**«Мой организм – целая планета»**

***Задачи:***

- познакомить детей со строением организма;

- приобщать их к наблюдению за развитием своего организма, за состоянием здоровья.

***Материалы:*** мультимедийное устройство; презентация «Мой организм – целая планета» *(слайды презентации представлены в приложении 1)*; лупа *(по возможности – по количеству детей).*

***Ход занятия.***

*Организационный момент.*

Здравствуйте, ребята! Давайте поприветствуем друг друга улыбкой. Как у вас настроение?

- Отлично, ребята, а кто знает, для чего мы говорим друг другу «Здравствуй»?

*Работа по теме.*

- Правильно, мы желаем друг другу здоровья. Сегодня мы с вами будем говорить об очень важном – о здоровье человека. Здоровый человек, какой он?

Игра «Правильный ответ».

На правильный – хлопок в ладоши, на неправильный - тишина. Сутулый, хилый, красивый, скрюченный, статный, стройный, бледный, сильный, вялый, сонный, неуклюжий, горбатый, ловкий …? *(Ответы детей).*

Итак, здоровый человек, это – сильный, стройный, ловкий, статный, …. А какими хотите стать вы, когда вырастите? *(Ответы детей*). Все верно, хороший, выбор.

Вот об этом мы с вами и поговорим: как можно сберечь свое здоровье и что необходимо для этого делать. Мы отправимся в путешествие в страну, где никто и никогда не болеет. А называется эта страна – Страна Здоровячков. *(Слайд №1).* Нашим гидом в путешествии по стране будет самый главный доктор страны – Министр Здоровья! *(слайд №2).* Он утверждает, что наш организм подобен целой планете и устроен очень непросто.

- На первый взгляд всё просто: голова, шея, туловище, руки, да ноги *(слайд №3).* Но, ведь, если слепить человека из глины и попытаться его поставить, он будет все время падать и разваливаться. А, если вставить ему в руки и ноги проволочки, он станет прочным, и не будет валиться на сторону. В человеке же, вместо проволочек вставлен «скелет». Это наша опора, благодаря которой мы сохраняем свою форму *(слайд №4).* Скелет (наши кости) повторяет все движения человека*…(слайды №№5-9).* Если бы скелета внутри нас не было, наше тело стало бы похожим на бесформенный студенистый мешок. (Как медуза, только с головой, безвольно болтающейся на тонкой шее и гибкими, как из пластилина руками и ногами) *(слайд №10).*

Скелет состоит из множества костей - больших, средних и маленьких. Всего в нашем теле более 200 различных костей. У детей кости еще гибкие и неокрепшие, они похожи на мо­лодые веточки дерева. А у взрослых - кости крепкие, прочные, но не такие гибкие. Представьте себе, что на молодую веточку дерева повесили тяжелый груз. Веточка росла, а груз оттягивал се вниз. Спустя некоторое время груз сняли, веточка выросла и окрепла. Но давайте посмотрим, что произошло с ней: веточка изогнулась, искривилась, стала похожей на клюку Бабы Яги. То же может произойти и с костями у детей, если они будут но­сить тяжелые сумки, поднимать тяжелые предметы. Кости могут также искривиться, если дети будут сидеть с согнутой спиной во время чтения, рисования, письма или игры. Спина должна быть всегда прямой и ровной: и на занятиях, и за обедом, и в игре, и даже во время сна. Об этом необходимо помнить всегда *(слайд №11).* Всегда приятно смотреть на стройного человека. И дело не только в красоте, у стройного человека правильно формируется ске­лет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобре­тается им. Она вырабатывается в детстве и юности, поэтому вам взрослые все время говорят: «Не горби спину. Си­ди прямо!» Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы *(слад №12).* Оказывается, кроме внешнего строения (рук, ног, головы и т.д.) наше тело имеет еще и внутреннее строение *(слайды №№13-14).*

- Посмотрите на рисунок. Череп похож на шлем. Что он за­щищает? (Мозг.)

- Что защищает грудная клетка? (*Сердце, легкие)* Сердце – самый главный орган нашего организма. Оно работает, не останавливаясь в течение всей жизни*.* Ко всем органам нашего тела «подведены» кровеносные сосуды. Кровь поставляет, необходимые для жизнедеятельности нашего организма кислород и все питательные вещества *(слайд № 15),* а сердце как насос качает кровь по организму.

- Назовите части скелета, покажите, где они находятся. *(Череп, скелет верхних конечностей, грудная клетка, скелет нижних конечностей, позвоночник).*

*Физкультминутка*

Игра малой подвижности «Как говорят части тела»

Дети становятся в круг. Ведущий выводит в центр игрока и тихо говорит ему задание, которое игрок вы­полняет движением, а все остальные, повторив движения, пы­таются отгадать, какие задания давал ведущий.

- Как говорят плечи «я не знаю»?

- Как говорит палец «иди сюда»?

- Как ноги ребенка требуют «я хочу»?

- Как говорит голова «да» и «нет»?

- Как говорит рука «до свидания»?

Министр Здоровья страны Здоровячков задает нам вопрос: если мы состоим из костей то почему совсем не похожи на костяных человечков? Потому, что скелет прячется под оболочкой, под мышцами*,* которые защищают кости скелета от всего, что происходит снаружи. Ни одну косточку, покрытую мышцами, мы увидеть не можем. Посмотрите, потрогайте свои мышцы. Мы чувствуем под ними косточки, но не видим. Благодаря мышцам мы можем двигаться: подпрыгивать и переворачиваться, размахивать руками и крутить головой, ше­велить пальцами и кувыркаться. Мышцы - главные силачи. Они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться. Мышцы могут сокращаться или расслабляться. Когда мышца сокращается, она действует на кость, как на рычаг, и заставляет кость двигаться. Чтобы бегать, ходить, поднимать грузы и даже моргать, человеку нужны мышцы *(слайды №№ 16-19).*

И наше сердце - это тоже мышца. Вот они какие, везде­сущие и всемогущие наши мышцы.

Упражнение 1.

Попробуйте согнуть руку: при этом мышца, которая сгибает руку (сгибатель), сокращается, и кость движется. В это время мышца-раз­гибатель расслабляется. Мышц очень много, они разные.

- Какое значение имеют мышцы?

- Как они помогают человеку? *(Мышцы позволяют прыгать, поворачиваться, размахивать руками, жмуриться, говорить, улыбаться, петь и т.д.)*

- Но, ведь и мышцы, наши главные силачи, не видны глазу. Почему? (*Они закрыты кожей).* Верно, кожа – как скафандр покрывает все наше тело *(слайд №20).*

Практическая работа.

1. Захватите рукой складки на пальце. Попытайтесь согнуть палец.

Для чего нужны складки на коже?

*Вывод:* Складки на коже нужны для того, чтобы не мешать движению пальцев, рук, ног и других частей тела.

1. Рассмотрите кожу своей руки. Потрогайте её, оттяните правой рукой кожу на левой руке, затем отпустите.

Что произошло? Кожа вернулась на своё место. Она обладает эластичностью. Кожа защищает наше тело от повреждений. Царапины, ссадины, порезы, ожоги и синяки приходится терпеть именно коже. Человек в коже – это всё равно, что апельсин в кожуре или дерево в коре.

*Вывод:* Кожа - это прочная эластичная оболочка, надёжно защищающая организм от негативных внешних воздействий: жары и холода, от ветра и сырости. Наша кожа охраняет организм от микробов. Микробы – это мельчайшие невидимые глазу живые существа, некоторые из них приносят нам болезни. Но сквозь здоровую и чистую кожу они в тело не попадут. Кожа для них – как высокий непреодолимый забор.

1. Возьмите лупы и рассмотрите кожу разных участков тела.

Что вы заметили? Чем покрыта кожа?

*Вывод:* При помощи лупы мы увидели волоски и углубления на коже –

это поры.

Как вы думаете, какое значение они имеют?

*Вывод:* Поры являются путём выведения пота и жира из организма, проводниками воздуха, иначе говоря, через поры наша кожа «дышит».

Наша кожа, как пирог, состоит из нескольких слоёв *(слайд №21).*

На этой картинке представлена клетка нашей кожи. На самом деле организм человека их очень много. Клетка является самым главным строительным материалом для человека, этаким кирпичиком. Ведь и вода (а мы практически наполовину состоим из воды), и кости, и мышцы, и все – все наши органы состоят из клеток. Вот некоторые из них *(слайд №22).* В человеке их сто триллионов. Посмотрите сколько нулей этой цифры: 100 000 000 000 000 - целых четырнадцать (*слайд №23*)! Каждая клеточка имеет очень сложное строение. Ведь она растет, размножается…за счет чего растем ребенок, становясь взрослым. Они трудятся без отдыха, и ежедневно гибнут тысячами. Вместо погибших клеток вырастают новые, похожие на них.

В городе Лейпциге есть музей, который называется Музей Человека. В этом музее выставлен макет строения клетки *(слайд №24).*

Вот какое это чудо – Человек! И каждый обязательно должен сохранять это чудо в себе, заботиться о своем здоровье.

***Итог занятия.***

-Чем запомнилось вам наше занятие?

-Что понравилось больше всего?

- Что вы для себя уяснили?