

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ВАЛЕОЛОГИИ НА ТЕМУ: « ОТКУДА БЕРУТСЯ БОЛЕЗНИ У ЧЕЛОВЕКА»

Цель:

Формирование представления о здоровье, болезнях, микробах. Умение заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих людей.

Материал:

Текст сказки К.Чуковского «Айболит». Платок носовой , опрыскиватель, мука или тальк. Картинки: мыло, чеснок, лук, витамины, таблетки, овощи, фрукты, разнообразные предметы, не имеющие отношения к здоровью, медицинская защитная маска.

Ход:

Взрослый читает отрывок стихотворения К.Чуковского «Айболит»

Добрый доктор Айболит!
Он под деревом сидит.
Приходи к нему лечиться
И корова, и волчица,
И жучок, и червячок,
И медведица!

Всех излечит, исцелит
Добрый доктор Айболит!

Почему все животные приходят к доктору? (ответ ребенка)
К сожалению, болеют и взрослые и дети. А если я скажу слово "болезнь", что ты себе представишь? А теперь произнесу слово "здоровье", какие у тебя ощущения?

Сейчас мы с тобой поиграем. Я буду называть тебе слова, если оно связано с болезнью подними правую руку, если со здоровьем – левую.

Д/и «Определи слова» (температура, овощи, таблетки, витамины, фрукты, бег, зарядка, грязь, насморк, порядок, соки, грязная вода, кипяченая вода, **микроб – называем последним**).

Кто такие микробы?(ответы ребенка)

Вокруг нас: в воздухе, в воде, на земле, на растениях обитает очень много микробов. Микробы - это такие маленькие существа , их не видно простым глазом. Когда они находятся вне организма человека или животного, они не причиняют вреда, но стоит им только попасть внутрь человека, и тут они начинают «вредничать», заражать нас и мы болеем.

Послушай, как о микробах написал поэт:

Микроб – ужасное животное, Коварное, а главное, щекотное.
Такое вот животное в живот залезет И спокойно там живёт.
Залезет, шалопай, и где захочется Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание, и пот.

Микроб путешествует от больного человека к здоровому и заражает болезнью. Он такой маленький, что его нельзя увидеть невооружённым глазом, и поэтому люди придумали специальное устройство, подскажи, как оно называется... правильно - микроскоп. Как работает микроскоп? (послушайте, что расскажет ребенок. Далее- расскажите сами) . Микроскоп - это оптический прибор с одной или несколькими линзами для получения увеличения каких- либо предметов. А вот так в сотни раз увеличены микробы, давайте мы на них тоже посмотрим.

На что похожи микробы? (Если бы у нас был микроскоп, мы смогли бы увидеть их. Это такие маленькие точки, червячки, палочки, они постоянно движутся). Каким путем микробы могут проникнуть внутрь человека? (ответы)

Верно ,через рот и грязные руки. Хочешь, я тебе покажу?

Игра – эксперимент «Апчхи» .

Взрослый: Это опрыскиватель. Как ты думаешь, для чего он нам нужен? А вот и нет. Представь, что это человек, у которого насморк, и он чихает, что произойдёт, если при чихании не закрывать рот? Проверим? Апчхи! (нажимает на опрыскиватель) Что произошло?(ответ ребенка)

А теперь возьми платочек и разверни его перед лицом. Втяни воздух сильно через нос, теперь через рот - что ты заметил, что произошло с платком?

В какую сторону перемещается платок? (В сторону лица). Так если в этом воздухе есть микробы, то куда они направляются? (ответ)

Взрослый: Конечно, к нам в рот. В маленькой капельке слюны больного человека живёт много микробов. Итак, когда чихаем...(нужно прикрывать рот). Когда больной чихает и прикрывает рот платком или рукой, не даёт капелькам своей слюны попасть на здоровых людей. Что надо сделать больному человеку, чтобы не заражать окружающих. (надеть маску)

Микробы передаются не только по воздуху, но они могут путешествовать от человека к человеку. Веришь? Предлагаю проверить.

Игра-эксперимент "Рукопожатие"

Протягивай мне свои ручки. Они у тебя чистые. Сейчас я посажу тебе на руки микробов (насыпать на ладонку тальк или муку). Давай с тобой поздороваемся – пожмем руки. А теперь посмотрим на ладонки. (ответ ребенка).

А если такими грязными руками брать еду, что произойдёт? Значит, что нужно делать? (Мыть руки).

Попав внутрь, микробы начинают быстро размножаться, их становится много, они щекочут нос, и мы чихаем, микробы щекочут рот, и мы кашляем, а когда они начинают щекотать животики, тут дело совсем плохо - у нас сильно болит живот. Такие микробы называются **болезнетворными**.

Как же вести себя, чтобы не заразиться от больного человека?

Игра "Выбери и защитись".

Посмотри на предметы, и выбери те из них, которые помогут защититься от микробов. (ребенок выполняет задание).



Ты выбрал все правильные предметы для защиты от микробов, но маска у нас одна, можно ли пользоваться одной маской для всех? (нет, она должна быть у каждого своя). Когда мы с тобой закончим заниматься, посмотрим видео и вместе изготовим маску для защиты от микробов.

Что мы ещё можем сделать, чтоб не заболеть (Проветрить помещение, включить бактерицидную лампу, больше быть на воздухе)

Подумай, какие люди реже болеют? (закаленные)

Кто такие закаленные люди? Как ты понимаешь, что значит закаляться?»?

(ответы)

Правильно, это люди, которые занимаются спортом, ведут здоровый образ жизни: правильно питаются, много двигаются, соблюдают режим дня. Засиделись мы с тобой, давайте-ка немного разомнемся.

Физминутка с элементами самомассажа «Неболейка»

Чтобы горло не болело – Мы погладим его смело.
Чтоб не кашлять, не чихать – Будем носик растирать.
Лоб мы тоже разотрем – Ладошку, сделав козырьком.
Вилку пальчиками сделай – Массируй ушки ты умело.
Знаем, знаем да, да, да – Нам простуда не страшна!
(выполняем движения по тексту)

Но, к счастью, микробы бывают не только болезнетворными, но и **полезными**. Не удивляйся. Вспомни, как я ставила тесто для пирогов. Что с ним происходило? (Оно поднимается и увеличивается в кастрюле). Так вот это тоже работа микробов: они размножаются, и тесто становится пузырчатым, а пироги вкусными.

Молочно-кислые бактерии превращают молоко в простоквашу, кефир, сыр. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариться. Есть микробы, которые нас защищают, когда мы болеем. Они атакуют болезнетворные микробы и пожирают их. Тем самым помогая нам выздороветь.

Итог: Давай немного поиграем: Я начну предложение, а ты его закончи.

Прежде, чем съесть яблоко...его моют

С капельками слюны распространяются... микробы

Микроб можно рассмотреть под... микроскопом

Когда чихают,...прикрывают рот

Когда приходим с прогулки... моем руки

Чтобы не болеть... надо закаляться.

Ты хорошо запомнил все правила, которые помогут тебе и окружающим тебя людям не болеть.

1. Маски видео

<https://youtu.be/LRZL7Mpl17I>

<https://youtu.be/3wFavPXrCs4>

2. Микробы мультики

<https://youtu.be/-EpH6MzMHsc>

https://youtu.be/_0WOaENpc60