**Конспект обязательной образовательной деятельности «Познаю себя сам. Верные помощники человека: глаза, уши, нос, язык»**

Тема: **Познаю себя сам**.

**Верные помощники человека***(****глаза****, уши, нос,****язык****)*

Задачи:

Закрепить у детей первичные представления об органах чувств **человека**(уши – орган слуха, **глаза – орган зрения**, нос – орган обоняния, **язык – орган вкуса**);

Дать общее представление о здоровье, как о ценности, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;

Развивать внимание, наблюдательность;

Воспитывать **познавательный интерес**; желание заботиться о своем здоровье.

Материал: игрушка – Доктор Айболит; зеркало на каждого ребенка; модели *«правила хорошего зрения»*; снежинки по количеству детей; для эксперимента *«Угадай на вкус»* - 3 стаканчика с сахарным песком, солью, и соком лимона, по 3 деревянные палочки, стакан с водой; музыкальные инструменты для Д/И *«Угадай на чем играю»* – погремушка, бубен, барабан, колокольчик, трещотка, металлофон, ширма; к эксперименту *«Определи, что это?»* - баночки в них: кофе, огурец, лук, чеснок, духи, мандарин, лимон, пустая, валериана, мята; мяч; мультфильм *«Смешарики»* о здоровом **образе жизни**; Не законченные рисунки; фломастеры.

Ход деятельности:

1. Организационный момент:

- Ребята, поздороваемся друг с другом. (Дети соединяют поднятые вверх ладони со стоящим рядом сверстником и говорят *«Здравствуй!»*)

- А как еще можно поприветствовать друзей и знакомых?

-Какие волшебные слова мы утром говорим друг другу? *(Доброе утро, привет, здравствуйте)*

- Когда мы здороваемся, мы желаем всем здоровья.

В гости к детям приходит Айболит, здоровается с детьми.

- Ребята к нам в гости пришел Айболит и он хочет спросить нас о чем – то.

- Вы знаете, что такое здоровье?

-Вы хотите быть здоровыми?

- Что нужно делать для того, чтобы укрепить здоровье? (умываться, чистить зубы, делать зарядку, есть полезную пищу, одеваться по погоде, закаляться)

-Ребята, есть такая поговорка: - *«Я здоровье сберегу, сам себе я****помогу****»*.

Запомним ее. *(повторить 2 – 3 раза)*

2.

- Ребята посмотрите в зеркало, какие вы все красивые, а каких **помощников человека вы там увидели**? *(****Глаза****, уши, рот, нос)*.

- Каких **верных помощников человека вы знаете**?

-Для чего они нужны людям?

Послушайте загадку, как вы думаете, о чем она?

*«Два братца живут рядом, а друг друга не видят»* *(****глаза****)*

Правильно! **Глаза – это наш первый помощник человека**. Они **помогают ему хорошо видеть**. Но, чтобы **глаза хорошо видели**, их нужно беречь и ухаживать за ними. Вспомним с вами правила хорошего зрения:

Высказывания детей.

*(показ моделей)*

• Читай, рисуй, пиши только при хорошем освещении, чтобы свет падал с левой стороны;

• Сиди прямо;

• Аккуратно работай с ножницами и другими острыми или колющими предметами;

• Побольше ешь продуктов, богатых витамином *«А»* *(морковь, печень)*.

Гимнастика для **глаз**:

Чтобы наши **глаза были здоровыми**, я вам предлагаю гимнастику для **глаз**.

*(дети встают в круг, берут в руку снежинку)*

Мы снежинку увидали – со снежинкою играли. *(Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*.

Снежинки вправо полетели, **глазки вправо посмотрели**. *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом)*.

Вот снежинки полетели, **глазки влево посмотрели**. *(Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом)*.

Ветер снег вверх поднимал и на землю опускал. *(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз)*.

Дети смотрят вверх и вниз. Все! На землю улеглись. *(Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)*.

**Глазки закрываем**. *(Закрывают ладошками****глаза****)*

**Глазки отдыхают**.

А сейчас мы с вами поговорим о следующем **помощнике**, послушайте загадку: «Если б не было его, не сказал бы ничего. Всегда во рту, а не проглотишь?» *(****Язык****)*

Правильно, **язык – наш второй помощник**. Он **помогает** нам отличать вкусное от невкусного. А зачем нам еще нужен **язык**? Как нам **язык помогает**?

Правильно, он **помогает нам говорить**. А хотите показать доктору Айболиту, как мы умеем играть с нашим язычком.

Гимнастика для **языка**.

Задание: возьмите зеркальце, посмотрите в зеркало, и сделаем упражнения:

1. вправо - влево;

2. вверх – вниз;

3. показать – спрятать.

Ребята, а вы помните о правилах гигиены полости рта? Вспомним их.

- Как надо ухаживать за ртом? *(С мячом)*

• Можно ли есть немытые овощи и фрукты? Почему?

• Зачем мыть руки перед едой?

• Можно ли есть с ножа? Почему?

• Можно ли брать в рот конфеты, другие продукты изо рта другого **человека**? Почему?

• Можно ли облизывать игрушки, пальцы? Почему?

Эксперимент *«Угадай на вкус»*

Перед каждым ребенком: 3 стакана - с сахарным песком, с солью, и с соком лимона. На каждом стакане лежит деревянная палочка, рядом стакан с водой для смачивании этих палочек. Предложить детям придвинуть к себе первый стакан, смочить один конец палочки в воде и обмакнуть в сахарный песок, определить, что это?

-А сейчас мы вспомним еще одного **помощника**. А чтобы его вспомнить, мы с вами сейчас поиграем.

Д/и *«Угадай, на чем играю»* *(отгадать на слух, на каком инструменте я играю)*

-Какой **помощник помог** вам угадать музыкальные инструменты? *(уши)*

«Чтоб услышать звуки эти знают взрослые и дети

У людей и у зверюшек есть по паре чутких ушек

Ушки звуки различают, они слышать **помогают**»

-Ребята, найдите картинки, что вредно нашим ушам.

- У нас у всех по 2 уха – правое и левое. Вот мы сейчас с ними и поиграем. Хотите?

Массаж для ушей:

1. Погладили вниз за мочку уха;

2. Погладили верх за мочку уха;

3. *«Слоники»* - оттопыриваем уши в стороны;

4. Растираем хорошо тыльной стороной;

5. Погладили большим пальцем за ушами.

Хорошо вы играли с вашими ушками. А для чего мы делаем эти упражнения?

*(чтобы ушки хорошо слышали)*

-А сейчас Доктор Айболит посмотрит, как вы сможете определить, что находится в баночках.

Эксперимент *«Определи, что это?»* (Нюхают баночки: кофе, огурец, лук, чеснок, духи, мандарин, лимон, пустая, валериана, мята.

- С **помощью** чего вы смогли определить, в какой баночке что находится? *(носа)*

Правильно, нос тоже наш **помощник**, мы узнаем пищу не только **языком**, но и носом, по запаху. А если ваш нос был бы заложен, вы смогли бы почувствовать запах? *(нет)* Чтобы не простудиться, необходимо соблюдать правила здорового **образа жизни**:

Предлагаю посмотреть мультфильм о здоровом **образе жизни**, из серии *«Смешарики»*

Д/и *«Да – нет»*

Воспитатель называет действия, а дети хлопают в ладоши, если это приносит пользу здоровью, если нет – приседают.

• Делать утреннюю зарядку каждый день;

• Целый день смотреть телевизор;

• Есть много сладостей;

• Дышать свежим воздухом;

• Играть в подвижные игры;

• Есть овощи и фрукты;

• Чистить зубы два раза в день;

• Ходить в грязной одежде;

• Мыть руки с мылом.

Рисование *«Нарисуй, какого****помощника не хватает****?»*.

Музыка из мультфильма *«Маша и медведь»* *(Мы с тобою все же люди)*

Обобщающая беседа:

Мы сегодня с вами вспомнили много интересного, играли, экспериментировали. А Доктор Айболит нам хочет, что - то сказать: будьте здоровы, и не болейте. До свидания!