

Занятие по валеологии :

«Путешествие в страну Носарию».

Программное содержание:

- 1) сформировать у детей анатомо-физиологические представления о строении носа;
- 2) познакомить с функциями носа;
- 3) дать представление о важности обоняния в жизни животных, птиц и рыб;
- 4) формировать у детей представление о здоровом образе жизни;
- 5) развивать речь детей с помощью крылатых выражений;
- 6) воспитывать отзывчивость, желание помочь в трудной ситуации;
- 7) словарная работа: обогащение словаря.

Ход занятия

Дети стоят в кругу.

-Собрались все дети в круг.

Я-твой друг и ты –мой друг.

Вместе за руки возьмемся и друг другу улыбнемся.

(взяться за руки и посмотреть друг на друга с улыбкой).

-Дети, сегодня нам пришло письмо. Посмотрите от кого это письмо? (правильно, это письмо от Карлика носа)

-Что же он нам написал?

Чтение письма.

- Дорогие дети! Со мной случилась беда. Злая колдунья превратила мой красивый нос в длинный и уродливый. Никто меня не узнает и не хочет со мной играть. Помогите мне.

-Какое же мы примем решение? Поможем Карлику носу?

- А для этого нам нужно отправиться в страну Носарию.

- Как вы думаете почему она так называется?

-В этой стране нам необходимо будет выполнить несколько заданий. И если мы справимся с заданиями, то быстро доберемся до Карлика Носа и поможем ему в беде.

-Прежде чем отправимся в путешествие давайте сделаем массаж носа «Улитки».

От крылечка до калитки
Три часа ползли утки,
Три часа ползли подружки,
На себе таща избушки.

(трут указательные пальцы, массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх 10-20 раз).

-Вот теперь мы и готовы к путешествию. А полетим мы с вами на ковре-самолете.

-Вот и Носария! Какая красивая страна! Сколько здесь необычных домов. А вот и улица, на которой располагается «Школа почемучек».

-Посмотрите на плакат? Какая часть лица на нем изображена?

-Для чего нам нужен нос?

Дети отвечают.

-Раз уж мы в школе, то давайте проведем эксперимент. Попробуйте зажать пальчиками нос. Хорошо ли вам дышать? Значит, какое самое главное назначение носа?

-У человека довольно хорошо развито обоняние. Обоняние – это способность человека ощущать различные пахучие вещества.

-А теперь рассмотрим картинку- схему строения носа. В этом нам поможет воздушный пузырь, который покажет какой путь он пройдет прежде чем поступит в легкие.

-Попадая в нос, воздушный пузырь проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосками. Волоски исполняют роль охранников - они не пропускают в нос пылинки. Далее воздух проходит через лабиринт. Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью-слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом проникнуть в наш организм. Кроме того, проходя по лабиринту, воздух согревается так, что в легкие он попадает теплым и очищенным. Затем воздушный пузырь движется по трубочкам и попадает в большие мешочки-легкие.

-А вот и первое задание. Ответьте на мои вопросы.

-Через что проходит воздух попадая в нос? Чем покрыты стенки носовых коридоров? Что делают волоски, какова их роль?

По какому пути дальше движется воздушный пузырь? Что происходит с воздухом в лабиринте? Где завершает свой путь воздушный пузырь?

-Таким образом, воздушный пузырь, попадая в нос проходит через два коридора. Затем проходит через лабиринт. И завершает свой путь в легких.

-Ну а сейчас немного отдохнем. Подойдите ко мне поближе. Встаньте в круг.

Физкультминутка.

Мы разминку начинаем,

Руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх.

Отдохнет спина у всех.

(Потягивания-руки в стороны и вверх)

Начинаем приседанья-

Раз, два, три, четыре, пять.

А теперь три раза нужно, как лягушки, проскакать.

(Приседания-5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.)

Мы разминку завершаем,

Руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх.

Отдохнет спина у всех.

(Потягивания-руки в стороны и вверх.)

- Путешествуем дальше. А вот и птичья столовая

-Ребята, как вы думаете почему столовая называется птичьей? Зачем сюда прилетают птицы?

Ответы детей.

Дети видят дуб на ветках которого сидят птички без клювов.

-Посмотрите внимательно на птиц. Что с ними случилось?

- А есть ли у птиц нос?

-Действительно, ноздри у птиц расположены с обеих сторон надклювья, недалеко от того места, где начинается оперение головы. Так как ноздри у птиц располагаются в области надклювья, то мы их не видим. Поэтому считаем клюв птиц - их носом.

-Дети вы хотите помочь птицам вернуть их клювы? Тогда давайте поиграем в **игру «Необычный нос»** с помощью разрезных картинок попробуйте собрать нос-клюв птиц и определить что это за птица.

Дети собирают клюв птиц, подходят к дубу, определяют птицу, которой принадлежит клюв и прикладывают клюв птице.

-Вы такие молодцы! Справились с этим тяжелым заданием. Дятел так обрадовался клюву, что решил поиграть с вами.

Гимнастика для глаз «Дятел».

Каждый ребенок берет дятла на палочке.

Дятел вправо поскакал, *дети прослеживают движения дятла взглядом,*
Каждый дятла увидал. *голова остается в фиксированном положении.*

Дятел влево поскакал,
Каждый взглядом увидал.

Дятел - вправо, дятел-влево.

Ах, какой он быстрый, смелый!

Дятел скачет вверх и вниз.

Ты на дятла оглянись. *Прячут дятла за спину. Поворачивая голову,*
Дятел спрятался от нас. *смотрят через правое плечо, затем через*
Открывать не надо глаз. *левое. Закрывают глаза на несколько секунд.*

-Посмотрите впереди «Лесная поляна».

-Кого вы видите на этой поляне?

-Зачем животным нужно чувствовать запахи?

Дети дают ответы.

-Обоняние для животных играет решающую роль, как мы с вами только, что это выяснили. Можем ли мы определить правильно те или иные запахи? Какие бывают запахи?

-А сейчас мы поиграем в **игру «Узнай по запаху»** и проверим сможете ли вы определить запахи.

-Давайте вспомним народную мудрость. В народе придумывали много различных выражений о носе. Если кто-то знает их, назовите.

- Береги нос в большой мороз;
- Нос не дорос;
- Нос повесил;
- Не суй нос в чужой огород;
- Нос задирает, а в голове ветер гуляет;
- Носом окуней не ловят
- Водит за нос.

Вы справились и с этим занятием. Пойдемте дальше. Посмотрите какое чудесное море.

-Как вы думаете, кто в нем живет?

-Чувствуют ли рыбы запахи?

- Правильно, у них тоже есть две пары ноздрей.

-А как рыбам помогает обоняние?

Дыхательное упражнение «Морской воздух».

Носик принюхался.

Пахнет морским воздухом. *Дети принюхиваются.*

И увидели мы море,

Красивое, большое.

Воздух мы морской вдохнем.

Дышим носом, а не ртом.

Плечи не поднимаем,

Животом помогаем.

Дети выполняют дыхательное упражнение.

- Мы проделали такой длинный путь. Узнали, что нос важен не только человеку, но и птицам, животным, рыбам. Мы выполнили все задания, и пришли к замку Карлика Носа.

Диалог Карлика Носа с детьми.

-Мы пришли тебе помочь. Что нам нужно сделать, чтобы ты вновь стал красивым, милым мальчиком?

Карлик Нос. Ответьте на вопрос. Какие правила, необходимо соблюдать, чтобы нос не болел?

- Нельзя ковырять в носу пальцем и острыми предметами;
- Нельзя засовывать в нос посторонние предметы;
- При насморке нельзя сильно сморкаться и втягивать слизь в себя;
- Нельзя на солнце долго находиться, нос может обгореть. А в сильный мороз не надо долго гулять, нос можно обморозить.

Карлик Нос. Какие же вы молодцы! Столько всего знаете про нос. (Карлик Нос чихнул и к нему вернулся прежний нос).

Карлик Нос. О, произошло чудо! Я стал прежним. Спасибо вам большое! Вы очень хорошие и добрые дети! И я приготовил для вас угощение. Определите по запаху из чего сделано мое угощение? Какая начинка?

Дети определяют, что это пирог из яблок.

-Ну а нам пора возвращаться в детский сад.

Дети возвращаются в детский сад под песню «Носик».

-Вот мы и снова в детском саду. О чем же мы сегодня говорили? Что вам понравилось? Чем запомнилось путешествие? Какие добрые дела совершили?