

Валеологическое занятие с детьми 5-6 лет тема «Кожа – моя одежда»

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей с внешним строением кожи;
- дать детям элементарные валеологические знания о коже, её свойствах (кожа защищает органы от ударов, воды; это орган выделения);
- уточнить их представление о значении кожи, её функциях, качествах.

Развивающие:

- развивать желание экспериментировать; формировать умение объяснять полученные данные.;
- расширять знания детей о правилах ухода за кожей частей тела (рук, ног, туловища).

Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о своем здоровье, давать оценку фактов, ухудшающих и улучшающих здоровье человека.
- формировать осознанное отношение к здоровью, как к ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.
- Закрепить алгоритм мытья рук

Оборудование: доктор Айболита, письмо от Мойдадыра, таблица «Кожа», «Что умеют делать руки», «Обморожение», «Ожоги». Чудесный мешочек с плоскостными геометрическими фигурами и предметами: кубик, игрушечный чайник, и мягкими (клубок, паралон, ширма, подушечки, на которых сидят дети.

Д/и "Что хорошо, а что для кожи плохо". Для подгруппы детей на каждого лупа, зеркало, лист белой бумаги, черная гуашь, разведенная до густоты сметаны, салфетка для вытирания рук.

У педагога бутылка с горячей и бутылка с холодной водой.

Предварительная работа: рассматривание кожи через увеличительное стекло, чтение стихотворений К. Чуковского «Мойдодыр», В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо», беседа «Чтобы кожа была здоровой», заучивание пословиц о коже.

Ход занятия.

Организационный момент

Воспитатель: ребята давайте поприветствуем друг друга встаем в круг

Здравствуй, солнышко родное!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, матушка-земля!

Здравствуй, ты, и здравствуй, Я!

Воспитатель: сегодня к нам занятие пришел в гости доктор Пилюлкин давайте поздороваемся с ним.

Дети: Здравствуйте!

Доктор Пилюлкин

- Здравствуйте, дети. Сегодня мы будем говорить о своём здоровье и узнаем много интересного.

А о чём именно мы будем говорить сегодня - это загадка. И её нужно расшифровать в этом ребусе по названию первых букв картинок.

Игра «Кожа»

Разгадывание ребуса (картинки: кот, очки, жук, арбуз)

И получится (Кожа)

- Да, действительно, это - кожа. Посмотрите на свои руки, на лица друзей, шею, ноги. Чем покрыто ваше тело? (кожей). Кожа- это наша природная одежда. Её не надо снимать, гладить или покупать новую. Она всегда человеку точно по размеру. Согласитесь, кожа - очень нужная вещь. Есть даже загадка такая:

«Наше тело покрывает,
от ненастья защищает,
Будем чаще её мыть,
Чтобы нам красивей быть».

Дети: кожа

- Верно,- это наша кожа, хотя и не такая крепкая, как у слона и бегемота, но защищает наш организм от всяких повреждений и болезнетворных микробов.

- Я сегодня хочу рассказать вам много интересного про кожу. А вы мне поможете, хорошо?

Основная часть

Если мы погладим, потрогаем кожу. Что мы можем сказать о ней?

Дети: она_мягкая, нежная, гладкая.

А если мы её соберем в складки и отпустим.

Дети: она будет помятая.

И вернет свой первоначальный вид? Значит, какая она? Упругая

Повторите: упругая.

Дети: повторяют

Можно ли снять с себя кожу, как мы снимаем рубашку? Потяните, подергайте, нельзя снять, как одежду. Кожа прирастает к глубоким слоям тела.

Одинакова ли кожа на разных местах? Обследуйте кожу на ладони, где выпуклая часть, а теперь на тыльной стороне кисти, где тоньше? На шее, на щеках. Где толще? Под глазами и на локте. Где тоньше? Где толще?

Какой можно сделать вывод?

По толщине кожа разная.

Теперь проверим, где она прочнее прирастает к телу, а где легче растягивается.

Опять оттянем на тыльной стороне кисти и на ладони. Где лучше растягивается? (на верхней стороне кисти).

На лбу, на шее оттянем. Где легче? (оттягивается на шее). А на затылке можно оттянуть кожу? Где лучше оттягивается? - там, где тоньше. А там, где толще - прочнее прирастает. В разных частях тела кожа и прикрепляется по-разному.

5. Мы растём и наша кожа растёт. На коже есть небольшие складки. Как вы думаете, для чего нужны складки на коже?

- Давайте сделаем такой опыт. Положите руку ладонью вниз, видите складки, кожи на пальчиках? Будем держать складки, что происходит с пальчиками? Они не сгибаются.

- А теперь захватите кожу на локте и попробуйте её согнуть. Рука не сгибается.

Так значит, для чего нужны складки на коже?

Дети: Чтобы не мешать движению пальцев, сгибанию рук и других частей тела.

6. Физкультминутка.

Я вам предлагаю сейчас тоже подвигаться и убедиться, что вашим движениям ничего не мешает.

Физминутка «Части тела»

Мы топаем ногами, (*топают*)

Мы хлопаем руками, (*хлопают*)

Качаем головой, (*качают головой*)

Мы руки поднимаем, (*руки вверх*)

Потом их опускаем, (*руки вниз*)

Мы руки подаем (*руки в «замок»*)

И бегаем кругом. (*покружиться на месте*)

Экспериментальная часть:

Ребята, скажите, а что будет, если мы себя ущипнем? Ущипните себя ноготками. Что вы почувствовали?

Дети: боль

Человеку больно, когда он поранит кожу? Да. Потому, что кожа может чувствовать боль. Она защищает наш организм. Принимает все повреждения на себя. От чего кожа может повредиться?

Дети: порезаться, поцарапаться, ожоги получить.

Каждый человек должен уметь оказать себе помощь. Если рана, то обработать теплой кипяченой водой, смазать йодом, забинтовать, если синяк, приложить холод, смочить платочек холодной водой.

Защищает от переохлаждения и перегревания? Если холодно -кожа покрывается пупырышками, еще говорят «гусиная кожа», кровь приливает к носу, щекам и кожа краснеет и дает в мозг сигнал, что человек замерзает и

заболеет. А если жарко? (Выделяет пот, который испаряясь защищает от перегрева).

Я сегодня предлагаю вам обследовать свою кожу.

- Сейчас поделитесь на подгруппы. Одна подгруппа будет рассматривать друг друга. И скажет, все ли наше тело покрыто кожей?

Посмотрите внимательно на себя, на своего соседа.

Дети: — это глаза, носовая, ротовая полости, ногти.

- Другая группа - в увеличительное стекло. Рассмотрите из чего состоит наша кожа. Преподнесите лупу к руке и медленно её приподнимайте, кожа через лупу увеличивается. Что же вы видите?

Дети: (бугорки, мелкую сеточку, волоски, складки).

Дырочки — это поры, маленькие носики кожи, через которые она дышит и через которые выделяет пот. Положите все на место.

Проведения опыта

. Я сейчас вас приглашаю в лабораторию, где мы проведем опыт (проходят за столы). Наша кожа имеет рисунок и у каждого человека рисунок кожи разный. На кончиках пальцев у всех есть свой рисунок из складочек.

Сравним пальцы свои и пальцы соседа. Для этого сделаем отпечатки пальчиков ваших на бумаге. Обмокните пальчик в краску, потом осторожно прижмите к бумаге, придавите, снова поднимите пальчик и снова прижмите, до тех пор, пока не будет виден узор. Поднимите палец осторожно, чтобы не размазать краску. Следите, чтобы не испачкалась одежда. Вытрите палец о салфетку. Сравните рисунки ваших пальчиков. Одинаковы они или различаются? Отпечатки можно рассматривать в лупу. Когда научились находить отпечатки и заметили, что они разные, это стали использовать в полиции, чтобы найти кого-то. Ребята, давайте мы с вами немного поиграем.

Игра «Что за чем?»

Перед вами лежат перевернутые карточки, каждый возьмите по одной карточке. Посмотрите на них. Что вы там увидели?

Дети: как нужно мыть руки

Вот мы сейчас проверим что надо делать сначала, а что потом. (*объяснить правила игры, нужно выложить схему мытья рук последовательно*) Дети по очереди выкладывают схему, потом сами проверяют правильность расположения карточек.

Какие вы молодцы! Вы знаете для чего и как надо мыть руки, значит, вам не страшны микробы.

А еще наша кожа может нам о много рассказать. Приглашаю вас в следующую лабораторию (*дети проходят на ковер, садятся на подушечки вокруг ширмы*).

- Что мы можем узнать с помощью кожи?

Завязываю глаза ребенку и последовательно прикладываю к его руке бутылку с теплой и холодной водой. (Прикасаюсь к ладони, предплечью, шее, затылку).

- Что ощущаешь, тепло или холод?

Значит, делаем вывод: кожа чувствует что

Дети: температуру.

Все ли участки кожи чувствуют одинаково?

Ребенку завязывают глаза. Он складывает руки тыльной стороной. Только нужна тишина, а то эксперимент не удастся. Проверяем свойство кожи на разных участках тела.

- Прикладываем к щеке. Удалось определить?

- К шее, к ноге.

- А сейчас, не развязывая глаза потрогайте этот предмет пальцами. Что говорят вам ваши пальцы

Дети: чашка.

- Ответ точный потому, что на кончиках пальцев кожа самая чувствительная. Не зря говорят: «Ум на кончиках пальцев». От наших пальчиков идут невидимые нити к нашему организму. И чтобы быть здоровыми, пальчики надо часто массажировать.

Пальчиковая игра «Утёнок – прищепка».

«Вот проснулся. Встал утёнок.

Пальцы щиплет, как цыплёнок.

Дай, хозяйка, корма мне.

Корма раньше, чем семье».

Ребята, посмотрите, к нам пришло письмо давайте посмотрим от кого оно? Мойдодыр нам написал. Сейчас мы его откроем и прочитаем . Ой тут стихотворение давайте прочтем о чём

По воздуху летают плохие микробы,

На кожу попадают плохие микробы.

Сквозь ссадины и ранки стремятся спозаранку

Проникнуть в нас плохие микробы.

Мойте руки с белым мылом,

Пропадут микробы навсегда!

Защищают нашу кожу

Солнце, воздух, мыло и вода!

Как вы ребята думаете про что хотел нам Мойдадыр рассказать в этом стихотворении?

Дети: о мекробах как они вредят нашему здоровью.

Молодцы ребята

). А потом, живот, спина.

- Как можно назвать немытых людей?

Дети: грязнулями.

- Хорошо ли живется грязнуле? Егор К. рассказывает отрывок из стихотворения В. Маяковского "Если сын чернее ночи".

- А расскажите ребята, как нужно заботиться о чистоте кожи?

Дети: мыться мочалкой и мылом раз в неделю. Каждый день умываться утром и вечером, мыть шею и ноги.

На грязной коже поселяется очень много микробов. А на чистой они погибают.

"От простой воды и мыла у микроба тают силы.

- Даша рассказывает отрывок «Надо, надо умываться»

- И я вам хочу сказать: «Мойте руки с мылом. Пропадут микробы навсегда. Защищают тело солнце, воздух, мыло и вода».

Рефлексия:

О чём мы сегодня с вами разговаривали?

Какая наша кожа?

Как нужно ухаживать за кожей?

На что реагирует наша кожа?

Как можно заболеть?

Валеологическое занятие с детьми 5-6 лет тема «Когда легко дышится».

Задачи

Образовательные:

- сформировать представление об органах дыхания, дыхательном процессе;
- совершенствовать знания детей о значении дыхания для жизнедеятельности организма, путем проведения опытов;
- рассказать детям о влиянии и значении состава воздуха на процесс дыхания;
- формировать у детей грамматически правильную речь; активизировать мыслительную деятельность детей с помощью вопросов: «Как вы думаете? Почему? Зачем? Что нужно сделать?».

Развивающиеся:

- развивать фантазию, любознательность, память.;
- продолжать разучивание комплексов дыхательной гимнастики. Проследить зависимость частоты дыхания от физических упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости заботиться о чистоте воздуха, закаляться, заниматься спортом, вести здоровый образ жизни;
- продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих здоровью вред. способствовать положительному эмоциональному настрою детей.

Оборудование: схема дыхательной трубки; макет муляжа легких; зеркало; салфетки.

Предварительная работа: разучивание стихотворение «Мой замечательный нос !» Э. Мошковская; рассматривание картинок , беседа; чтение Г.Юдина «Главное чудо света»;

Ход занятия.

Организационный момент

Приветствие детей и педагога стоя в кружке.

«Здравствуй!»

Здравствуй, солнце золотое! Пальцами правой руки

Здравствуй, небо голубое! по очереди «здороваются»

Здравствуй, вольный ветерок! с пальцами левой руки,

Здравствуй, маленький дубок! похлопывая друг друга

Мы живем в одном краю - кончиками, начиная с больших

пальцев.

Всех мы вас приветствуем! Переплетают пальцы замочком

и поднимают руки над головой.

Ребята, мы сегодня с вами поговорим но для начала нужно отгадать загадку

Загадки.

Между двух светил
Посредине один. *(Нос.)*

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. *(Нос.)*

На лице твоём
Домик есть.
Два оконца в нём:
Они воздух пропускают
И запахи различают. *(Нос, ноздри.)*

мы сегодня с вами поговорим об органах дыхания и о том, как правильно дышать.

- Как и на любом занятии не забываем следить за своей речью и четко произносить звуки в словах. А ещё у нас есть правило, которое мы хорошо знаем, давайте его вместе повторим. *(Дети хором проговаривают приветствие и правило поведения на занятии.)*

Дети

«На занятии будь внимателен, другим не мешай,

Когда тебя спросят, тогда отвечай».

- Ребята, как вы считаете, для чего в нашей группе так много цветов?

Дети: в группе много чистого воздуха, который дают растения. Воздух чистый, полезный, свежий, и нам приятно дышать.

- Правильно, цветы поглощают углекислый газ, который мы выдыхаем, а вырабатывают кислород, который нам так нужен для дыхания.

- А давайте поиграем в игру

Игра «Части тела».

Я буду называть части тела человека и его органы, а вы будете показывать их на себе *(Темп называния зависит от детей, так чтобы каждый ребёнок успел понять, найти часть тела у себя и показать её)*

Правая рука. Рот. Живот. Левое ухо, правая нога, нос, волосы, шея, брови, глаза.

- Молодцы, ошибок нет.

- А теперь я вас приглашаю на беседу. Мы рассмотрим все органы дыхания по порядку.

- Ребята, а может ли человек долго находиться без воздуха?

Дети: Нет.

Правильно ребята:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы

Дышим я, и он, и ты.

- Давайте проверим, так ли это.

Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

- Что вы чувствуете?

- Почему не смогли долго быть без воздуха?

Опрос детей:

- Так ответить мы сможем, может ли человек долго находиться без воздуха?

Дети: нет

Правильно! Каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просит, пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

Отгадайте загадку:

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы,

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит.

Что это?

Дети: нос

- Давайте проследим, куда движется воздух при дыхании. Для этого рты закрыли. Сделайте глубокий-глубокий вдох через нос и почувствуйте, куда движется воздух? Выдох. Ещё вдох.

- Куда сначала попадает воздух?

- Скажите, а может ли воздух попасть в рот? Для этого сделайте вдох через нос, а выдохните через рот.

- Может? (Ответы детей).

- И зачем только они нам нужны, эти носы? Одни страдания с ними. То с горки упадешь, да нос расшибешь. То он чихает. Даже платок для него специальный придумали - носовой. Дышать мы и ртом можем. Так? Так, да не так. Оказывается, нос нужен не только для красоты. Нос наш не менее важен, чем другие органы. И дышать желательно именно носом, а не ртом. Почему?

Ответ детей:

- Я вас приглашаю присесть и рассмотреть свой нос. Возьмите зеркало и рассмотрите свой нос. Опишите, как он выглядит.

Ответы детей:

- Загляните внутрь. Поворачивайте головку так, чтобы внутри было светлее.

- Что вы там видите?

- В носу есть два канала, как они называются?

Дети: ноздри.

- Какого цвета стенка носа внутри?

Дети: розовые.

- Почему? (Потому, что там много кровеносных сосудов).

- Что вы ещё заметили?

Дети: волоски.

- Как думаете, зачем они нужны?(Волоски задерживают пыль и другие мелкие частицы).

- Стенка носа внутри сухая или влажная?

Возьмите салфетку на палец и промокните нос внутри. Что видите?

Ответы детей:

- Эта влага называется слизь. Она нам очень нужна. В слизи есть вещества, которые убивают микробы. Поэтому воздух, который попадает в лёгкие, уже не содержит микробов. Туда идёт только чистый воздух.

- А еще нос первым сообщит мозгу о загрязнённом для дыхания воздухе (газ, химические запахи). А как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос!

- Алина знает хорошее стихотворение про нос , и вам его прочтёт.

"Мой замечательный нос".

Я ничего не знаю.

и вдруг мой нос говорит,

Что где-то и у кого-то

Что-то сейчас подгорит.

Я ничего не знаю.
Это нос доложил:
Кто-то купил апельсины
И во-о-н туда положил!
Я ничего не знаю.
Я в духоте сижу.
Нос говорит: "Погуляем! Я очень тебя прошу".

Ходишь с ним и гуляешь.

Он говорит со мной.

Он говорит: «А знаешь, пахнет уже листвой!» Э. Мошковская

А сейчас ребята немного отдохнем и глубоко вздохнём

Физминутка "Солнышко"

Солнце утром рано встало, (Поднять руки вверх, потянуться.)

Всех детишек приласкало

Гладит грудку, (Массировать "дорожку" на груди).

Гладит шейку, (Поглаживать шею большими пальцами сверху вниз).

Гладит носик, (Кулачками растирать крылья носа)

Гладит лобик, (Проводить пальцами по лбу от середины к вискам).

Гладит ушки, (Растирать ладонями уши).

Гладит ручки, (Растирать ладони).

Вот. (Поднять руки вверх).

- А теперь поднесите ладонь ко рту. Тихо, медленно подышите через открытый рот на ладонь.

- Какой воздух вы чувствуете? (Ответы детей).

- Мы все живые люди и тепло находится внутри нас. Тот, кто дышит через рот, выпускает из себя много тепла. Поэтому, чтобы сохранять свое тепло, быть здоровым, не простывать - лучше дышать как?

- Ребята, а что может навредить нашему носу? Чего делать нельзя?

- Итак, воздух попал в нос и рот, а дальше он движется по дыхательной трубке (*Педагог показывает на схеме и на себе дыхательную трубку*).

- Куда воздух бежит из дыхательной трубки?

Вначале давайте, обследуем, как устроена грудная клетка.

- Какая на ощупь грудная клетка?

(*Дети обследуют на себе, и убеждаются, что грудная клетка ребристая*).

- Обхватите ладонями обеих рук свои бока повыше пояса и глубоко вдохните воздух. Почувствовали, как расширяются ребра под ладонями, как надуваются легкие.

А сейчас выдохните резко и ощутите, как сужается грудная клетка, выталкивая воздух из легких.

- Итак, мы сказали, что воздух из дыхательной трубки бежит в грудь. Покажите, куда воздух идет из дыхательной трубки.

- Нос, рот, дыхательную трубку, ребра мы можем увидеть или почувствовать. А легкие не можем, они находятся внутри. Давайте рассмотрим их на рисунке. Их два. Вот какие большие. В них воздух то заходит, то выходит. Работают легкие, как мешки-гармошки, в которых и содержится вдыхаемый воздух. Эти мешочки называются легкие. Повторите хором название.

Дети: Легкие

- Когда воздух заходит?

- Когда выходит?

- Давайте проведем небольшую игру, и на примере увидим, как работают наши легкие.

«Игра шарики»

Детям раздаются шарики и они должны надуть при помощи только одного выдоха шарик.

- Вот какие красивые шарики у вас получились, чем сильнее ваши легкие, тем больше получились шарики. Молодцы!

- Ребята, как вы думаете, а что вредно для наших легких?

Ответы детей:

- Правильно, очень вредно для легких курение, загазованный воздух. Сравните изображение легких здорового человека и человека, который курит. Чем они отличаются?

- Но вредно не только курить, но и находиться в одном помещении с курящими людьми и дышать этим воздухом.

Здоровый человек начинает кашлять, если чувствует в воздухе запах дыма, пыли или газа.

Кашель очищает верхние дыхательные пути, даже если мы поперхнемся крошкой.

Ведь вы уже знаете, что опасно разговаривать во время еды или есть на ходу!

Игра «Что хорошо для дыхательной системы, а что вредно?»

- А теперь мы поговорим о том, как надо заботиться об органах дыхания.

Перед вами лежат картинки, на них изображены ситуации, когда человек бережет свое горло, нос, рот и легкие, а когда наоборот, наносит большой

вред своему здоровью. Разложите карточки на два поля (черное и белое: вред-польза) и объясните свой выбор.

(Дети раскладывают карточки и объясняют.) Полезно: есть чеснок и лук, овощи и фрукты.

Одеваться по сезону. Закаляться. Дышать носом. Дышать свежим воздухом.

Вредно: кричать на улице. Ходить легко одетым в холодную погоду. Переохлаждаться.

Пить на улице холодную воду. Дышать грязным, задымленным воздухом.

Рефлексия. *(Все дети встали в круг.)*

Вот и подошло к концу наше занятие. Ребята вам понравилось занятие?

- Назовите органы дыхания заполняя картину. (Дети называют и показывают на себе и картине (правильно прикладывая органы дыхания): нос, рот, дыхательная трубка, легкие).

- Какие правила для сохранения здоровья мы вывели на занятии?

- Что пожелали бы вы своим друзьям и нашим гостям?

Пожелания детей:

- Будьте всегда здоровыми.

- Занимайтесь спортом, делайте зарядку каждый день.

- Гуляйте на свежем воздухе, закаляйтесь.

- Чаще говорите вежливые слова.

- Ешьте полезные продукты, овощи и фрукты.

- Одевайтесь по погоде.

- Всегда будьте добрыми и веселыми.

- Берегите природу, зверей и птиц.

- Дышите чистым воздухом.

- Любите своих близких, заботьтесь о них.