

Методическое пособие по валеологии для детей старшего дошкольного возраста.

Уважаемые воспитатели детских садов!

Перед вами методическое пособие по валеологии для детей старшего дошкольного возраста. Работать над этой темой сподвигло то, что состояние здоровья подрастающего поколения в наше время катастрофично. Рост заболеваемости по некоторым показателям настолько высок, что это вызывает огромную тревогу за судьбу и здоровье нации.

Усвоение ребёнком-дошкольником знаний организма человека, здоровом образ жизни с рождения, будет сопутствовать лучшему его самопознанию, пониманию зависимости своей жизни от окружающей действительности, умения ориентироваться в ней. Это знания помогут ребёнку осмыслить собственное существование среди других людей, осознать свою неповторимость и одновременно сходство со сверстниками.

Современные требования личного развития подрастающего человека, его нравственное, физическое, психическое здоровье определило направленность данного пособия.

В процессе ознакомления старших дошкольников с человеческим организмом решаются следующие **задачи**:

1. Формировать у детей адекватные представления об организме человека;
2. Помочь ребёнку создать целостное представление о своём теле;
3. Научить "слушать" и "слышать" свой организм;
4. Осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
5. Формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;
6. Прививать навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи;
7. Развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих близких;
8. Воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, помогать, сопереживать чужой боли.

Предлагаемое пособие поможет Вам привлечь внимания детей к своему телу, пробуждению интереса к дальнейшему самопознанию, усиление положительной мотивации к изучению себя и другого, зависимости между состоянием организма и жизнью человека, а также поможет Вам найти ответы на другие вопросы по валеологическому воспитанию.

Перспективный план работы для старшего дошкольного возраста.

Сентябрь

Задачи:

1. Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела, организма: "Я умею прыгать, петь, смотреть, слушать, есть, дышать, думать..."
2. Воспитывать чувство гордости, что я - человек.
3. Вызвать интерес к дальнейшему познанию".

Дидактическая игра:

"Умею - не умею" по типу "Съедобное не съедобное".

Цель: Поддерживать у детей радостное настроение и чувство удивления и гордости своими почти безграничными способностями.

Занятие "Из чего я сделан".

Цель: Познакомить детей с клетками, их разнообразием и выполняемыми функциями.

Рисование на тему: "Из чего сделан Я?".

Цель: Выяснить, как дети представляют себе своё Я, свой организм, свои органы.

Чтение художественной литературы о чистоте: К. Чуковский "Мойдодыр", Агния и Павел Барто "Девочка Чумазая".

Цель: Закрепить с детьми культурно – гигиенические навыки

Октябрь

Задачи:

1. Дать детям представление о том, что кожа - это кожный покров тела человека, она постепенно обновляется, а также выполняет много функций. Основное - это защита, высокая чувствительность.
2. Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным.

Беседа с врачом о болезнях грязных рук и болезнях кожи, мерах профилактики.

Цель: Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья.

Изодействие на тему прочитанных произведений. Выставка рисунков.

Цель: Выразить своё отношение к грязнулям, как косвенными средствами, так и словесно.

Трудовые поручения по поддержанию чистоты в группе.

Цель: Воспитывать трудолюбие, негативное отношение к беспорядку, грязи в помещении.

Досуг на тему: "Кожа - помощница".

Цель: Закрепить, углубить полученные знания, развивать логическое мышление.

Ноябрь

Задачи:

1. Вызвать у детей желание совершенствовать физическое развитие.
2. Поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Занятие "Скелет и мышцы".

Цель: Дать детям представление о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию - скелет нашего тела.

Дидактическая игра: "Опасно - неопасно".

Цель: Развивать охранительное самосознание, предвидеть возможные последствия своих поступков.

Чтение художественной литературы: А. Барто "Я расту", С.Марша "Великан".

Цель: Воспитывать чувство сострадания к несчастию ближнего, желание помочь, доставить радость.

Конструирование и лепка из книги Г.Юдина "Главное чудо света".

Цель: Закрепить полученные знания и представления о скелете человека; умение анализировать и обобщать.

Декабрь

Задачи

1. Дать детям представление о работе сердца, его положение, строение.
2. Показать значение сердца в жизни человека и для слаженной работы всего организма вообще.

Рисование на тему "Моё сердце!".

Цель: Поддерживать интерес к познанию своего тела; выяснить, как представляют дети своё сердце.

Сюжетно-игровая игра "Больница".

Цель: Воспитывать уважение к профессии врача, понимать её огромную роль и важность для каждого из нас.

Чтение художественной литературы Г.Х.Андерсен "Снежная королева".

Цель: Дать детям представление о людях с крепким и "живым" сердцем; вызвать желание быть похожими на людей с "живым", отзывчивым сердцем.

Коллективная аппликация "Правила здорового сердца".

Цель: Помочь детям красиво и правильно оформить стену "Правила здорового сердца".

Январь

Задачи:

1. Выяснить объём полученных знаний, степень их осознанности, умение руководствоваться ими на практике, скорректировать.

Игра — занятие "В стране Лёгких" или "Путешествие воздушных человечков".

Цель: Дать детям представление о том, что дыхание - это одна из важнейших функций организма.

Практические упражнения и простейшее экспериментирование.

Цель: Учить детей прислушиваться к себе, уметь определять свои ощущения и их причины, развивать навыки наблюдения.

Составить "Правила безопасного дыхания" вместе с детьми.

Цель: Закрепление, анализ, обобщение изученного материала по разделу: "Дыхание".

Экскурсия "За здоровьем в зимний лес".

Цель: Закрепить представления о "чистом" и "грязном" воздухе; поддерживать желание заниматься зимними видами спорта.

Февраль

Задачи:

1. Поддерживать интерес к дальнейшему "путешествованию" по организму человека;
2. Познакомить с пищеварительным трактом и его основными отделами;
3. Показать возможность выполняемой каждым отделом работы.

Игра-занятие "Об удивительных превращениях пищи внутри нас".

Цель: Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами; Установить связь между сердечно-сосудистой системой и пищевариением.

Игра "Путешествие на кухню".

Цель: Познакомить детей с трудоёмким процессом приготовления пищи; Воспитывать чувство уважения и благодарности к людям труда.

"В гости к тёте Зубной щётке". Рассказ о зубах, правилах ухода за ними.

Цель: Познакомить детей с техникой чистки зубов, с правилами ухода за зубами.

Чтение художественной литературы: Б.Заходер "Ма Пари-Кари", С.Маршак "Робин - Бобин".

Цель: Воспитывать в детях силу воли и чувство ответственности за других.

Март

Задачи:

1. Дать детям представление о том, что мозг - важный орган человеческого организма.
2. Познакомить со строением, расположением, с его помощниками, с принципами их работы.

Изодейственность "Придумываю сны"

Цель: Развивать воображение, память.

Занятие "Про царя в голове" или "Суперсоветчик - суперответчик".

Цель: Познакомить с важным органом - мозгом, с его помощниками - нервыми волокнами и спинным мозгом, с природой сновидений.

Занимательный досуг "Что может делать мой мозг?"

Цель: Закрепить и расширить представления о том, что всё, что они могут делать, они могут делать только благодаря тому, что у нас есть чудо-мозг.

Дидактические игры, сюжетно-полевые и подвижные игры.

Цель: Уточнить знания детей о строении, жизнедеятельности, возможностях человеческого организма.

Апрель

Задачи:

1. Выяснить, понимают ли дети важность здорового образа жизни, человеколюбия для счастливого будущего.

Рассказ детей на тему: "Каким я хочу быть".

Цель: Выяснить, желают ли дети быть здоровыми, заниматься спортом; быть милосердными, сочувствовать, помогать людям; стремиться никогда не унывать, быть весёлыми.

Наблюдение за поведением детей, анализ детских высказываний, суждений.

Цель: Выяснить, насколько осознаны полученные представления, опираются ли они на них в реальной жизни.

Индивидуальный опрос по разработанной методике.

Цель: Выявить полноту, глубину, достоверность представлений о человеческом организме, осознанности полученных знаний.

Май

Задачи:

1. Выяснить, насколько осознаны полученные представления; опираются ли они на них при решении возникшей проблемы;
2. Используют ли в качестве проекта;
3. Прослеживается ли в поведении детей направленность на здоровый образ жизни.

Обобщённые занятия по теме: "Я и мое тело".

Дидактические, сюжетно-ролевые игры,

Подвижные игры.

Обсуждение прочитанных рассказов по темам: "Я и мое тело", "Как сохранить здоровье", "Правила безопасности жизни".

Цель: Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знания о строении тела человека, основных функциях органов тела, о возможностях человеческого организма.

**Конспект непосредственно-образовательной
деятельности по валеологии
"Где прячется здоровье?"
(старший дошкольный возраст)**

Программное содержание:

1. Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью.
2. Уточнить значимость питания для ценности здоровья.
3. Учим понимать значение пословиц и поговорок о здоровье.
4. Развиваем познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.
5. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, о двигательной активности и закаливании, питании.
6. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.
7. Активизация словаря: почемучки, ёмкость, легенда, Геракл, хот дог.

Предварительная работа:

1. Прочитать детям Н. Кун «Легенды и Мифы Древней Греции»
2. Познакомить детей с иллюстрированной картиной, на которой нарисован «Геракл»
3. Пригласить в группу старшую медсестру для беседы с ребятами о здоровом образе жизни.

Оборудование:

- 1.Модель солнца,
- 2.Модель рисунка "Поговорки",
3. Набор иллюстраций - “Продукты питания”,
4. Макет дерева,
5. Рекламный мячик,
6. Грамзапись для физкультурной минутки “Чунга–чанга”.
7. Оборудование для опыта: ёмкость с водой, бутылочки и трубочки по количеству детей, ёмкость для снега, снег.

Методические приёмы:

1. Сюрпризный момент, приход гостей.
2. Рассказ воспитателя «Старая легенда»
3. Проблемная ситуация «Лучики солнца»
4. Физкультминутка.
5. Игры с детьми.
6. Отгадывание загадок.
7. Опыты с участием детей.
8. Итог.

Ход непосредственно-образовательной деятельности

Воспитатель:

Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю. Уважаемые наши гости ,я, Наталья Викторовна, и мои ребята из группы “Почемучки” рады видеть вас у нас в д/с, мы всегда рады гостям.

Вопрос:

Ребята, почему я вас назвала “почемучками?” А ты, “почемучка”?

Воспитатель:

А знаете ли вы, сколько ваших вопросов я слышу каждый день?

Вопрос:

А ты как думаешь? 5 тысяч “где”, 7 тысяч “как”, 100 тысяч “почему”!

Сегодня, мои милые “Почемучки”, мы найдём ответ ещё на один вопрос.

Расскажу я вам старую легенду: “Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали решать.... Каким должен быть человек.

Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал:

“Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”.

Но один из богов сказал так:

“Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: “Здоровье надо спрятать в самого человека.” Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Воспитатель:

Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас.

Вопрос:

Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит, быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему?

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья – это сила.

Вопрос:

Каких вы людей считаете сильными? А твой папа сильный? А ты сильный? А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

Воспитатель:

Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (...) как у Геракла, посмотрите ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки стали сильными?

Воспитатель:

Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг) “Кто зарядкой занимается тот здоровья набирается!

Зарядка.

Воспитатель:

Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами).

Вопрос:

Добавилось?

Воспитатель:

Сразу видно, “силушка по жилушкам огнём бежит”.

Вопрос:

Какие мышцы стали у тебя?

Воспитатель:

Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровья человека!

“Крепится человек – крепче камня

Ослабнет - слабее воды!”

Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

Возьмите по бутылочке, загляните внутрь.

Вопрос:

Что там лежит? А у тебя что–то есть? Сейчас мы увидим, кто там прячется!

“Один, два, три невидимка из бутылочки беги”- опускайте бутылочки в воду.

Вопрос:

Что за невидимка сидел в бутылочке?

Воспитатель:

Мы увидели воздух, который был в бутылочке. Давайте посмотрим, какой воздух мы вдыхаем. Поставьте бутылочки, этот фокус вы можете показать дома.

Ребята все мы знаем:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

Опыт:

Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

Вопрос:

Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал?

Воспитатель:

Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем (давайте вспомним, какое упражнение на дыхание мы знаем).

Вопрос:

Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

А откуда в воздухе появляется кислород?

Воспитатель:

Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, – это чистый воздух!!

Вопрос:

Как же зовут второй лучик здоровья?

Воспитатель:

Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух? (переворачиваю лучик).

Ребята, какая поговорка зашифрована? Молодец, первым догадался...

Вопрос:

Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как ты считаешь? Вы согласны?

Воспитатель:

В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру "Рекламный мячик" и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Игра. Жёлтая Фанта - напиток для франта

Ответ детей:

Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.

В мире лучшая награда – это плитка Шоколада

В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

Знайте, дамы, господа: "Сникерс" – лучшая еда.

Будешь кушать "Сникерс" сладкий будут зубы не в порядке.

Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы

Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.

Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.

В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе.

Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.

Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.

Даёт силы нам всегда Витаминная еда.

тать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог.

Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

Воспитатель:

Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо–дерево (*на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево*).

Полюбуйтесь своей работой.

Вопрос:

Почему на дереве выросла морковка?

Чем полезно молоко?

Какой витамин в свекле?

Почему (...) вырастила орех?

Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

Воспитатель:

Вот так чудо–дерево получилось

Полезными плодами оно расцвело

Мы запомним навсегда

Для здоровья нам нужна витаминная еда
(открываю третий лучик)
Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой.
Отгадаете загадку, узнаете отгадку:
“На горе горой, а в избе водой.”

Воспитатель: (внести ёмкость с комочками снега) .
Пусть ваши руки отгадают, что под салфеткой лежит?
“Возьмите снежные комочки, разотрите ими щёчки”
(игры со снегом)

Воспитатель:
“Смолоду закалишься, на весь век сгодишься”

Вопросы:
Почему вы закаляетесь?
Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек?
А вам нравится закаляться?
Чем ещё вы закаляетесь? (*Водой*)
Чем больше любите закаливаться, снегом или холодной водой?
“Закаляться надо снегом и водой холодной, и тогда микроб голодный вас вовек не одолеет.”

Вопрос:
Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик).

Воспитатель:
Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга, почему у (...) сверкают глаза.
Почему у (...) добрая улыбка?
Почему вы все весело улыбаитесь?
Какое у вас настроение. Хорошее настроение - вот имя последнего лучика.
Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможете ли беречь его? Молодцы, я уверена в вас!

Конспект непосредственно-образовательной деятельности по валеологии
"Если сладко спиться, сон хороший снится"
(старший дошкольный возраст)

Программное содержание:

1. Дать детям понятие о сне;
2. Показать значение сна в жизни человека;
3. Объяснить детям физиологию сна;
4. Ознакомить с основными гигиеническими правилами сна.
5. Развивать гигиенические навыки и умения детей.
6. Воспитывать в себе чувство ответственности, чтоб не нарушать режим дня.
7. Активизация словаря: Дремушка, прищепки, кувшин.

Предварительная работа:

1. Знакомство с постельными принадлежностями.
2. Посещение прачечной в детском саду.
3. Выставка детских рисунков "Волшебные сны".
4. Игры детей с куклами.
5. Подбор народных колыбельных песен: "Спят усталые игрушки" (сл. З.Петровой, муз. А.Островского)

Оборудования:

1. Опорные схемы "Гигиена сна",
2. иллюстрированные картинки с туалетными принадлежностями,
3. детские кровати,
4. куклы,
5. пастельные принадлежности,
6. аудиокассеты,
7. художественные книжки.

Методические приёмы:

1. Сюрпризный момент;
2. Выставка гигиенических принадлежностей;
3. Стихи; (С. Маршак "Вот тебе под спинку", "Колыбельная", В. Нестерёнок "Хитрая подушка", Ф. Пестряков "За окном шумят метели"
4. Проблемная ситуация "Гигиена сна"
5. Физминутка;
6. Игры;
7. Отгадывания загадок;
8. Итог.

Ход непосредственно-образовательной деятельности

В комнате стоят кукольные кроватки, на которых лежат постельные принадлежности, сшитые руками родителей. Звучит спокойная мелодия, дети с игрушками заходят в зал.

Воспитатель:

Он на цыпочках приходит и на цыпочках уходит.
У кого закрыты глазки, тем рассказывает сказки.
Ребята, как вы думаете, о ком эта загадка? (**Сон**)
Правильно, это загадка о сне.

В комнату заходит Дремушка. (идет на цыпочках, осторожно)

Воспитатель:

Тихо – тихо, в наши двери входит - Дрёмушка,
Не аукать, не кричать, а баюкать и качать.
Тихон песенку поет, сны ребятам раздает:

Дремушка:

“В этом сне – воздушный шарик, в этом сне – собака Шарик.
В этом – голуби летят, в этом – дети спать хотят”.

Дремушка:

Здравствуйте, мои милые друзья! Я каждый вечер прихожу в ваши дома, неслышно, не видно. Но в некоторых домах мне не хочется долго задерживаться. Как вы думаете, почему? (громко играет музыка, члены семьи по телевизору смотрят страшные фильмы, капризничают и громко разговаривают дети и т.д.)

Дремушка:

Как вы думаете, в каких квартирах по вечерам перед сном мне комфортно и уютно?

Ребенок:

Я умею на кроватке простыню расправить гладко.
И у скомканной подушки кулачком задвинуть ушки.

(Подходит к кроватке и согласно тексту выполняет движения, кладет в кроватку “спать” свою игрушку)

Ребенок:

(с игрушечной кошкой, читает строчки стихотворения и выполняет действия, согласно тексту)

Вот тебе под спинку, мягкую перинку...
Сверху на перинку – чистую простынку.
Вот тебе под ушки – белые подушки,

Одеяло на пуху и платочек наверху..... С. Маршак

Звучит песня “Сият усталые игрушки”, дети подпевают, покачивая свои игрушки.

Ребенок:

Так привыкли мы к порядку: ровно девять!
Все в кроватку. На бочок и молчок.

(Дети укладывают спать в кроватки свои игрушки)

Ребенок:

Наши детки, наши детки, крепко спят.
Наши детки, наши детки, потихонечку сопят.

Дремушка:

Ребята, расскажите и покажите, что вы делаете каждый вечер перед сном.
Дети по очереди показывают имитирующие движения, остальные повторяют:
чистят зубы; полощут рот; моют ноги; одеваются пижаму.

Дремушка:

Ребята, перед сном обязательно нужно проветрить комнату, где вы будете спать, нужно, чтобы к вам в комнату залетел свежий ветерок.

Дремушка проводит с детьми физминутку:

С бугорка на бугорок ловко прыгал ветерок –
прыжки на месте то на правой ноге, то на левой
По дорожке он бежал - *бег по кругу (на месте).*
В лужу весело упал - *лечь на спину, упражнение “жуки”*
Только вовсе не намок этот ловкий ветерок. – *хлопки в ладоши.*

Игры

1. “Кто быстрее наденет на подушку наволочку”
2. “Готовимся ко сну” - с одного столика на другой переносим только те предметы, которые нам нужны перед сном (зубная паста, карандаши, пижама, банты, расческа, кувшин с водой, мыло, полотенце, прищепки, ложка и т.д.)
3. Стихи и ситуации.

Гигиена сна

Всем пора ложиться спать, ждет уютная кровать.
Мама с папою зевают,
рот ладошкой прикрывают.
Выключают верхний свет, мне причин бояться нет!
Посажу в дверях щенка, вход пусть стережет пока.
Мишка, зайка на ночь спать
улеглись в мою кровать.
Спят уже все, лишь я не сплю, темноту я стерегу.
Что можно посоветовать детям, которые боятся темноты?

Дети читают стихи:

“Колыбельная”

Стали звездочки ясней – засыпай-ка поскорей!
Может быть, тебе приснится яркое перо жар-птицы,

Или але́нький цветочек, иль конечек-горбунок.
В темном небе месяц светит, словно цветик-семицветик,
Звездный хор поет: “Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!”

“Хитрая подушка”

Просит вечером подушка: - Положи меня под ушко.
Очень хочется, Антон, посмотреть твой первый сон. В. Нестеренок

“За окном шумят метели”

За окном шумят метели...

За окном шумят метели, горы снега намело.

А в кроватке, на постели, так уютно, так тепло. Ф. Пестряков

Звучит спокойная музыка, детям предлагают закрыть глаза и послушать музыку.
Через некоторое время дети открывают глаза.

Воспитатель: к сожалению, наша встреча подошла к концу.

**Практический конспект непосредственно-образовательной
деятельности по валеологии
"Помоги себе сам и своему другу"
формирование элементарных навыков оказания первой медицинской помощи.**

Программное содержание:

1. Дать понятие о первой медицинской помощи при солнечном, тепловом ударе, обмороке, укусе насекомого, кровотечениях, переломах, отравлении;
2. Познакомить с приёмами искусственного дыхания, его значения и необходимости.
3. Продолжить знакомить с кровеносной системой
4. Воспитывать морально-волевые качества личности, милосердие, сострадание, взаимопомощь, взаимовыручку.
5. Активизация словаря: Искусственное дыхание, вывих, белки и т. д.

Предварительная работа:

1. Пригласить в группу старшую медсестру и по беседовать о первой медицинской помощи,
2. Обыграть сюжетно – ролевую игру "Скорая помощь"

Оборудования:

1. телефон,
2. медицинская сумка,
3. таблица "Оказание первой медицинской помощи; при переломах и вывихах",
4. платок,
5. кукла,
6. карандаш.

Методические приёмы:

1. Сюрпризный момент "Скорая помощь".
2. Проблемная ситуация "Оказание первой медицинской помощи".
3. Рассказ воспитателя "Лечебные травы".
4. Практичный "Искусственное дыхание"
5. Наглядный "Показ аптечки"
6. Физминутка "Буратино".
7. Игры.
8. Итог.

Ход непосредственно-образовательной деятельности

Воспитатель:

А занятие у нас сегодня необычное. Сегодня мы не просто дети из детского сада, а медицинский персонал "Скорой помощи".

Воспитатель:

Для чего нужна "Скорая помощь"? В каких ситуациях мы к ней обращаемся?

Дети:

Когда человеку стало внезапно плохо, произошел несчастный случай, ему необходимо оказать первую медицинскую помощь. Это поможет сохранить не только здоровье, но и жизнь человека.

Воспитатель:

Правильно.

Но до приезда "Скорой помощи" можно оказать первую необходимую помощь. В таких ситуациях нельзя терять драгоценные секунды.

Воспитатель:

А если несчастье произошло в лесу, далеко от медпункта?

Дети: Нужно оказать первую помощь и помочь больному добраться до ближайшего медпункта.

Воспитатель:

Верно. Как оказывать первую помощь при кровотечениях, переломах, вывихах, обмороках, солнечных ударах, если человек тонул или его ударила молния?

Мы уже изучали гигиену организма на предыдущих уроках. Именно это позволит нам сегодня быть медицинскими работниками.

Воспитатель:

А вот и первый звонок. Алло, что случилось? Кровотечение? Мальчик порезался?
Хорошо, я спрошу у детей, что нужно делать?

Воспитатель:

Ребята, мальчик серьезно поранился. У него кровотечение.

Как можно оказать первую медицинскую помощь?

Какие виды кровотечений вы знаете?

Дети: Кровотечения бывают венозные, артериальные, капиллярные.

Воспитатель:

При капиллярном кровоточит вся раневая поверхность, она напоминает губку. Такую рану достаточно обработать и наложить повязку. Кожу вокруг ранки обрабатывают йодом или раствором бриллиантового зеленого (зеленкой).

Воспитатель:

При венозном кровотечении необходимо наложить жгут или сделать давящую повязку с помощью платка и палочки (демонстрация на кукле) кожу вокруг ранки обработать.

Воспитатель:

При артериальном кровотечении, в отличие от венозного, кровь течет не медленно, а быстро, бьет фонтаном, а также цвет крови не темный, а яркий, алый. Кровь можно остановить, сильно надавливая пальцами на мягкие ткани выше ранения, артерию прижимают до тех пор, пока кровотечение не остановится, затем на место повреждения накладывают давящую повязку. При отсутствии бинта для этой цели можно использовать нательное белье.

Воспитатель:

И все же наиболее надежное средство при повреждениях конечностей – наложение жгута. В полевых условиях в качестве жгута можно использовать ремень, косынку, платок, пояс, веревку. Конечность следует перетянуть выше кровоточащего участка, чтобы избежать ущемления кожи, жгут лучше всего наложить поверх одежды, затем под него подкладывают палку и производят закручивание до тех пор, пока не будет сдавлена артерия и кровотечение не остановится.

Очень важно запомнить время наложения жгута, так как держать его можно не более 1,5 - 2 часов, каждые 20-25 минут немного ослаблять жгут. В противном случае может произойти омертвление конечности.

Воспитатель:

Спасибо, ребята. Надеюсь, вы помогли пострадавшему.
А вот и следующий звонок? Алло, что случилось?
Упал с дерева? Хорошо, я посоветуюсь с ребятами.
Ребята, как вы думаете, что могло произойти?
У мальчика перелом или вывих?
Какие виды переломов бывают?
Бывают открытые или закрытые переломы.
А чем отличаются?

Детис помощью воспитателя:

При закрытом переломе кость повреждена, но наружу кость не выходит.
При открытом переломе поврежденная кость через раны выходит наружу.
Открытый перелом опаснее еще тем, что через рану может в организм проникнуть инфекция.

Воспитатель:

Что нужно сделать, чтобы помочь пострадавшему человеку?
При переломах в первую очередь нужно придать пострадавшей кости не подвижность. Для этого чаще всего приходится накладывать импровизированную шину (палку, доску, кусок фанеры и т . д.). Шина должна быть такой длины, чтобы она смогла захватить по крайней мере два сустава выше и ниже перелома, а при переломах плеча или бедра - три сустава.
Под шины часто вместо ваты и марли приходится подкладывать белье.
Если нет шины, при переломах сломанную ногу привязать к здоровой ноге, а при переломах руки - подвесить руку и привязать к туловищу, обеспечить ее подвижность.
Правильная повязка уменьшает боль, препятствует смешению обломков кости. Если перелом открытый, то кожу вокруг раны нужно продезинфицировать.
Итак, ребята, я вижу, вы вполне способны оказать первую помощь при переломах.

Воспитатель:

А вот еще один звонок. Интересно, что еще могло случиться?

Алло, что произошло? Хорошо, я спрошу у своих ребят, что можно сделать?

Ребята, девочка собирала ягоды и не заметила в траве змею. Она случайно на нее наступила, и рассерженная змея укусила девочку.

Из ранки пострадавшего нужно отсосать яд. Но этого нельзя делать тем, у кого есть свежие ссадины или ранки во рту. Чем быстрее после змеиного укуса вы начнете отсасывать яд. Для этого надо широко захватить место укуса в складку и быстрым нажатием выдавить из ранки каплю жидкости, после чего отсасывать кровь в течение 7-9 минут, постоянно сплевывая слону. Затем ранку необходимо смазать йодом или каким-нибудь дезинфицирующим средством. Эта процедура значительно уменьшает количество яда, проникающего в кровь. Следует также избегать всего, что может усилить кровообращение. Пострадавшему нельзя идти а тем более бежать или ехать на велосипеде. Лучше, если есть такая возможность, перед отправкой в больницу пострадавшего согреть и напоить горячим чаем. Транспортировать его необходимо в лежачем положении.

Воспитатель:

Только ли змея способна укусить человека? Может ли это же сделать пчела?

Воспитатель:

Что делать в таких случаях?

Дети с помощью воспитателя:

Если вас ужалила пчела, необходимо попытаться удалить жало из места укуса, так как из него некоторое время продолжает выделяться яд.

Оса, как известно, после укуса не оставляет жала и может кусаться неоднократно. В обоих случаях нужно промыть ранку спиртом и приложить к месту укуса лед. Он уменьшает боль и предупреждает развитие отека.

Можно также с этой целью воспользоваться подорожником или соком лука. Однако лучше сразу лее обратиться к врачу.

Воспитатель:

А что нужно делать, чтобы этого не случилось?

Дети с помощью воспитателя:

Не следует приближаться, особенно в жаркие дни, к пчелиным ульям, совершать вблизи их резкие телодвижения, а тем более разорять осиные гнезда.

Воспитатель:

Верно, ребята.

Воспитатель:

А вот и следующий звонок. Алло, что случилось?

Хорошо, я посоветуюсь с ребятами.

Воспитатель:

Ребята, человек в походе отравился некачественной пищей. Что делать?

Дети с помощью воспитателя:

При пищевых отравлениях в первую очередь нужно промыть желудок.

Для этого нужно дать выпить пострадавшему литр охлажденной кипяченой воды. Затем он должен двумя пальцами разжать корень языка и тем самым вызвать рвотный рефлекс. После этого пострадавший должен съесть 2-3 таблетки активированного угля, который поглощает в себя вредные вещества, не давая им распространяться вместе с кровью по организму.

Воспитатель:

Ребята, продолжается наше дежурство. (Звонок)

Да, я слушаю. Что? Его ударила молния? Он потерял сознание и не дышит?

Воспитатель:

Ребята, давайте поможем. Что же делать в такой ситуации?

Дети с помощью воспитателя:

Тут нужно действовать быстро и решительно: необходимо искусственное дыхание и массаж сердца. Совершенно недопустимо и, самое главное, опасно зарывать в землю пораженных молнией. Это еще больше затрудняет дыхание. Нельзя терять ни секунды драгоценного времени. Положить пострадавшего на спину, лучше на что-нибудь (щит, доску). Ноги следует приподнять.

Голову запрокинуть назад в таком положении лучше проходит воздух, создается приток крови к сердцу. Через чистый платок, плотно прижав свой рот ко рту пострадавшего и одновременно зажимая ему нос, с силой вдувайте изо рта в рот воздух. После каждого такого вдоха открывайте свой рот и разжимайте нос пострадавшего для свободного выдоха из легких так называемого искусственного выдоха. Одновременно производите массаж сердца: одной рукой быстро надавливаете на нижнюю часть грудной клетки, другой - на тыльную поверхность первой руки и опускаете.

На 4 толчка один выдох. Лучше искусственное дыхание проводить вдвоем, но можно справиться и одному человеку. Процедуру надо продолжать до тех пор, пока не появится самостоятельное дыхание, не возобновится работа сердца, и пострадавшего можно будет доставить к врачу.

Воспитатель:

А может случиться так, что только что вытащили из реки человека и он тоже не дышит. Как поступать на этот раз?

Дети с помощью воспитателя:

Пострадавшего перевернуть на живот, положить на свое колено.

Открыть ему рот для того, чтобы у него вытекла вся вода. Затем положить на спину, разжать зубы и вычистить платком рот от грязи, песка, мусора. И затем сделать искусственное дыхание.

(Демонстрация на кукле).

Воспитатель:

Молодцы! А вот следующий звонок.

Человек обгорел? Где? В лесу? Сейчас поможем!

Ребята, человек уснул у костра - и вдруг у него загорелась одежда. Что же делать?

Дети с помощью воспитателя:

На него немедленно нужно накинуть одеяло, брезент, плащ или другую плотную ткань и крепко прижать к телу. Если одежда продолжает тлеть, залить ее водой и только после этого очень осторожно снять, стараясь не повредить кожу, не обрывая прилипшие к телу кусочки ткани. На месте можно оказать только первую медицинскую помощь. Не смазывайте кожу мазями, маслом – это затрудняет хирургическую обработку раны.

Воспитатель:

Алло! Да, солнечный удар? Что делать? Итак, давайте поможем оказать первую помощь. Для этого пострадавшего надо перенести в тень, уложить так, чтобы голова была выше туловища, лицо и грудь облить холодной водой. Если пострадавший не придет в сознание, дать понюхать нашатырный спирт.

Воспитатель:

А чем отличается солнечный удар от обморока?

Дети с помощью воспитателя:

При солнечном ударе человек становится "красным", а при обмороке— бледным как "снег". И еще. При солнечном ударе появляются головная боль, тошнота, рвота.

Воспитатель:

А как нужно действовать при обмороке?

Дети с помощью воспитателя:

Человека укладывают так, чтобы ноги были приподняты, расстегнуть все пояса, воротнички и, если пострадавший не приходит в себя дать понюхать нашатырный спирт.

Воспитатель:

Молодцы! А какие лекарственные травы вы знаете?

Дети:

Малина, смородина, крапива, подорожник...

Воспитатель:

Верно. А какими целебными свойствами они обладают?

Дети с помощью воспитателя:

Например, отвар малины, смородины, а также зверобоя, "матрешки" используют при простудных заболеваниях.

Воспитатель:

Правильно. Вы летом часто выезжаете на природу, и с вами могут возникнуть самые неожиданные ситуации. Врача рядом нет, "скорую" не вызовешь.

И часто - никаких лекарств под рукой, нет даже йода, бинта... Что же делать?

Дети с помощью воспитателя:

Очень важно не растеряться в подобной обстановке. Если вы будете хорошо знать свойства лекарственных растений, они всегда придут к вам на выручку.

И в первую очередь это относится к лечению ран, ссадин и царапин.

Воспитатель:

Многие из вас не раз встречались в лесу с ясенем и любовались его красотой. Однако далеко не всем известно, что корой ясения можно лечить раны.

Для этого кору нужно снимать с не очень молодой и не очень старой ветви и сочной стороной прикладывать к ране. Пройдет несколько дней, и рана заживет.

Воспитатель:

А кто скажет, какими свойствами обладают крапива и подорожник?

Дети:

Если истолочь листья этих растений и затем приложить к ране, можно остановить кровотечение.

Воспитатель:

Молодцы! А вы знаете, что в старые времена, бывало, поранит косарь ногу сразу же присыпает рану зеленовато-коричневой пыльцой (спорами) зрелого гриба- дождевика, туго зажимая порез вывернутой наизнанку бархатистой кожицеей того же гриба. И это хорошо помогало.

С давних пор кипрей (иван-чай) использовался так же, как вата. С той же целью применялся камыш, ценившийся как "порезная" трава. С камыша сдирали верхний слой и

вынимали белоснежную сердцевину, напоминающую вату. Приложенная к ране, она останавливалась кровь. Жгучий красный сок медуницы может заменить йод. А белый мох можно использовать в качестве перевязочного средства, обладающего дезинфицирующим свойством. Вы можете узнать все подробнее, если прочтете книги о лекарственных растениях, спросите о них у своих родителей, бабушек, дедушек. И все-таки, ребята, чтобы не рисковать, с собой в поход, на прогулки в лес нужно носить...

Дети:

Походную медицинскую аптечку.

Воспитатель:

Правильно. А что она содержит в себе?

Дети:

В медицинской аптечке должны быть бинт, вата, йод, зеленка, жгут, трубка для искусственного дыхания, блокнот, карандаш, нашатырный спирт (аммиак) и различные лекарства. (*Показ и просмотр аптечки*).

Конспект занятия по валеологии для детей старшего дошкольного возраста "Здоровое питание – здоровая жизнь".

Программное содержание:

1. Познакомить со строением и функцией пищеварительной систем, показать значение питания в жизни человека;
2. Закрепить знание детей о рациональном питании;
3. Закрепить соблюдение детьми гигиенических навыков и умений;
4. Воспитывать аккуратность, чистоплотность.
5. Активизация словаря: "Пирамида питания", авитаминоз, язва желудка и т. д.

Предварительная работа:

1. Провести с детьми беседу о режиме питания;
2. Экскурсия с детьми на кухню детского сада;
3. Познакомить детей с основными группами полезных продуктов, которые необходимо употреблять в пищу.

Оборудования:

1. Опорные схемы "Гигиена ротовой полости", "Гигиена питания",
2. Медицинский халат,
3. Таблицы: "Строение пищеварительной системы", "Суточные нормы витаминов".

Методические приёмы:

1. Беседа воспитателя с детьми;
2. Рассматривание иллюстраций;
3. Работа с таблицей "Строение пищеварительной системы";
4. Физминутка;
5. Работа по опорной схеме "Пирамида питания", "Гигиена питания";
6. Игры;
7. Итог.

Ход занятия:

Воспитатель:

Сегодня мы поговорим с вами о гигиене питания. Но сначала ответьте мне такой вопрос: для чего мы питаемся?

Дети:

Человек питается для того, чтобы жить. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для его роста и развития.

Воспитатель:

Все вещества, необходимые для выполнения физической и умственной работы, поддержания температуры тела, а также для роста и восстановления разрушающихся тканей - мы принимаем в виде пищи и жидкости.

Большинство пищевых продуктов не может использоваться без предварительной обработки. Такая обработка носит название "пищеварение".

Осуществляется оно в специальных органах, которые образуют пищеварительную систему. Про некоторых из них мы уже говорили. Это - язык, зубы, слюнные железы.

Они находятся в ротовой полости. Там пища смачивается слюной, измельчается. Что же с ней происходит дальше?

(Работа с таблицей "Строение пищеварительной системы").

Пережеванная и увлажненная пища языком проталкивается в глотку, а за тем - в пищевод. Из пищевода она попадает прямо в желудок.

В желудке проходит пищеварение. Пища пропитывается желудочным соком, но объем желудочного сока, находящегося в желудке перед едой, не велик. Особенно

активно желудочный сок вырабатывается во время еды.

Лишь через 20 мин. становится столько, сколько необходимо для того, чтобы пропитать всю посту пившую пищу. Именно поэтому мы ощущаем чувство сытости лишь через 2 мин. с начала приема пищи.

Кстати, слово "желудок" произошло от слова желудь (в старину маленькие желуди называли желудками). У некоторых животных желудок по форме напоминает желудь.

Следующий отдел пищеварительного канала - тонкая кишечка. Длина тонкой кишки у взрослого человека - около 5-6м.

Возле самого желудка выделяют короткую кишку, она примерно в 12 раз превышает толщину большого пальца руки. А пальцы в старину называли "перстом". Отсюда и название органа - двенадцатиперстная кишечка.

В двенадцатиперстную кишку открываются протоки желчного пузыря, находящегося в печени, и поджелудочной железы. Выделяемые ими желчь и поджелудочный способствуют лучшему перевариванию пищи.

В тонкой кишке происходит окончательное переваривание пищи и всасывание питательных веществ в кровь.

Тонкая кишечка переходит в толстую. Длина толстой кишки составляет в среднем 1,5м. Здесь происходит дальнейшее всасывание питательных веществ в кровь и образование каловой массы.

Конечный отрезок толстого кишечника - прямая кишечка, заканчивающаяся задним проходом.

Итак, мы познакомились с органами пищеварения, узнали, как они работают и перерабатывают пищу.

Воспитатель:

А теперь скажите мне, все ли равно, какую пищу мы едим?

Дети:

Нет.

Воспитатель:

Какими должны быть продукты питания?

Дети:

Свежими, чистыми.

Воспитатель:

Верно. А как можно сохранить продукты свежими?

Дети:

Их нужно хранить в холодильнике.

Воспитатель:

Правильно. Все ли продукты можно есть в сыром виде?

Дети:

Нет. Например, мясо, рыбу нужно варить или жарить и т.д.

Воспитатель:

Верно. Некоторые продукты нужно подвергать кулинарной обработке: жарить, парить, варить, печь и т.д. Но что нужно сделать с продуктами перед кулинарной обработкой и перед едой, если мы едим продукты в сыром виде?

Дети:

Их нужно почистить, вымыть.

Воспитатель:

Хорошо, предположим, мы вымыли яблоки и собрались их есть.

Все ли мы сделали правильно? Достаточно ли того, что яблоки у нас чистые?

Дети:

Нет. Нужно, чтобы и руки были чистыми.

Воспитатель:

Верно. То есть необходимо соблюдать и правила личной гигиены: мыть руки, пользоваться чистой посудой, салфетками и т. д.

Воспитатель:

Но важно ли, как мы принимаем пищу?

Дети:

Важно. При приеме пищи нельзя разговаривать, смотреть телевизор, читать.

Воспитатель:

Правильно. Все это мешает нормальному процессу приема пищи, является отвлекающим фактором. Но вот вы поели, встали и ушли?

Дети:

Нет. Нужно убрать за собой посуду, вытереть стол, поблагодарить тех, кто приготовил еду.

Воспитатель:

Если всегда есть в одно и то же время, то наш желудок к очередному приему пищи начинает вырабатывать желудочный сок и готов к приему пищи. Кажется, будто он работает по определенным внутренним часам и это способствует усвоению пищи. О каком гигиеническом требовании идет речь?

Что мы должны соблюдать?

Дети:

Режим питания.

Воспитатель:

Верно. Питаться нужно 4 раза в день в одно и то же время.

Если разделить весь объем пищи на сто частей, то 40 из них приходится на обед, 5 - на завтрак, 15 - на второй завтрак и 25 - на ужин. Ужин должен быть не позднее 19.00 час.

А теперь ответьте мне наследующий вопрос: полезно ли все время есть только одни и те же продукты?

Дети:

Нет. Питание не должно быть однообразным, могут возникнуть авитаминоз, гиповитаминоз и другие болезни.

Воспитатель:

Пища состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов.

Белки нужны нам для строительства. Они как бы кирпичики, из которых складываются здание. Белки - строительный материал организма.

Без них нет развития и роста. Поэтому именно растущему организму они нужнее всего.

Белки содержатся в молоке, яйцах, орехах и т.д. Для строительства нужен не только строительный материал, но и энергия, выделяют углеводы и жиры. Однако не расходованная энергия откладывается в виде жира. Небольшое количество жировой прослойки в организме необходимо, она защищает органы, амортизируя удары. Но большое ее количество затрудняет работу внутренних органов, создавая им дополнительную нагрузку. Поэтому излишний вес вреден для человека.

Минеральные вещества также необходимы нам. Особенно большое количество требуется для костей. Они придают им твердость. Витамины нужны для роста и развития организма. Их несколько групп. Это витамины группы А, В, С, Д, РР, К и т.д.

Я расскажу лишь о некоторых и:

ВИТАМИН А- это витамин роста. Он поможет вам расти, а также сохранит зрение. При недостатке этого витамина люди могут заболеть так называемо! "куриной слепотой", т.е. днем человек видит хорошо, но с наступлением темноты острота зрения снижается.

ВИТАМИН В - регулирует обмен веществ. ВИТАМИН С - является общеукрепляющим.

Без ВИТАМИНА Д - ребенок может заболеть рахитом: он важен для роста укрепления костей.

(Наглядно показать по таблице) "Суточные нормы витаминов"

Воспитатель:

В каком продукте, какой витамин содержится?

Итак, вы узнали, из каких веществ состоят продукты питания и какую роль они играют в нашем организме. Естественно, они находятся в самых различных продуктах, поэтому и питание должно быть разнообразным. Например, (мясе, молоке много белков, но мало витаминов, в хлебе - углеводов, а в овоща) - много витаминов и мало белков и жиров.

Физминутка.

Раз - подняться, подтянуться,
Два - согнуться, разогнуться,
Три - в ладоши 3 хлопка,
Головою - три кивка,
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть.

Воспитатель:

А сейчас посмотрим, сможете ли вы прочитать рецепт, предложенный доктором Айболитом, и объяснить правила, которые написаны в нем. Итак, правило первое: "Живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить"

Как вы понимаете это правило?

Дети:

Человек должен есть столько продуктов, сколько ему необходимо для жизни, т.е. недоедание и переедание вредны для организма.

Воспитатель:

Правило второе: "Не экономьте на питании – это худшая экономия на свете"

Дети:

Это правило говорит о том, что нужно питаться разнообразными и качественными продуктами, чтобы получить необходимые питательные вещества минеральные соли, витамины для нормального роста, развития и обмена веществ в организме.

Воспитатель:

Правило третье! "Не садиться за стол, если на нем нет овощей.

Отдавать предпочтение растительной пище". Почему?

Дети:

В овощах содержится много витаминов, а растительная пища легче усваивается организмом.

Воспитатель:

Правило четвёртое: "Не увлекаться углеводами: хлеб, картофель, сладости. Соль, сахар - белые враги здоровья". Углеводы, если они не усваиваются организмом, откладываются в виде жира, что приводит к ожирению и избыточному весу. Сахар - это чистый углевод. Также избыток сахара в организме приводит к сахарному диабету. Соль в больших количествах употреблять нельзя. Это приводит к отложению солей в организме. Пятое правило: "Чем меньше кулинарная обработка, тем больше вам достанется витаминов". Под действием высокой температуры многие витамины разрушаются, т.е. мы их получаем в меньшем количестве. И последнее правило: "Не ужинать после 19.00 часов". Нельзя есть прямо перед сном, иначе, когда мы спим, желудок не отдыхает, работает. А это вредно для организма. Поэтому нужно кушать за два часа перед сном. А спать вы ложитесь в 21.00 - 22.00 ч. Кроме того, необходимо соблюдать режим питания.

Я вижу, вы справились с этой задачей, прочитали и расшифровали рецепт доктора Айболита. Что вы можете добавить к его рецептам? Чего нужно избегать, чтобы сохранить свое здоровье, органы пищеварения?

Дети:

Нельзя курить, употреблять алкогольные напитки. Алкоголь и курение отрицательно сказываются на пищеварении.

Алкоголь вредно влияет на органы нашего тела - повреждая слизистую оболочку пище-
вода и желудка. Никотин приводит к нарушению пищеварения и обмена веществ.
Особенно вредно курить подросткам на пустой желудок.

Никотин вместе с выделяемой слюной попадает в органы пищеварения и может вызвать
гастрит, язву желудка и другие болезни.

Спиртные напитки способны вызвать отравление. Отравление вызывает не только
алкоголь, но и некачественные пищевые продукты. При отравлении необходимо вызвать
рвотный рефлекс, чтобы освободить желудок от пищи. Для этого необходимо выпить
литр кипяченой охлажденной воды, затем двумя пальцами разжать корень языка и
вызвать рвотный рефлекс. Для того, чтобы оставшиеся вредные вещества не нанесли
вред здоровью, пострадавшему необходимо проглотить 2-3 таблетки активированного
угля, который впитывает в себя все вредные вещества.

Воспитатель:

А сейчас настало время снять волшебный халат (снимаю халат), Увы, ребята, я ничего
не помню и не знаю. Но доктор Айболит подарил мне волшебный листок, по которому,
как он мне сказал, можно все вспомнить

(опорная схема "Гигиена питания")

Закрепление.

Работа по опорной схеме "Гигиена питания".

Подведение итогов.

Приложение

Рекомендации для воспитателей и родителей по использованию дидактических игр.

Основная функция дидактической игры представляет собой многоплановое сложное педагогическое явление: она является и игровым методом обучения детей дошкольного возраста и формой обучения, и самостоятельной игровой деятельностью, и средством всестороннего воспитания личности ребёнка.

Дидактическая игра как форма обучения детей содержит два начала: учебное (познавательное) и игровое (занимательное). Взрослый одновременно является и учителем, и участником игры. Он учит и играет, а дети, играя учатся. Детям предлагаются задания в виде загадок, предложений и вопросов.

Самостоятельная игровая деятельность осуществляется лишь в том случае, если дети проявляют интерес к игре, её правилам и действиям, если её правила ими усвоены.

Воспитатель заботится об усложнении игр, расширении их вариативности. Если у ребят угасает интерес к игре (а это в большой мере относится к настольно – печатным играм), необходимо в месте с ними придумать более сложные правила.

Предлагаем Вам несколько дидактических игр которые можно использовать на занятиях и в совместной деятельности.

Дидактическая игра "Опасно - не опасно".

Цель:

1. Учить детей отличать опасные для жизни ситуации, грозящие их здоровью и здоровью окружающих, от неопасных;
2. Уметь предвидеть и предупредить результаты возможного развития ситуации;
3. Закреплять и соблюдать правила безопасного поведения в различных ситуациях;
4. Развивать охранительное самосознание;
5. Воспитывать чувство взаимопомощи;

Игровая задача:

Определить степень угрозы предлагаемой ситуации для жизни и здоровья.

Определить, какая из описанных ситуаций представляет угрозу для здоровья.

Поднять нужную карточку в зависимости от степени опасности.

Правильно разложить дидактические картинки.

Правила игры: дети не должны мешать друг другу слушать, и отвечать, при необходимости могут дополнять ответы товарищей, но не подглядывать, не подсказывать и не пользоваться подсказкой.

Демонстрационный материал:

набор дидактических картинок с изображением опасных и неопасных для жизни и здоровья ситуаций, карточек разных цветов в зависимости от вариантов игры.

Ход игры:

1. Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, и белую, если ее нет.

2. Ребята внимательно рассматривают дидактические картинки, которые показывает воспитатель, затем поднимают красную карточку, если есть угроза для жизни и здоровья; желтую карточку - когда опасность может возникнуть при определенном поведении; синюю - если опасности нет. При этом в каждом случае объясняют свое решение.

3. Воспитатель предлагает детям самостоятельно поработать с дидактическими

картинками; под красную карточку надо положить картинки с изображением опасных для жизни ситуаций, под белую - с изображением неопасных ситуаций.

Ребята объясняют выбор.

Дидактическая игра "Что такое хорошо и что такое плохо".

Цель:

Учить детей отличать хорошее поведение от плохого;

Обратить внимание на то, что хорошее поведение приносит радость, здоровье как тебе самому, так и окружающим тебя людям, и, наоборот, плохое поведение может привести к несчастию, болезни.

Игровая задача:

Ребенку предлагается определить, "что хорошо, а что плохо", объяснить свое решение.

Правила игры:
выражать мимикой свое отношение детям следует только после вопроса "Ребята, это хорошо или плохо?"

Демонстрационный материал:

Отрывки их художественных произведений, жизненные факты о хорошем и плохом поведении человека, детей, группы.

Ход игры:

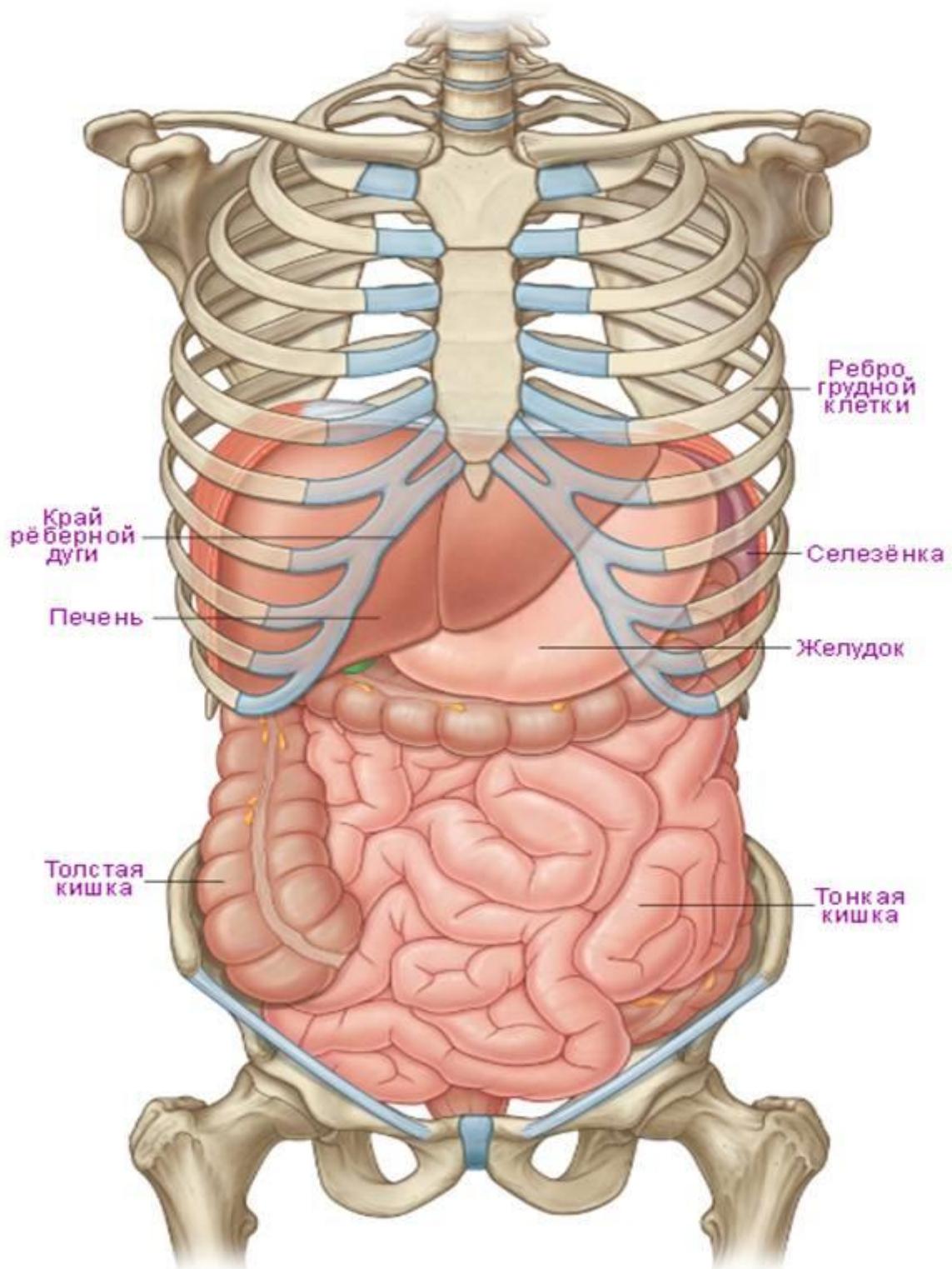
Дети мимикой и жестами выражают свое отношение к хорошему и плохому поведению (плохое поведение - делают сердитое лицо, грозят пальцем; хорошее - улыбаются, одобрительно кивают головами). Отвечают на вопросы воспитателя.

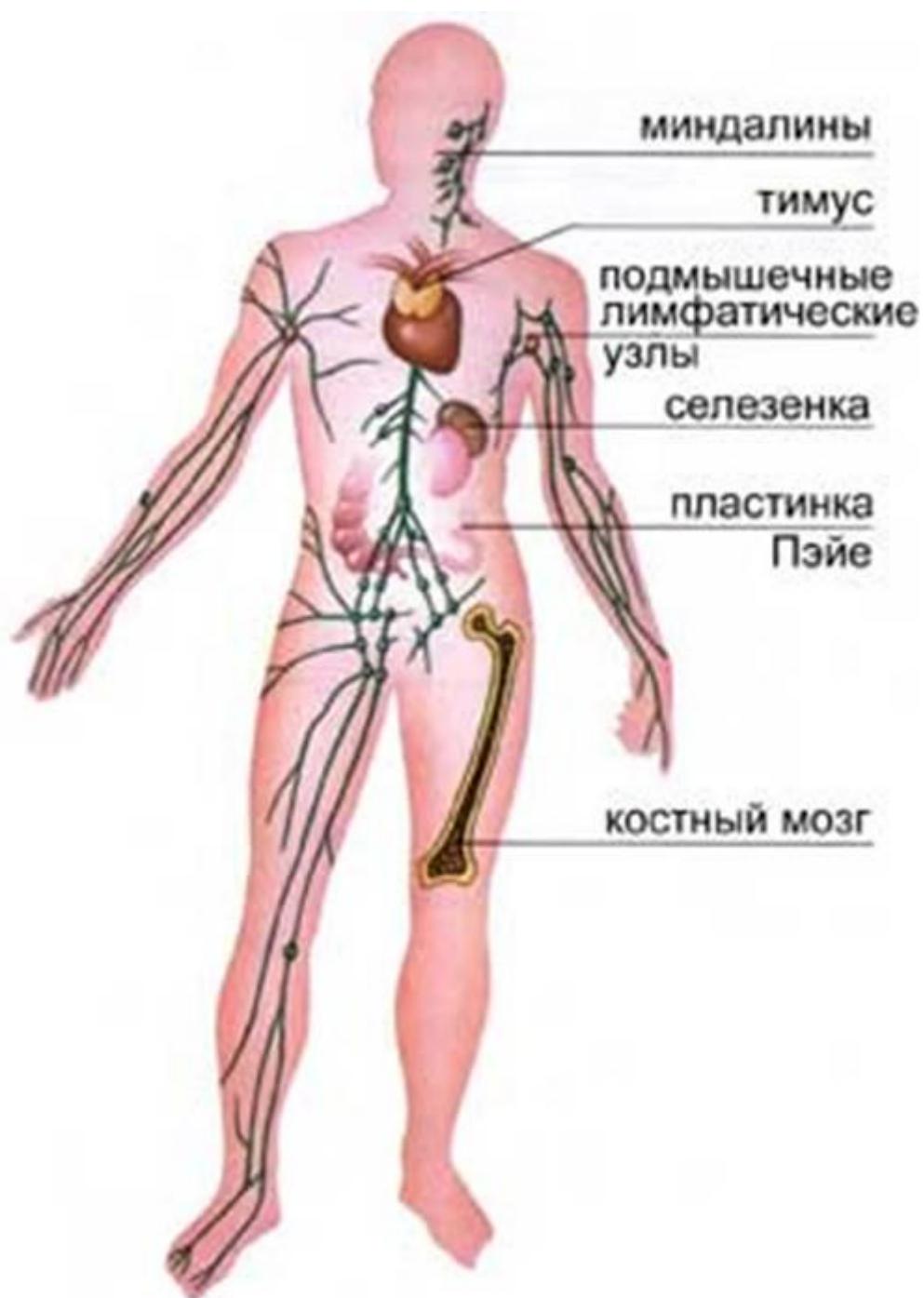
Примерный тест.

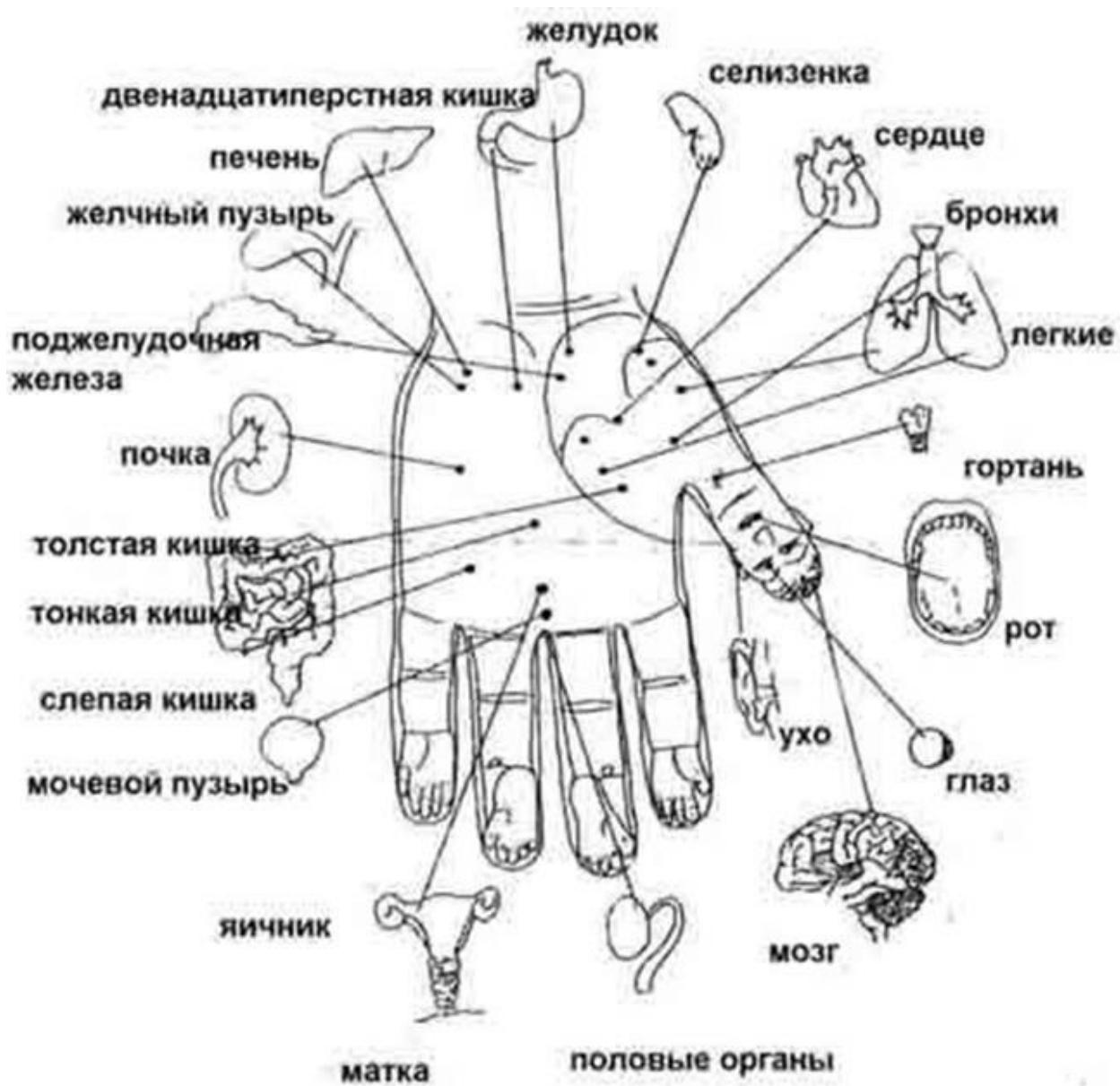
Сегодня Сережа опять ел снег. Ребята, это хорошо или плохо?

Дети мимикой и жестами показывают, что это плохо.

Что может случиться с Сережей? Дети отвечают.

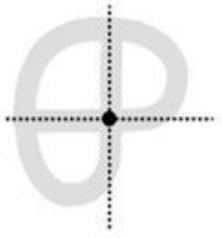




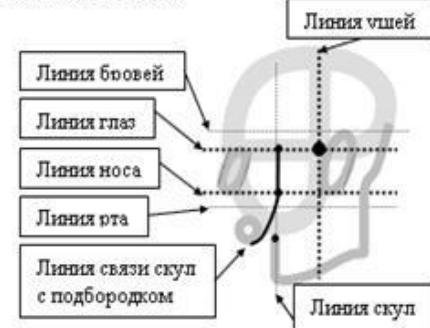


Внутренние органы в основной системе соответствия кисти.

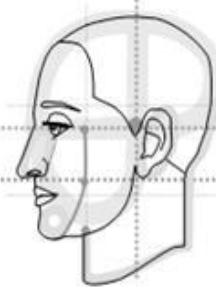
ОБЩАЯ СХЕМА



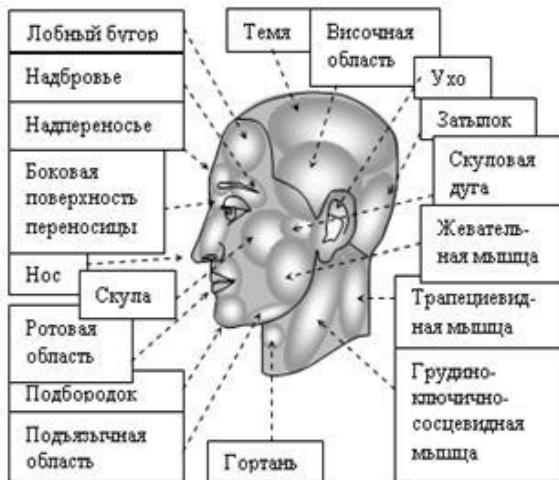
ЛИНИИ СВЯЗИ



ЧЕРТЫ ЛИЦА



КРУПНЫЕ ФОРМЫ



ДЕТАЛИ

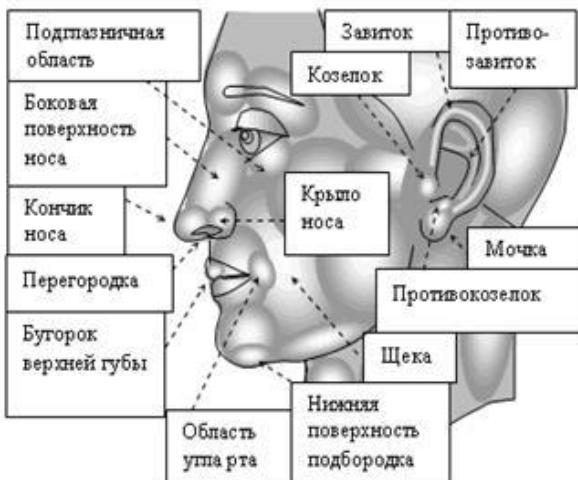




Рис. 18. Выполнение искусственного дыхания:

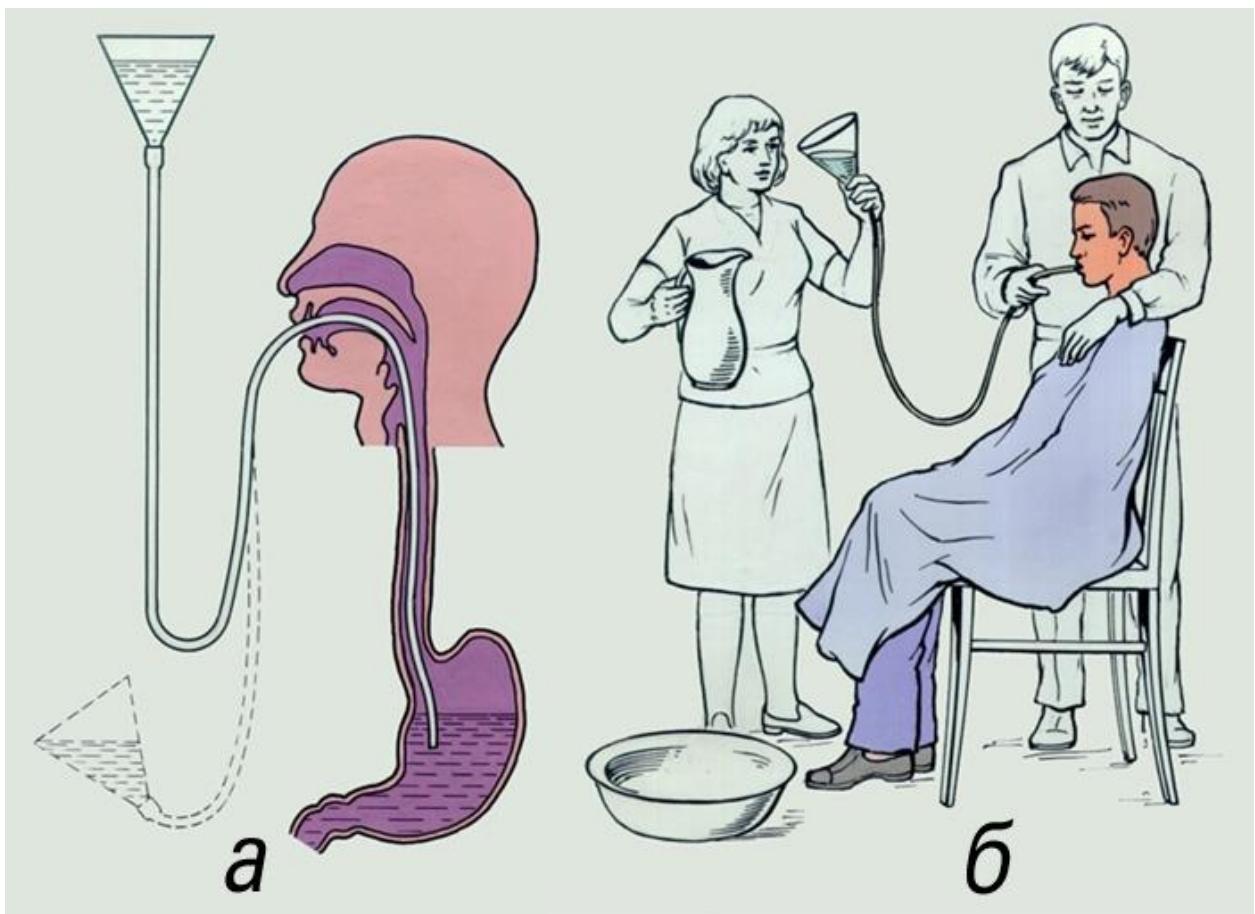
a — начальное положение головы; *б* — положение головы, при котором начинают искусственное дыхание (голова запрокинута назад, нижняя челюсть выдвинута вперед); *в* — вдох; *г* — выдох; *д* — с помощью специальной резиновой трубы; *1* — трубка; *2* — язык

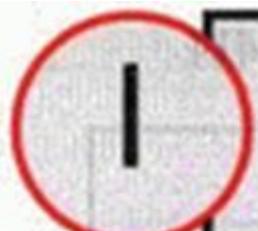


6

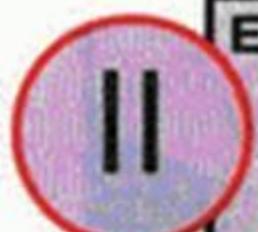


B

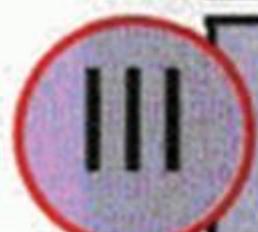




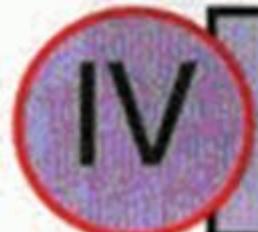
**Если нет сознания и нет пульса
на сонной артерии —
ПРИСТУПИТЬ К РЕАНИМАЦИИ**



**Если нет сознания, но есть пульс
на сонной артерии —
**ПОВЕРНУТЬ НА ЖИВОТ
И ОЧИСТИТЬ РОТОВУЮ ПОЛОСТЬ****



**При артериальном
кровотечении —
НАЛОЖИТЬ ЖГУТ**



**При наличии ран —
НАЛОЖИТЬ ПОВЯЗКИ**



**Если есть признаки переломов
костей конечностей —
**НАЛОЖИТЬ ТРАНСПОРТНЫЕ
ШИНЫ****

**Схема 2. Оказание первой медицинской помощи
пострадавшему при укусах насекомых**



Спасательные средства



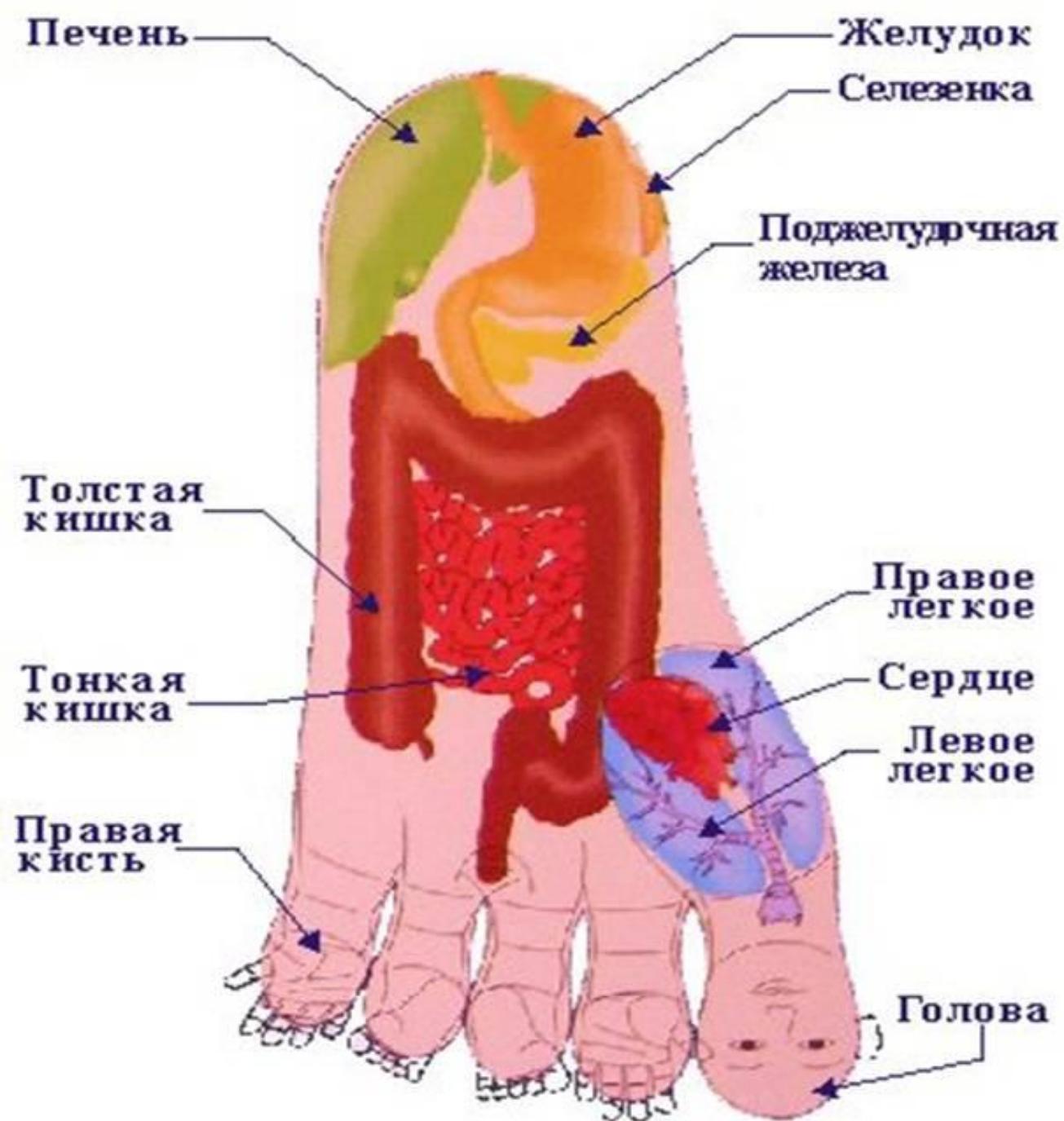
Спасательный
круг

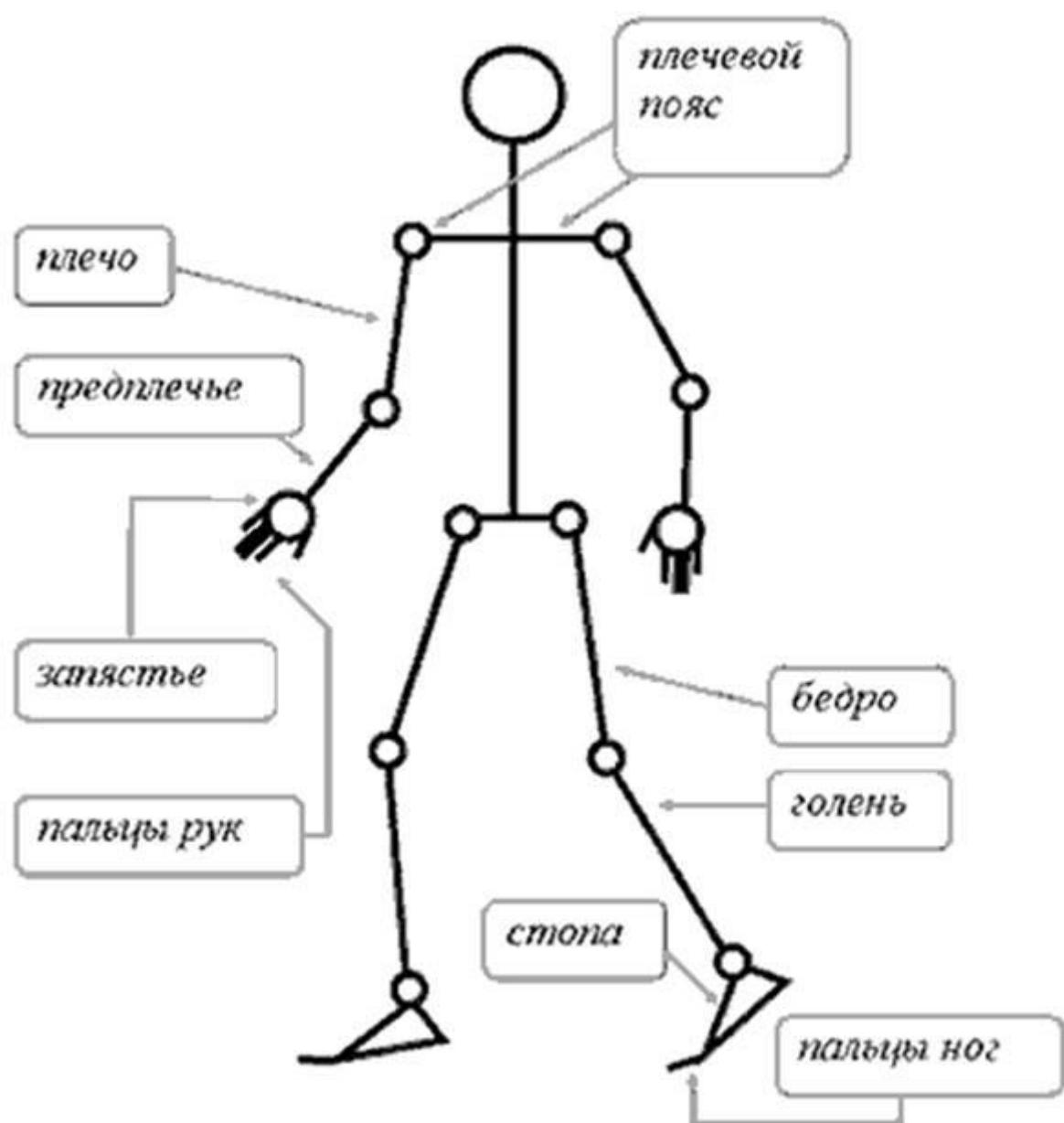


Палка



Веревка





КАРКАС (СХЕМА СКЕЛЕТА)



Пирамида питания





КУКЛЫ, КУБИКИ, ЗАВАВЫ,
РЯДОМ СКАЧЕТ СОБАЧОНКА—
ТАК, МАМАША, НИКОГДА ВЫ
НЕ НАКОРМИТЕ РЕБЕНКА!



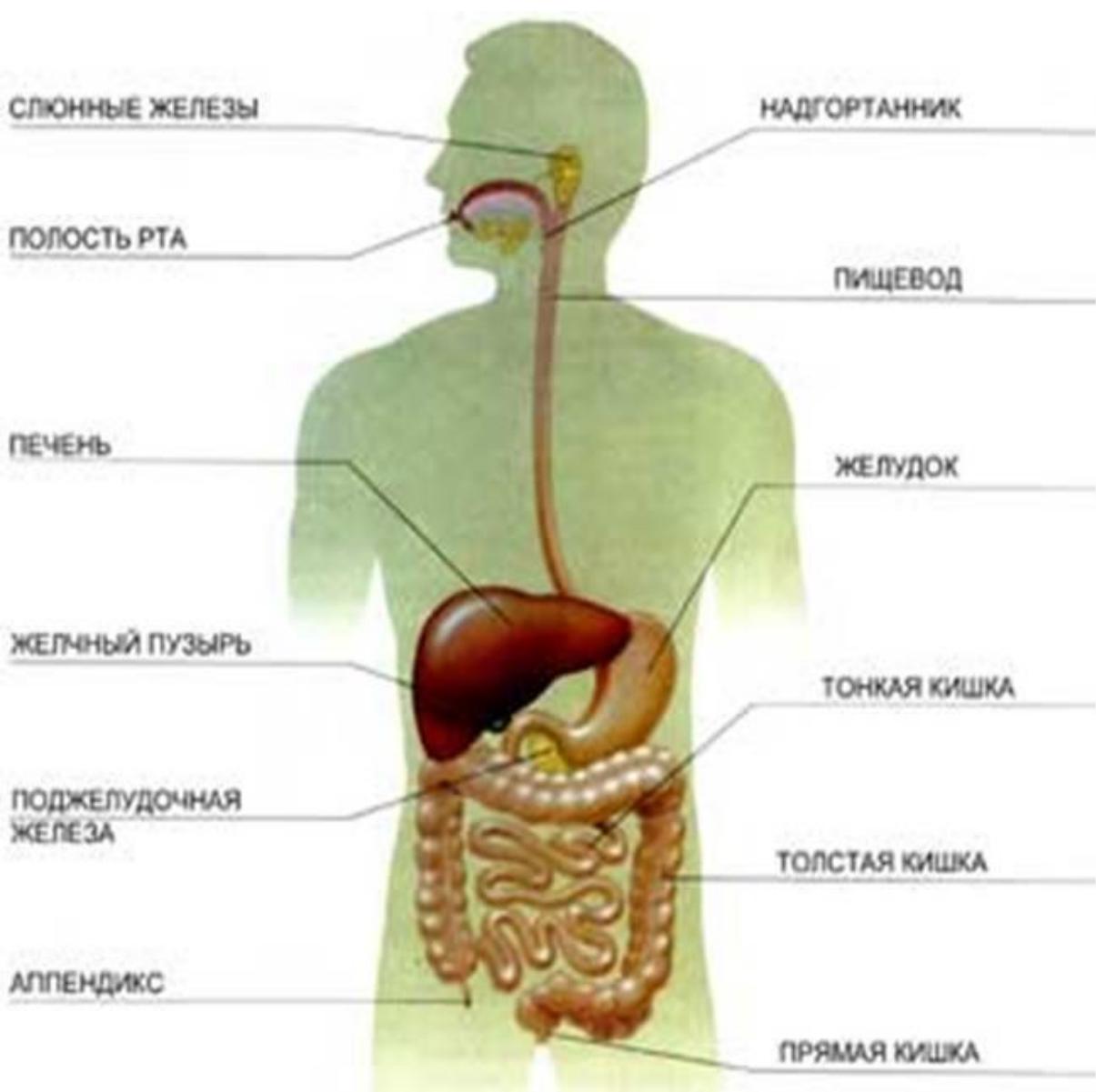




Рис. 18. Выполнение искусственного дыхания:

a — начальное положение головы; *б* — положение головы, при котором начинают искусственное дыхание (голова запрокинута назад, нижняя челюсть выдвинута вперед); *в* — вдох; *г* — выдох; *д* — с помощью специальной резиновой трубы; *1* — трубка; *2* — язык

Правила личной гигиены

Чистить зубы



Умываться по утрам



Мыться 2-3 раза в день



Носить чистую одежду



Мыть руки перед едой



Литература.

С. А. Ганат "Конспекты лекции по анатомии физиологии и гигиене ребёнка", Москва АЙРИС ПРЕСС 2008 г.

Андреас Пиль "Моё тело", Москва "Планета детства", "Издательство Астрель" АСТ 2000 г.

Н. Кун "Легенды и Мифы Древней Греции", Издательство "МИР ИСКАТЕЛЯ" 2001 г.

Т. Г. Авдеева "Руководство участкового педиатра", ГЭОТАР – Медиа 2008 г.

К. В. Судакова "Физиология человека", ГЭОТАР – Медиа 2009 г.

М. Г. Привес, Н. К. Лысенков "Анатомия человека", Медицина 1985 г.