###### http://allforchildren.ru/pictures/babys_s/baby076.gif****Конспект НОД по валеологии для детей старшего дошкольного возраста «Где прячется здоровье?»****

**Цель:**   
  Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление  вести здоровый образ жизни.

**Задачи**:  
 1. Уточнить значимость питания для ценности здоровья.  
 2. Учим  понимать значение пословиц и поговорок о здоровье.   
 3. Развиваем познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.  
4. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, о двигательной  активности и   закаливании, питании.  
 5. 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 НОД:**  
**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, Людмила 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 расцветилось  
 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 .  
    **Воспитатель:**  
 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 улыбаетесь?   
 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! А смогут ли сохранить здоровье, данное им богами, наши гости?  
 Подойдём, спросим.  
 (Беседа детей и гостей).

###### http://allforchildren.ru/pictures/babys_s/baby037.jpg****Конспект НОД**** ****по валеологии**** ****для детей старшего дошкольного возраста**** ****"Если сладко спиться, сон хороший снится"****.

**Цель:**  
  1. Дать детям понятие о сне. Показать значение сна в жизни человека;

**Задачи:**  1. Объяснить детям физиологию сна;   
  2. Ознакомить с основными гигиеническими правилами сна.  
  3. Развивать гигиенические навыки и умения детей.  
  4. Воспитывать в себе чувство ответственности, чтоб не нарушать режим дня.  
  5. 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 НОД**   
  В комнате стоят кукольные кроватки, на которых лежат постельные принадлежности,  сшитые руками родителей. Звучит спокойная мелодия, дети с игрушками заходят в зал.  
    **Ведущий:**   
  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 цепочках, осторожно)**  
**Ведущий:**   
 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 “Спят 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;  одевают пижаму.  
**Дремушка:**   
 Ребята, перед сном обязательно нужно проветрить комнату, где вы будите    
 спать, нужно, чтобы к вам в комнату залетел свежий ветерок.  
**Дремушка проводит с детьми физминутку:**  
 С бугорка на бугорок ловко прыгал ветерок – прыжки на мете 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.  
  Темы          
  1 часть стихотворения          
  1 половина задания  
  2 часть стихотворения          
  2 половина задания  
        **Гигиена сна**  
Всем пора ложиться спать, ждет уютная кровать.  
  Мама с папою зевают,   
  рот ладошкой прикрывают.  
  Выключают верхний свет, мне причин бояться нет!          
        **Прочитать строчки стихотворения.**  
 Как дети готовятся ко сну?   
 Бывает ли им страшно оставаться одним в сальной комнате?  
 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 аленький 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.**  
**Ведущий:**  к сожалению, наша встреча подошла к концу.

###### ****Практический конспект занятия**** ****по валеологии**** ****для детей старшего дошкольного возраста**** ****"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 занятия**  
    **Воспитатель:**   
  А урок  у нас сегодня необычный. 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.  
**Воспитатель:**   
  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?  
**Дети:**   
  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.  
  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 не подвижность.  
   Правильная повязка уменьшает боль, препятствует смещению 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 слюну. 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:**   
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:**   
  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:**  
  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:**   
  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:**   
  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:**   
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:**   
  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:**   
  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:**  
 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:**   
  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 ясеня 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  кожицей 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 останавливала 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...    
   

###### http://allforchildren.ru/pictures/kids_s/kids044.jpg****Конспект НОД по валеологии**** ****для детей старшего дошкольного возраста**** ****"Здоровое питание – здоровая жизнь"****.

**Цель**: познакомить детей со строением и функцией пищеварительной систем, показать значение питания в жизни  человека. Закрепить знание детей о рациональном питании.  
**Задачи:**

1.Закрепить соблюдение детьми  гигиенических навыков и умении;  
  2. Воспитывать аккуратность, чистоплотность.  
  3. Активизация словаря: "Пирамида питания", авитаминоз, язва желудка и т. д.

**Предварительная работа:**  
1.Провести  с детьми беседу о режиме питании;  
  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 иллюстрации;  
  3. Работа с таблицей "Строение пищеварительной системы";  
  4. Физминутка;  
  5.  Работа по опорной схеме "Пирамида питания", "Гигиена питания";  
  6. Игры;  
  7. Итог.

**Ход НОД:**  
    **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 про исходит 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 кишка. 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 кишка.  
  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 кишка переходит в толстую. Длина толстой кишки составляет в  среднем 1,5м. Здесь происходят дальнейшее всасывание питательных  веществ в кровь и образование каловой массы.  
  Конечный отрезок толстого кишечника - прямая кишка, 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:  "He 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.