сидит на шее.

Животик, спинка, грудь,  
Их вместе всех зовут – туловище.

Съел еду я всю, и вот  
Мой наполнился живот.

На прогулке не забудь  
Закрывать от ветра грудь.

Руки – чтоб ласкать,  
трудиться, Воды из кружечки  
напиться.

На руке сидят мальчики  
Очень дружные пальчики

Бегут по дорожке  
Резвые ножки.

Спотыкнулся через Генку  
И ушиб себе коленку .

- А можете ли вы на ощупь найти названную часть тела?

### Игра «Найди на ощупь названную часть тела».

Дети становятся парами, одному ребенку из пары закрывают глаза, и он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.

- У нашего тела есть помощники, они помогают нам изучать мир, который полон красок, звуков и запахов. Как вы думаете, что это за помощники?

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  
И не к чему твоя тревога,  
Они всегда тебе помогут.

- Глаза, уши, нос, рот и руки – это части нашего тела, а еще их называют органами чувств. У каждого человека есть система органов чувств и каждый из таких органов реагирует на какие-то раздражители окружающей среды. Скажите, с помощью какого органа чувств вы искали друг у друга части тела? (С помощью рук). Этот орган называют органом осязания. Благодаря ему мы ощущаем прикосновения, а также они дают понять нам что кошка, которую вы гладите – пушистая, доска – шершавая и твердая. Попробуй взять в руки лед. Какой он? А вспомните, как вы хватали кружку с горячим чаем? Это и есть работа органа осязания. Мы прикасаемся к предметам с помощью пальцев рук, а чтобы пальцы хорошо работали, с ними нужно заниматься.

### **Пальчиковая гимнастика.**

Вот помощники мои  
Их как хочешь, поверни.  
Хочешь, эдак, хочешь так,  
Не обидятся никак.

*(Действия выполняются в соответствии с текстом).*

- Следующий орган чувств – это зрение. Какая часть тела относится к органу зрению? (Глаза).

Разберёмся вместе, дети,  
Для чего глаза на свете?  
И зачем у всех у нас,  
На лице есть пара  
глаз?

- Для чего людям глаза? (Ответы детей). Закройте глаза и скажите, что я делаю? Почему вы не можете сказать, что я делала? Как вы думаете, хорошо или плохо, когда человек не видит? Давайте с вами выясним, что могут наши глаза. Посмотрите, что стоит ближе к вам кубик или конус? Что еще можно сказать про эти фигуры? (Дети говорят про цвет, размер, форму).

- Наши глаза могут определить, какую форму имеет, тот или иной предмет, какого он цвета, размера. Глаза дают самую большую информацию об окружающем мире. А вы знаете, что смотреть глазами вы можете только в одном направлении? Попробуйте, посмотрите назад. А некоторые животные могут вращать глазами как им хочется. Что бы наши глазки были зоркими и здоровыми, надо их тренировать – делать зрительную гимнастику.

### **Зрительная гимнастика.**

Солнышко с тучками в прятки играло (закрывать, открыть глаза)  
Солнышко тучки-летучки считало:  
Серые тучки, черные тучки (глазки вправо, глазки влево) Лёгких – две штучки (глаза вверх)  
Тяжёлых – три штучки (глаза вниз)  
Тучки попрощались, тучек не стало (закрывать глаза ладонями)  
Солнце на небе всю засияло (широко открыть глаза)

- Ребята, давайте поиграем. Я принесла баночки с запахом. Попробуйте угадать, чей запах «спрятался» в каждом из них.

**Игра «Отгадай по запаху».** Дети определяют продукт (чеснок, лук, огурец, кофе, апельсин) и называют его.

- С помощью чего вы угадали, что находитесь в баночках? (С помощью носа). А для чего человеку нужен нос? (Чтобы дышать; нос охраняет наш организм от пыли и микробов и т.д.)

- А еще он нужен для того, чтобы красиво говорить. Зажмите носик пальцами и повторите «ни-на». Что получилось? Нос ответственный за обаяние. Это главный орган, который скажет вам какой около тебя запах. Бабушка печет пирожки – вкусно пахнет? А теперь возьмите и посмотрите на себя в зеркало. Видите, у вас есть в носу маленькие волосики? Это как раз они работают над тем, чтоб вы чувствовали запах. О носике тоже надо заботиться, ведь он так нам помогает.

#### **Дыхательная гимнастика:**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)

Хочу налево посвищу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*)

Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*)

И в облака (*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот*)

Ну а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*).

- Еще один орган чувств – орган слуха. Какие части тела к нему относятся? (Уши). Что делают наши ушки? Давайте проверим, какой у вас слух.

**Игра «Угадай на слух звук транспорта»** (Дети слушают звуки транспорта и называют, какой транспорт гудит).

- Молодцы, все отгадали. Уши – тоже важный орган чувств. Благодаря ушам мы с вами слышим, как поют птицы, шумит море, стучит дождь. А как нужно заботиться об ушах? (мыть, чистить, надевать головной убор, если холодно и т.д.)

- А еще, для того, чтобы наши ушки были здоровы, делают массаж ушей. Давайте все вместе сделаем.

**(Самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)**

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули... (несильно потянуть вверх)

Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным

вниз до мочек добежали. продвижением вниз)

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и

И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)

- Отгадайте загадку: Всегда он в работе,

Когда мы говорим;

А отдыхаем,

Когда мы молчим. (Язык)

- Язык отвечает за вкус. Вы наверняка не знаете, но язык – это обычная мышца. Накачать вы ее конечно не сможете, но почувствовать вкус еды можно запросто. Посмотрите в зеркало и покажите себе язык – и давайте разберемся, какой участок языка воспринимает какой вкус: кончик языка распознает сладкое,

корень языка – скажет вам, что ты взял в рот горькое,

бока языка знают много о кислом.

Вы видите маленькие пупырышки на языке? Это вкусовые сосочки. Они определяют хорошая ли еда для вас. Поэтому у каждого человека свой вкус. Скажите, какими бывают продукты на вкус?

(*Горькими, сладкими, кислыми, солеными*). Ребята, а вы знаете, что язык помогает не только определять продукты на вкус, но и правильно произносить звуки. Для того чтобы язык был чувствительным, и правильно произносил звуки давайте научим его выполнять специальные упражнения.

#### **Артикуляционная гимнастика.**

### «Лягушка»

Улыбаюсь, как лягушка,

Губы тянутся до ушка!

*(Растянуть губы в улыбке, обнажив зубы. Удерживать под счет 1-5. Упражнение повторить 3-4 раза.)*

### «Слоник»

Подражаю я слону –

Губы хоботом тяну!

*(Вытянуть вперед сомкнутые губы «трубочкой» и удерживать их под счет. Повторить упражнение 3-4 раза.)*

### «Рыбка»

Рыбка ротик открывает:

Пузырьки она пускает.

*(С напряжением открывать губы: П-П-П..., словно они «склеились»)*

### «Часики»

Тик-так, тик-так, -

Часы тикают вот так!

*(Рот раскрыт. Тянуться языком то к правому, то к левому уголку рта.)*

### «Почистим зубки»

Язычок, как щетка:

Чистит зубки ловко!

Раз, два, три, четыре, пять, -

Будем чистить мы опять!

*1. Губы в улыбке, рот открыт, кончиком языка «чистить» за нижними зубами 7-8 раз.*

*2. Губы в улыбке, рот широко открыт, кончиком языка «чистить» за верхними зубами.*

*Повторить 7-8 раз.)*

### «Оближем губки»

Чтоб варенье с губ убрать,

Ротик надо облизать!

*(Рот широко открыт. Широким языком облизать губы (слева- направо и справа-налево). Выполнить 5-7 раз.)*

- Вот мы с вами и познакомились с помощниками нашего тела – органами чувств. Назовите их (Орган осязания, обоняния, слух, вкус, зрения). Сегодня вы узнали много интересного об органах чувств. Вы должны беречь их и ухаживать за ними.

### **Сюрпризный момент.**

- На прощание я хочу угостить вас яблоками, которые содержат много витаминов. Они полезны для всех наших органов.