Конспект НОД «Познай себя» для детей старшего дошкольного возраста

**Цель:**

Познакомить детейс назначением и функциями внутренних органов: мозга, сердца, системы пищеварения.

**Задачи:**

Дать детям представления о работе пищеварительного тракта.

Показать способность желудка растворять пищу.

Показать работу сердца с помощью эксперимента.

Развивать произвольное внимание, умение экспериментировать.

Активизировать в речи детей слова: мозг, сердце, пищевод, желудок, желудочный сок, кишечник, питательные вещества.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Материалы:**cтаканы с водой, сахар, ложечка, кусочек хлеба, ватные диски, блюдца, рисунок пищеварительного тракта в разрезе, муляж ягоды, экран, проектор, спринцовка, подкрашенная вода, тазик.

Ход занятия.

Воспитатель предлагает детям поздороваться с гостями.

Воспитатель:

- Ребята, что мы сейчас с вами сделали?

Дети: - Поздоровались.

Воспитатель: - Что же означает слово «здравствуйте»?

Дети: - Здравствуйте - значит будьте здоровы.

Воспитатель: - Давайте послушаем стихотворение М. Дружининой

«Что такое «Здравствуй?»

Что такое «Здравствуй»?

Лучшее из слов,

Потому что «Здравствуй» - Значит - будь здоров,

Правило запомни,

Знаешь - повтори:

Старшим это слово

Первым говори.

Воспитатель: Ребята, как нас всех можно назвать одним словом? (люди)

Сегодня мы с вами поговорим о человеке, а вернее о том, как устроено тело человека. Пройдите к стульям и присядьте.

**Слайд№1**

Воспитатель: Посмотрите на экран (показать изображения младенца, ребенка 5-6 лет, подростка, взрослого и пожилого человека)

Кто изображен на экране?

Расскажите, чем отличаются люди друг от друга на картинке?

(Все это люди. Они отличаются друг от друга возрастом, ростом, цветом волос, глаз).

Но что же общего у таких разных на вид людей?

(Конечно, люди похожи друг на друга формой своего тела, у всех - туловище, голова, шея, две ноги, две руки).

А сейчас отгадайте загадку.

У всех людей она одна

Сидит на шее… голова.

Хочу предложить вам послушать сказку о том, что находится у каждого из нас в голове. А поможет нам в этом волшебный экран.

**Слайд №2**

«В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь, и звали его Мозг. Он был серый, толстый и извилистый. Мозг жил в голове, у него было огромное царство – нервная система. **Слайд №3**

Мозг был великий царь, ведь он мог управлять руками, ногами, туловищем, даже глазами и носом». **Слайд № 4**

Воспитатель: Как же звали царя этого царства? Где находится мозг?

Чем он управляет?

Теперь, ребята, встаньте, я вам буду загадывать загадки, а вы будете хором отвечать и показывать отгадки на себе.

Ей окрестность вся видна,

Сидит на шее … *(голова)*.

Бегут по дорожке

Детские … *(ножки)*.

Бабушка ругает внука:

- Почему не вымыл руки?

Съел еду я всю и вот

Мой наполнился … *(живот)*.

Перепрыгнул через Генку

И ушиб себе *(коленку)*.

Моя бабушка больна,

У нее болит *(спина)*.

В середине человечка

День и ночь стучит …что? (*сердечко*).

Воспитатель: Садитесь, ребята, на стулья и положите правую руку на грудную клетку слева, как я. Давайте тихонько посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри, что-то стучит. Это сердце. Сердце очень важный орган. Его увидеть мы не можем, но можем услышать, как только что сделали. А вот как выглядит сердце.

**Слайд №5**

Посмотрите на экран *(показываю сердце)*. Сердце человека невелико, размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и вы увидите какое у вас сердце. Оно все время сжимается и разжимается, не останавливается ни на секунду. **Слайд №6**

Все другие органы человеческого тела работают то сильнее, то слабее, а иногда вообще отдыхают. А сердце трудится, не переставая, с самого нашего рождения. Если остановится сердце, человек погибнет. Поэтому работу сердца можно сравнить с работой насоса. Оно перекачивает нашу кровь. От него кровь движется по сосудам-трубочкам по всему телу и разносит вещества, которые очень важны для нас.

Посмотрите на свои ладошки. Видите голубые дорожки. Где-то они шире, где-то уже. Это и есть кровеносные сосуды, по которым движется кровь. Когда мы устаем, то сердце стучит чаще, а когда отдыхаем, то и сердце отдыхает и стучит медленнее. **Слайд №7**

Сейчас я покажу вам работу сердца с помощью спринцовки и прозрачной трубочки. Спринцовка – это сердце, трубочка – это сосуд, а подкрашенная вода – это наша кровь. Я набрала воду с помощью спринцовки, прикрепила к ней трубочку и слегка нажала на спринцовку. Посмотрите, наша кровь выталкивается из сердца и течёт по трубочке – сосуду, а потом в подставленный тазик.

Сердце необходимо тренировать, тогда оно будет здоровым и сильным.

А как нужно тренировать сердце? *(больше гулять, выполнять физические упражнения, заниматься спортом)* **Слайд №8**

Давайте мы, сейчас потренируем сердце.

**Физкультурная минутка.**

Чтобы сильным стать и ловким (*сгибание – разгибание рук к плечам в стороны)*

Приступаем к тренировке (*шагаем на месте*)

Будем весело шагать *(шагают на месте)*

Сердце свое тренировать.

Шея крутит головой, *(круговые движения головой)*

Повторяй скорей за мной.

Руки в стороны и вниз, *(разводят руки в стороны)*

Все присели, поднялись *(приседания)*

Вправо, влево повернулись *(повороты туловища)*

Раз нагнулись, два нагнулись *(наклоны вперед)*

Стали, дружно потянулись *(потягиваются)*

И друг другу улыбнулись *(улыбаются друг другу)*

Отлично, а теперь пройдите и тихонько сядьте на свои места.

Нашему телу для роста и развития нужны питательные вещества, то есть полезные вещества. Они поступают вместе с пищей, которую мы

едим. Как пища попадает к нам внутрь? (Правильно, через рот)

Давайте посмотрим.

**Слайд №9***(Рассказываю, сопровождая показом на экране)*

Берем еду и кладем ее в рот. Что происходит с нею во рту? Мы ее пережевываем, а потом что делаем? Да, мы её глотаем. Еда попадает в горло. А из горла она движется в пищевод. Прислушайтесь к слову пищевод. Он ведет пищу. Пищевод длинный, вот такой, и он привел еду в желудок. Желудок, ребята, вырабатывает специальную жидкость – желудочный сок, который пропитывает еду и растворяет её, а затем в виде питательных веществ попадает в кишечник. Затем питательные, полезные вещества из еды всасываются в кровь, а она разносит их по всему телу, а в вашем организме прибавляется еще немного сил и здоровья. Бесполезные вещества выводятся из организма.

Подойдите к столам и станьте каждый возле подноса. На столе лежит лист, возьмите его, переверните и положите перед собой.

Перед вами бумажный человечек с изображением пищеварительных органов, и мы покажем путь принимаемой пищи:

Берем ягоду и кладем её в рот нашему человечку. Что происходит с ягодой во рту? Мы ее жуем, а потом что делаем? Да, мы её глотаем. Ягода попадает в горло. Продвинули ягоду в горло. Куда попала ягода? *(В горло)* Что это за трубочка, которая начинается прямо у горла? Это, ребята, пищевод. *(Повторите хором)*. Продвигаем ягоду по пищеводу. Куда привел пищевод ягодку? В желудок. Опустили ягоду в желудок. Куда она попала? *(в желудок)* Желудок вырабатывает специальную жидкость – желудочный сок, который пропитывает ягоду и растворяет её. Что происходит с ягодой в желудке? *(положите ягоду на край стола)*

Ягода, растворившись в виде питательных веществ, попадает в кишеч-ник. Затем питательные, полезные вещества из ягоды всасываются в кровь, а она разносит их по всему телу. Что всасывает кровь и разносит по всему организму? *(питательные вещества)*

А сейчас возьмите лист, с которым мы работали, переверните его и положите на край стола.

Подвиньте поднос к себе.

Представьте, что стакан – это наш желудок, вода в нем – желудочный сок. Опустите в стакан сахар, размешайте его. Что произошло с сахаром? Верно, он уменьшается и медленно растворяется в желудке. Это желудочный сок его растворяет.

Опустите в стакан кусочек хлеба. Что с ним стало? Желудочный сок пропитал кусочек хлеба, и он стал мягким. В дальнейшем он растворится и превратится в питательные вещества.

Налейте на тарелочку 5 ложек жидкости.

Положите ватный диск на тарелку.

А теперь поднимите диск. Что произошло? Где жидкость? Ее больше нет, она впиталась. То же самое происходит и у нас в кишечнике.

Отодвиньте поднос на край стола.

*(Подхожу к экрану)*. Ребята, подойдите ко мне. Станьте полукругом.

Очень важно, чтобы в желудок своевременно поступала пища на завтрак, обед и ужин. Если в желудке нет еды, он начинает морщиться, сжиматься и расстраиваться, а у вас от этого случаются боли. Если вы привыкли есть в одно и то же время, то желудок уже знает – скоро обед, пора готовиться. Поэтому вредно хватать что-то на ходу. Есть надо столько, чтобы не быть голодным. Но и переедать вредно. Чтобы расти здоровыми и крепкими, нужно употреблять в пищу полезные продукты питания. Какие продукты вы считаете полезными?

**Слайд №10,№11,№12,№13**

Необходимо есть как можно больше фруктов и овощей. Нашему организму также нужны молоко, рыба, яйца. Не отказывайтесь и от каш по утрам. Помните, в старину и взрослые и дети ели кашу каждый день.

Вот, ребята, сколько мы сегодня узнали о работе нашего организма. А когда вы пойдете в школу, то там узнаете об этом еще больше.

А теперь мы поиграем в игру, которая называется *«Кто знает – быстро отвечает»*.

Как называется орган, который управляет руками, ногами, глазами и носом? Для чего необходимо сердце? Как поступает пища в организм? Назовите орган, который ведет пищу в желудок? Где находится сок, который растворяет пищу?

Молодцы, ребята. Мне очень понравилось, как вы сегодня активно работали, и я хочу вам всем подарить книжки – раскраски, в которых нарисованы фрукты и овощи, полезные для нас с вами.

А теперь пришла пора прощаться:

Дружно хлопнули в ладоши.

Вместе топнули ногой.

Все, что мы сейчас узнали…

Мы запомнили с тобой.