НОД по валеологии

(подготовительная группа)

**«Чудо – нос».**

Задачи:

\*способствовать формированию у детей представлений о строении и функциях носа;

\*продолжить знакомить с правилами профилактики заболеваний органов дыхания;

\*помогать овладению навыками дыхательной гимнастики;

\*развивать обонятельное восприятие;

\*формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Оборудование.

Пластиковые стаканчики с различными пахучими веществами (по количеству детей), лист формата А3 и картинки для изготовления памятки, клей, салфетки, клеенки, круги красного, зеленого, черного цвета (по количеству детей).

\*\*\*

Воспитатель. Ребята, посмотрите, к нам на занятие пришел гость. Вы его узнали?

*Воспитатель показывает игрушку мышонка и оставляет ее на небольшом столике.*

Вос-ль. Недавно с мышонком произошла неприятная история. Послушайте ее. Мышонок некогда не пользовался носовым платком, вытирался рукавом, ходил без шапки, любил подраться и часто получал по носу. Нос у мышонка стал большой и красный. Обиделся нос на мышонка и перестал дышать, перестал запахи ощущать. Вот и решил мышонок без носа обойтись. Ребята, как вы думаете, правильное ли решение принял наш герой, можно ли прожить без носа?

*Дети отвечают.*

Давайте расскажем мышонку, как важен для человека нос.

Я задам вам всем вопрос:

Для чего нам нужен нос?

*Дети отвечают.*

Да, вы совершенно правы. А почему надо дышать носом, ведь это можно делать и ртом? Почему его называют «сторожем»? От чего нос охраняет наш организм?

*Дети высказывают свои предположения.*

Он защищает наши легкие от пыли. В носу есть волосики. Вы сами их можете увидеть, если рассмотрите свой нос в зеркало. (Раздает детям зеркала). Когда человек вдыхает воздух через нос, на волосах оседают все пылинки, и в легкие попадает уже чистый воздух. Нос охраняет нас и от болезнетворных микробов. Его внутренние стенки покрыты липкой жидкостью – слизью. К ней и прилипают микробы, которые пытаются проникнуть в наш организм вместе с воздухом. Когда слизи и пыли становится много, мы чихаем, и наш нос очищается. А еще нос называют «печкой». От чего в носу жарко?

*Дети высказывают предположения. Воспитатель вывешивает плакат со схемой «Строение носа».*

Вос-ль. Внутри стенок носа есть маленькие сосудики, по ним течет горячая кровь. Воздух , проходя через нос, нагревается. А что происходит, если в морозный день дышать ртом?

*Дети отвечают.*

Вос-ль. Что надо делать, чтобы нос хорошо дышал?

*Дети отвечают.*

Да, его надо очищать с помощью носового платка или промывания. А еще надо делать дыхательную гимнастику. Мы с вами умеем ее выполнять, давайте сделаем ее сейчас.

*Проводится дыхательная гимнастика.*

* Закрыть одну ноздрю пальцем, дышать через другую. Поменять ноздрю. (4-5 раз).
* Попеременно нажимая указательными пальцами то на одну ноздрю, то на другую, произносить звук /м/.

Такие несложные упражнения вы можете делать дома вместе с мамой и папой. А теперь зажмите носик и повторите : «Ни-на», «ма-ма». Слышите, как вы произносите слова? Значит, для чего еще нам нужен нос?

*Дети отвечают.*

Нос помогает нам красиво говорить.

Хотите узнать продолжение истории про мышонка? Вот идет наш мышонок по лесу, а запахов не ощущает. Вот давайте закроем свои носы пальцами и подышим ртом. (Достает очищенный мандарин.) А теперь вдохните запах ртом? Что вы чувствуете?

*Ответы детей.*

Наш нос умеет распознавать разные запахи – приятные и не очень. Давайте по запаху определим, что лежит в стаканчиках.

Проводится игра «Угадай по запаху».

Чтобы определить запах, надо вдохнуть воздух несколько раз. Мельчайшие частички пахучих веществ, при дыхании попадают к нам в нос, и мы распознаем запах. Это называется обонянием. Нос – орган обоняния.

У кого еще, кроме людей есть носы?

*Дети отвечают.*

Вос-ль. Нос у человека не такой чувствительный как у животных. Например, кошка, собака и лошадь узнают запахи знакомого человека задолго до того, как он приблизится. Лучше других животных воспринимают запахи собаки.

А что же наш мышонок? Слушайте продолжение истории. Проснулся он утром и решил вылечить свой нос. А какие способы лечения простуды носа вы знаете?

*Дети отвечают.*

Вос.-ль. Я ему посоветовала:

1.Подержать ноги в тазу с горячей водой и добавить в нее немного горчицы.

2.Затем вытереть насухо ноги и надеть теплые носки (шерстяные).

3.Надо выпить теплый чай с медом или малиной, или теплое молоко.

С помощью советов мышонок вылечил свой нос и с той поры стал его беречь, а если простужался, то обязательно лечил насморк.

Ребята посмотрите друг на друга. Одинаковые ли у вас носы? Конечно, у каждого они разной формы – длинные и короткие, с горбинкой и вздернутые и т.д.

Смотрите, мышонок приглашает нас на полянку. Растут на полянки не цвет, а носы. Отгадайте, чьи это носы?

*Дети находят нос слона, комара, пеликана, собаки, утконоса.*

Наш мышонок расхрабрился и предлагает поохотиться на льва. Вы согласны?

*Проводится подвижная игра «Мы охотимся на льва».*

Вос-ль. Пока мы отдыхаем после охоты предлагаю, вам подумать и ответить, почему люди называют нос чудом.

*Дети отвечают.*

Ребята, у меня в конверте есть картинки, с помощью которых мы изготовим памятку, как надо заботиться о своем чудо-носе.

Дети готовят памятку вместе с воспитателем.

\*Пользоваться носовым платком.

\*Не засовывать в нос посторонние предметы (пуговицы, мелкие игрушки и т.д.).

\*Стараться уберечь себя от простуды.

\*Делать дыхательную гимнастику.

Нашу памятку мы покажем родителям вечером.

Нашему гостю пора уходить. Сегодня он узнал много интересного, нового. Думаю, что ему надо сделать подарок. Может подарить ему носовой платок? Вы согласны со мной?

У меня есть платочек белого цвета. Но мышонок любит цветные платочки. Что же делать?

*Дети высказываются.*

Согласна с вами, его надо украсить разноцветными горошинами.

*Дети выполняют аппликацию по ткани. Воспитатель проводит рефлексию по занятию.*

Горошину зеленого цвета приклеит тот, кто узнал на нашем занятии что-то интересное и полезное. Красную тот, кто чему-то научился. Черную тот, кто провел время без пользы и нечего не узнал. Вот какай платочек у нас получился (показывает детям).

*Дети и воспитатель вручают платок мышонку, мышонка убирают за дверь.*

Вос-ль. Кстати, глаза – тоже органы чувств. Но об этом вы узнаете в следующий раз. Предлагаю вам поиграть в игру «Найди его нос» (настольная игра).