

Урок валеологии.

Каждый **человек** неповторим по своему характеру, своим взглядом на жизнь, но все люди похожи строением тела. Но почему-то одни часто болеют, а другие всегда бодрые и здоровые, одни люди все время чем-то недовольны, а другие веселы и жизнерадостны. Как вы думаете, почему так бывает?

Обо всем этом мы узнаем на занятии, где Костя Косточкин(мини –скелет) расскажет о внешнем строении тела человека.

Здравствуйте дети! Я расскажу вам, из чего состоит наше внешнее тело. У каждого из вас есть голова - она может думать, смотреть, слушать, нюхать, пробовать на вкус. Правда, не сама, а с помощью **органов**, которые находятся в голове – это уши, глаза, нос, рот. Еще на голове находятся волосы: одних они украшают, а у других, к сожалению, похожи на грязные сосульки. Голова может поворачиваться в разные стороны и даже запрокидываться назад. В этом ей помогает шея. У каждого **человека есть туловище**. Оно может поворачиваться в разные стороны, наклоняться, выгибаться. А внутри туловища спряталось множество жизненно важных **органов**: сердце, легкие, желудок, кишечник, печень, почки.(о них мы поговорим на следующем занятии)

Туловище имеет руки и ноги. Руки для **человека** очень важны - они выполняют самую разнообразную работу. Сейчас я вам буду показывать, что можно делать руками, а вы должны угадать эти действия. (Костя-косточкин имитирует некоторые действия: написание письма, вязание спицами, вырезывание ножницами, забивание гвоздей, игру на пианино и т. д). А ножки могут быстро бегать, высоко прыгать, красиво ходить, подниматься на носки, идти вприсядку.

А все наше **тело** может делать еще больше. Мы можем танцевать, плавать, ездить на велосипеде, кувыраться... В что вы еще можете делать? А кто из других существ, живущих на Земле, может все это делать?

Конечно, кто-то бегают быстрее **человека**, слышит лучше, видит дальше, может жить в воде, под землей, летать...

Но именно **Человек может делать то**, что никому из животных не под силу. **Человек** не может летать как птица, но он изобрел самолет, не может жить под водой как рыба - создал подводные лодки. Вот какой умный и умелый **человек**! А все это он может делать только благодаря своему телу. А **человек** в свою очередь должен заботиться о своем теле, беречь и укреплять свой **организм**. **Человек** в течении дня много двигается: ходит, бегают, прыгает, выполняет разнообразную работу, в результате этого **человек устает**, а значит устает и весь его **организм**. И для того, чтобы отдохнуть, восстановить свои силы, **человеку необходим отдых**, сон. Во

время сна расслабляется все **тело человека**, отдыхает.
Отдохнувший **организм человека** полон сил и энергии, а сам человек весел и здоров.









