**Конспект занятия по валеологии в младшей группе на тему «Мое тело»**

**Цель:** Формировать представления о себе, как о человеке. Воспитывать навыки культурного поведения. Расширять словарный запас: люди, тело, туловище, ноги, руки, ходить, бегать, брать, держать и другие. Учить называть органы чувств (глаза, рот, нос, ухо), рассказать об их роли в организме и о том, как их беречь. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

**Оборудование:** карточки с органами чувств и частями тела, тарелка с чесноком и тарелка с апельсином, картинки с правилами, карандаши, листы бумаги.

**Ход:** Собрались все дети в круг

Я твой друг и ты мой друг.

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

- Ребята, вы любите путешествовать?

- На чем можно отправиться в путешествие? (перечисляют виды транспорта)

- Я предлагаю нам отправиться в путешествие в страну «Человек».

- Занимайте места в вагончиках.

- Вот мы и приехали. На Земле живет много людей. Все они разные. Но они имеют свое тело и этим похожи друг на друга.

- Как вы думаете, из чего состоит наше тело? (голова, туловище, ноги, руки, шея).

- Какими возможностями обладает тело человека? (гибкое, подвижное)

- Что расположено на голове человека? (глаза)

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пару глаз?

- Сколько глаз у человека? (два)

- Для чего нужны глаза? (видеть окружающий мир)

- Покажите где у вас глаза.

- Когда глаза у вас открыты, вы что делаете? (все видите)

- А если закрыть глаза? (темно)

- Без глаз человеку очень плохо. Поэтому глаза человеку нужно беречь.

- Как надо беречь глаза? (не сыпать песок в глаза, осторожно обращаться с острыми предметами, не смотреть долго телевизор, мыть водой по утрам и вечерам)

- Что еще есть на голове? (нос)

Есть прямые носики,

Есть носики – курносики.

Очень нужен всякий нос,

Раз уж он к лицу прирос?

- Покажите свой нос

- Зачем нужен нос? (дышать)

- Подышите через нос, а теперь закройте нос и попробуйте подышать.

- Нос нужен чтобы не только дышать, но и различать запахи. (предложить детям понюхать чеснок, а потом апельсин)

- Разные это запахи или одинаковые? (разные)

- Как же надо нос беречь? (показываем картинки- нельзя ковыряться в носу пальцем или острыми предметами, нельзя засовывать в нос посторонние предметы, нельзя сильно сморкаться, это может привести к заболеванию уха)

- Что еще есть на голове? (рот и зубы)

Чистим зубы, чистим зубы,

И снаружи, и внутри,

Не болели, чтоб они.

- Для чего нужен рот? (кладем пищу, пережевываем, понимаем вкус)

- Как беречь рот? (нельзя брать в рот посторонние предметы, кушать грязные фрукты и овощи, засовывать грязные пальцы – картинки)

- Что находится во рту? (зубы)

- Для чего нужны зубы? (жевать пищу)

- Как надо ухаживать за зубами? (утром и вечером чистить зубы щеткой и зубной пастой)

- Кто лечит зубы? (стоматолог)

- Что соединяет голову и туловище? (шея)

- Поворачиваем головой вправо и влево. Что вы видите?

- Зачем нам нужна шея? (она обеспечивает голове подвижность)

- Что называют верхней конечностью? (руки)

- Что умеют делать руки? (карточки)

- Сколько рук? (две или пара)

- Что расположено на каждой руке? (ладонь, пальцы, ногти)

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул.

Тише пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди.

Встали пальчики, ура.

- Как называются ваши руки? (правая и левая)

- Как вы думаете, ваши руки работают одинаково? (нет)

- Как можно узнать? (возьмите карандаш в правую руку и нарисуйте солнце, а теперь возьмите карандаш в левую руку)

- Что получилось?

- Какой рукой вам было удобней рисовать? (правой)

- Что называют нижней конечностью? (ноги)

- Сколько ног? (две)

- Зачем нам ноги? (ходить, прыгать, скакать)

- Что есть на ногах? (стопы, пальцы, пятки)

Мы ногами топ – топ,

Мы руками хлоп – хлоп,

Мы глазами миг – миг,

Мы плечами чик – чик,

Раз - сюда, два – туда,

Повернись вокруг себя.

- Можно ли обойтись без ног? (нет)

- Как это понять? (ребенок сидит на стуле, и мы ему связываем ноги и просим встать и сделать хоть один шаг. У ребенка не получается)

- Сейчас мы поиграем в игру. При громкой музыке мы будем топать, при тихой – хлопать.

- Понравилось вам наше занятие?

- О чем мы говорили на занятии?

- Что у нас на голове?

- Как заботиться о зубах?

- Зачем нам руки?

- Что умеет делать человек?