Государственное – автономное образовательное учреждение

Дополнительного образования

Институт развития образования РБ

**Педагогический проект на тему:**

**«Зачем человеку кожа?»**

Разработчик проекта:

Садртдинова Э.Р

Уфа – декабрь 2013

**Проект в средней группе**

**«Зачем человеку кожа?»**

**Актуальность:**

Детям всегда интересно его тело, но всегда ли мы обращаем пристальное внимание на кожу? Можно выработать у ребёнка привычку к личной гигиене с помощью контроля, тогда она исчезнет, если ослабнет контроль. А можно выработать самоконтроль, когда ребёнок самостоятельно добудет элементарные сведения о собственном организме и влиянии на него неблагоприятных факторов окружающей среды или собственного поведения.

**Цель:**

Выявить субъектный опыт детей о коже. Развивать познавательную и творческую активность детей.

**Задачи:**

Развивать способности к поисковой деятельности:

Определять задачу, исходя из поставленной проблемы.

Планировать этапы своей деятельности в соответствии с задачей.

Выбирать материалы и способы действия.

Уметь аргументировать свой выбор.

Уточнить и обобщить знания детей о коже.

Развивать умение вести диалог, активизируя свой личный опыт.

Развивать коллективную мыследеятельность.

Воспитывать потребность в уходе и бережном отношении к коже, а также сознательное отношение к собственному здоровью и личной гигиене.

**Участники проекта:**

Дети средней группы, кукла бибабо обезьянка Анфиска, воспитатель, родители, другие участники (бабушки, дедушки, медицинские работники).

Сроки:

Две недели.

Предполагаемый результат:

Мы узнаем:

Кожа есть по всему телу, в одних местах она упругая, в других оттягивается от тела.

Кожа бывает разного оттенка.

Кожа выполняет защитную функцию.

Кожа есть у животных, но она покрыта шерстью. У рыб – покрыта чешуей. У птиц – покрыта перьями.

Кожа пальцев рук имеет наибольшую чувствительность.

Свойства кожи изменяются с возрастом.

На подушечках пальцев имеется неповторимый узор, у каждого свой.

Мы увеличим словарный запас:

Микроскоп, микробы, бактерии, чешуя. Активизируем слова: мягкая, упругая, нежная, твёрдая, шершавая, загорелая, белая, шоколадная.

Мы изготовим:

Книжку-малышку «Зачем человеку кожа» - рассказы, иллюстрации.

**I этап – Подготовительный**

Мотивация: игровая ситуация с куклой-обезьянкой бибабо Анфиской «А у меня есть…. А у вас?». А у меня есть ушки! (лапки, хвост, шёрстка).

Выявление субъектного опыта:

Что мы знаем?

Кожа нашу кровь прячет, без неё вся кровь вытечет.

Кожа у всех людей одинаковая. Пальчики закрывает. Без кожи руки нельзя мыть.

У собаки тоже кожа есть, только она под шкурой спряталась.

Без кожи все кости вывалятся. Ходить нельзя будет. И бегать.

Кожа охраняет, чтобы мы не царапались.

Что мы хотим узнать?

Что ещё прячет кожа?

А кто на коже прячется?

Можно ли кожу снять, как платье? Почему кожа на лице крепкая, а на шее нет?

Почему на щёчках у меня кожа мягкая, а на маминой ноге, ну куда она туфли одевает, кожа твёрдая?

Где ещё кожа умеет «видеть»?

У всех ли людей кожа одинаковая?

Где найдём информацию?

Поищем вместе с мамой в книгах и журналах.

Рассмотрим в лупу или микроскоп. У моей мамы есть.

Сравним кожу у всех в семье.

Проверим, везде ли кожа одинаково «видит» предметы.

Сравним кожу всех ребят в группе.

Рассмотрим домашних животных дома.

Цель:

Узнать много интересного о коже.

Задачи:

Провести опыты.

Нарисовать свои впечатления.

Найти иллюстрации.

Принести фотографии.

Что мы можем изготовить в конце, когда так много узнаем, чтобы не забыть?

Коля: «Умную книжку хочу».

Лиза: «Давайте нарисуем всехние ладошки».

Лариса: «Я ладошки рисую».

Анфиска: «А давайте сделаем книжку-малышку и нарисуем к ней картинки».

Полина: «А фотографии куда денем?»

Анфиска: «Не знаю. А вы как думаете?»

Саша: «Книжка и с фотографиями бывает. Я у мамы видел. Правда, правда, видел».

**II этап – Планирование**

Схема последовательных действий совместно с детьми:

Сначала мы всё узнаем. (Анфиска и все дети)

Прикрепим на доску картинки. (Лариса)

Анфиске расскажем, а вы запишите. (Саша)

Дома мама сфотографирует. У нас новый фотоаппарат. (Лиза)

Книжку вместе сделаем, когда всё соберём. (Анфиска)

Организация деятельности детей:

Звёздочка обдумывания: какая будет книжка (внешний вид, что в ней будет находиться, размер книги).

Кто будет, что делать:

Мы с мамой узнаем, что прячется на коже.

А давайте я найду картинки, что прячет ваша кожа. (Анфиска)

А давайте я с мамой тоже узнаю чего-нибудь. Мама мне умную книжку купила. В ней всё есть. Анфиска помогает определить задание: Что прячет наша кожа?

Чур, я ладошки рисую. А вы мне поможете?

Давайте Полина узнает, везде ли кожа «видит» предметы. (Анфиска)

А кто узнает, кто может помочь, если кожа заболеет? (Анфиска)

Организация деятельности родителей:

Мотивация: мы с детьми работаем над проектом «Зачем человеку кожа?». Обезьянка Анфиска задала детям множество вопросов. Мы просим вас помочь нам найти на них ответы. Для каждой семьи расписать конкретный план действий дома вплоть до вопросов, какие надо задать детям. Определить сроки выполнения задания.

**III этап – Сбор информации**

Помощь детям:

Ежедневная мотивационная поддержка-игра с Анфиской «А я узнала (узнал), что…». В роли Анфиски каждый раз выступает другой ребёнок. Для обобщения материала и определения дальнейших действий роль вновь берёт на себя педагог.

Размещение материала на информационном поле, классификация информации.

Придумывание модели-схемы для составления рассказа.

Помощь в составлении и фиксировании коротких рассказов (по схеме-модели, с наводящими вопросами в случае затруднений).

Организация опытно-экспериментальной деятельности.

Организация продуктивной деятельности.

Помощь родителям:

Ежедневный отчёт о новостях перед каждым родителем, кто работает над проектом. Знакомство с информационным полем проекта. Рассказывают дети с помощью воспитателя в роли Анфиски. Консультации по мере надобности.

Ежедневные индивидуальные беседы с каждым, кто работает по проекту.

**IV этап – Обобщение информации**

Подготовка продукта к презентации:

Сортировка рассказов, иллюстраций, рисунков.

Распределение рассказов в книгу по ключевым вопросам.

Сделать слайд-шоу и показать на родительском собрании.

**V этап – Презентация продукта проекта**

Показать свою книгу и каждый, кто участвовал в проекте, расскажет, что он узнал о коже другим детям.

Сделать слайд-шоу и показать на родительском собрании.

**Конспект непосредственно-образовательной деятельности**

**на тему: «Чистота и здоровье нашей кожи»**

***Программные задачи:***

- дать детям знания о значении кожи для животных и людей; её основных функциях (чувствительность, защитные качества);

- развивать умение принимать проблемно-познавательную задачу, использовать обследовательские действия для ее решения; -

устанавливать связи (сравнивать);

- развивать желание узнавать о себе, стремление содержать свое тело в чистоте;

- познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями.

ПЛАН:

1. детская игра «Чудесная коробочка» (с лоскутками).

2. Беседа о коже человека(животных).

3. Появление «Грязнули».

4. Опыты: - лед (холод) - тепло;

- намочить (подуть);

- растягивание кожи;

- ущипнуть (боль);

- обследование лупой;

- отпечатки пальцев на бумаге (рассматривание).

5. Знакомство с мылом (мытье рук).

6. Итог занятия (правила ухода за кожей).

***Ход занятия:***

***Воспитатель:***Ребята, у меня в руках «Чудесная коробочка». Давайте посмотрим что в ней? **(лоскутки).** Лоскутки, которые мне что-то напоминают (Что?). Давайте их потрогаем, закрыв глаза. Кто расскажет какой это лоскуток? Что он нам напоминает? (На ощупь). А этот? А у кого такая же гладкая кожа, как этот лоскуток?

Давайте потрогаем, погладим нашу кожу. Какая она? Посмотрите внимательно: Что вы видите на коже? А чем у птиц покрыта кожа? А у рыбы? А для чего у белочки и у медведя кожа покрыта теплой шерстью?

- Появляется Грязнуля.

***Воспитатель:*** Мальчик, почему ты такой чумазый?

***Грязнуля:*** Я прочитал стихотворение «Вредные советы», вот послушайте:

НИКОГДА НЕ МОЙТЕ РУКИ,

ШЕЮ, УШИ И ЛИЦО.

ЭТО ГЛУПОЕ ЗАНЯТЬЕ

НЕ ПРИВОДИТ НИ К ЧЕМУ.

ВНОВЬ ИСПАЧКАЮТСЯ РУКИ,

ШЕЯ, УШИ И ЛИЦО.

ТАК ЗАЧЕМ ЖЕ ТРАТИТЬ СИЛЫ,

ВРЕМЯ ПОПУСТУ ТЕРЯТЬ…

- И ТЕПЕРЬ Я МЫТЬСЯ ВООБЩЕ НЕ ХОЧУ!

***Воспитатель:*** Дети, прав ли Грязнуля? Почему? Чем покрыты части тела которые назвал грязнуля? (кожей).

***Грязнуля:*** Подумаешь, грязная кожа, она мне и чистая не нужна. Без кожи лучше. Зачем она?

***Воспитатель:*** Давайте вместе с Грязнулей разберемся, зачем человеку нужна кожа? Воспитатель показывает детям закрытую коробочку, внутри которой находится лед .

***Воспитатель:*** Как узнать, что находится в коробочке, не заглядывая внутрь? (потрогать руками) Что внутри? Как узнали? Что почувствовали? (холод) Чем почувствовали?

***Грязнуля:*** -Руками, а кожа ничего не чувствует .

***Воспитатель:*** Как узнать чувствует кожа или нет? (Воспитатель дотрагивается до разных участков тела детей холодными и теплыми предметами (эл. грелка), и дети говорят, что они чувствуют. Беседуют о том, что происходит с кожей, когда человеку холодно и жарко - сжимается, покрывается «мурашками» становится влажной от пота. Организуется исследовательская деятельность «Для чего на коже выступает пот, когда человеку жарко». Детям предлагается намочить одну руку в воде, а другую оставить – сухой. Подуть на обе руки по очереди и сделать вывод о том, что влажной руке холоднее.

***Воспитатель:*** Чем помогает человеку кожа? (Человек чувствует холод и тепло при помощи кожи, она защищает человека от перегревания и переохлаждения).

***Воспитатель:*** Что произойдёт, если кожа будет грязная, как у Грязнули? (Грязь заполнит поры, будет мешать поту выходить на поверхность, человеку будет плохо от перегревания.)

***Воспитатель:***Узнаем растягивается ли кожа? Осторожно двумя пальцами соберите кожу в складку а затем отпустите. Почему кожа вернулась в исходное положение? Представьте, если бы кожа не тянулась, а человек всё рос и рос, что бы произошло? Зачем кожа растягивается?

***Воспитатель:*** Попробуйте ущипнуть себя за кожу. Что вы почувствовали? (Боль). Догадайтесь почему человеку больно, когда он поранит кожу? (кожа чувствует боль).

***Грязнуля:*** Вот видите, без кожи лучше, не будет больно!

***Воспитатель:*** Зачем человеку нужно, чтобы кожа чувствовала боль? Представьте, что человек поранился. Если бы кожа не чувствовала боль, то он бы не заметил рану. Что бы получилось? (Попали бы микробы, человек заболел, стал плохо себя чувствовать.)

- Почему после порезов остаются шрамы а не раны? (Кожа зарастает чтобы не попали микробы).

- Так зачем же ещё нужна кожа? (помогает человеку защищаться от микробов).

***Грязнуля:*** Надо же какая кожа полезная! Интересно, а из чего она состоит? (организуется обследование кожи при помощи увеличительного стекла.Дети рассматривают волоски, поры, родинки и т.д., сравнивают кожу друг друга, находят отличая).

***Воспитатель:*** Рисунок кожи у каждого человека разный (детям предлагается оставить на бумаге отпечатки пальцев, рассмотреть их, сравнить с рисунками других детей).

***Грязнуля:*** Вы меня уговорили, теперь я знаю, зачем человеку нужна кожа. Пошли вместе мыть руки?

***Воспитатель:*** Хорошо, Грязнуля, но сначала отгадай мою загадку:

Это наш хороший друг

Терпеть не может грязных рук

На грязь оно сердится,

В руках оно вертится,

Запенится вода.

От страха грязь бледнеть начнет

И побежит и потечёт,

Исчезнет без следа.

А руки станут чистыми,

Душистыми, душистыми

Узнаем без труда.

- Правильно это мыло!

   Возьмите в руки по кусочку и скажите: какое мыло, что можно о нём сказать? (гладкое, душистое, скользкое, разноцветное, имеет запах и форму).

- А для чего нужно мыло? Разве нельзя вымыть руки обыкновенной водой? Правильно, мыло отмывает грязь, уничтожает микробы и неприятные запахи. Мыло, которым моют руки-называется туалетное (но бывает еще хозяйственное, банное, жидкое, детское).

(мытьё рук)

***Грязнуля:*** Большое вам , ребята, спасибо, что научили меня ухаживать за своей кожей. Я теперь всегда буду чистым и опрятным, ведь болеть мне совсем не хочется. До свидания!

***Воспитатель:*** До свидания, Чистюля! А мы ребята давайте с вами ещё раз вспомним правила ухода за кожей:

1) Моемся каждый день тёплой водой с мылом.

2) Вытираемся насухо.

3) Не расчесываем кожу.

4) В холодную погоду защищаем кожу от мороза, особенно уши, руки, нос.

5) Гуляя в лесу, не трогаем незнакомые растения. Они могут повредить коже.

**Конспект непосредственно-образовательной деятельности на тему: «Зачем человеку кожа?»**

*Цель:* Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни

*Задачи*:

* Формировать у детей элементарные представления о человеческом организме.
* Обучать уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи при повреждение кожи.
* Формировать представления о том, что полезно и что вредно для кожи.
* Дать представление о строение кожи.
* Развивать представления о строение кожи.

*Оборудование:* карточки «Что полезно и что вредно для кожи»; баночка с теплой водой и со льдом; баночка с краской; емкость с водой; увеличительные стекла*.*

*Виды интеграции образовательных областей:*

*Познание:* опытно-экспериментальная деятельность: «Чем чувствует человек»; «Для чего на коже выступает пот, когда человеку жарко»; «Может ли растягиваться кожа»; «Рассматривание кожи через увеличительное стекло».

*Коммуникация:* развивать умение поддерживать беседу, поощрять стремление высказывать свою точку зрения

*Здоровье:* проведение физминутки, закрепление санитарно-гигиенических правил.

*Чтение художественной литературы: «*Письмо ко всем детям по одному очень важному делу». Ю.Тувим.

*Приходит грязный Незнайка:*

***Воспитатель***: - Незнайка, почему ты такой чумазый?

***Незнайка***:

- Я прочитал стихотворение

“Никогда не мойте руки

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятье

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять? ”

- И теперь мыться вообще не хочу!

***Воспитатель***: - Ребята, прав ли Незнайка? Почему? Конечно, это стихотворение – шутка.

Пожалей свою бедную кожу.

***Незнайка:*** - А где она? Давайте пожалею!

***Воспитатель:*** - Дети, скажите Незнайке, чем покрыты части тела, которые не моет Незнайка? Значит у него грязная …. кожа.

***Незнайка:*** - Подумаешь, грязная кожа, она мне и чистая не нужна. Без кожи лучше. Зачем она?

***Воспитатель:*** - Давайте вместе с Незнайкой разберемся: зачем человеку нужна кожа.

*Воспитатель показывает коробочку (в ней лед) .*

 - Как узнать, что находиться в коробочке, не заглядывая внутрь? *(потрогать).* Что внутри? Что почувствовали? *(Холод).* Чем почувствовали?

***Незнайка:*** - Руками, а кожа ничего не чувствует!

***Воспитатель:*** - Как узнать чувствует кожа или нет? *(дотронуться до кожи на различных частях тела*). *Воспитатель дотрагивается до разных частей тела детей холодными и теплыми предметами и дети говорят, что они чувствуют. Беседуют о том, что происходит с кожей, когда человеку холодно и жарко – сжимается, покрывается “мурашками”, становится влажной от пота (солнце, баня, бассейн) .*

***Исследовательская деятельность:***

*“Для чего на коже выступает пот, когда человеку жарко”. Детям предлагается намочить одну руку в воде, а другую оставить сухой. Подуть на обе руки по очереди и сделать вывод о том, что влажной руке холоднее.*

***Воспитатель:*** - Чем помогает человеку кожа? (*человек чувствует холод и тепло при помощи кожи, она защищает его от перегревания и переохлаждения) .*

- Что произойдет, если кожа будет грязная, как у Незнайки? (*грязь заполнит поры, будет мешать поту выходить на поверхность, человеку будет плохо от перегревания).* А какие части тела у человека чаще всего бывают грязными?

Подойдите к силуэту и отметьте их черными фишками. Вот какой у нас человек немытый получился. Послушайте теперь правильный совет (магнитофонная запись Тувим «Письмо детям») .

Динамическая пауза:

Покажите, как вы будете мыться. И пятки, и коленки. Спинки друг другу потрите.

***Незнайка:*** А как это у вас все так гнется легко? Что кожа может растягиваться?

***Воспитатель:*** - Узнаем, растягивается ли кожа? Осторожно двумя пальцами соберите кожу в складку и затем отпустите. Почему кожа вернулась в исходное положение? Представьте, если бы кожа не тянулась, а человек все рос и рос, что бы произошло? Смогли бы мы улыбаться? Наклоняться? Зачем кожа растягивается?

Попробуйте ущипнуть себя за кожу. Что вы почувствовали? *(боль).* Догадайтесь, почему человеку больно, когда он поранит кожу? (*кожа чувствует боль).*

***Незнайка:*** - Так без кожи лучше, не будет больно!

***Воспитатель:*** - Вот и нет. Кожа очень важна для нашего организма. Зачем нужно, чтобы кожа чувствовала боль? Представьте, что человек поранил спину. Если бы человек не чувствовал боль, то он бы не заметил рану. Что бы случилось? *(попали бы микробы, человек стал бы себя плохо чувствовать) .*

Почему после порезов и ссадин остаются шрамы, а не раны? *(кожа зарастает, чтобы не попали микробы) .*

- Так зачем же еще нужна кожа? *(помогает человеку защититься от микробов) .*

***Незнайка:*** - Ну, это все мне Пилюлькин говорил, только я не слушал.

***Воспитатель:*** - Зря, давайте, ребята, послушаем Пилюлькина, посоветуемся с ним. Где он? *(подходят к Пилюлькину, здороваются)* .

***Воспитатель:*** - Хотим узнать о том, как ухаживать за кожей?

***Пилюлькин:*** - Чтобы сохранить кожу целой и невредимой, нужно знать от чего она может заболевать и повреждаться. Вы знаете?

***Воспитатель:*** - Вот у него здесь карточки есть. Посмотрите и ответьте, что полезно для кожи, а что нет. *(если не моешься, то микробы проникают в кожу, если плохо вытираешься, одеваешь чужую одежду, обувь, грязное белье – то может появиться грибок, экзема)* .

***Пилюлькин:*** - Ну, а если все же случилась неприятность и на коже появилась ссадина, или образовался гнойник? Что надо, а что нельзя делать при этом? Возьмите по карточке. Рассмотрите. Положите на один стол, где написано «Да», те карточки, на которых изображено то, что можно делать при ранах, на другой то, что нельзя. Объясните.

***Незнайка:****Незнайка кладет картинку с изображением бутылочки йода на стол* «нет», говоря, что “щиплет”, нельзя?

***Воспитатель:*** - Ребята, нужны ли нам йод, зеленка? Когда? Что нужно делать, если все-таки поранили кожу?

***Пилюлькин:*** - Если ранка не глубокая, остановить кровотечение несложно. Делать это нужно так. Удалить грязь чистым носовым платком или бинтом. Промыть рану перекисью водорода, подсушить салфеткой. Смазать края ранки *(но не саму ранку)* йодом. За бинтовать. *(читает в “справочнике”) .*

***Воспитатель:*** - А если мы просто ушиблись? Что, ребята, появляется на месте ушиба? А что делать, чтобы не было синяка?

***Пилюлькин:*** - На месте ушиба повреждаются кровеносные сосуды и постепенно появляется сине-багровое пятно – синяк. Надо подставить ушибленное место под струю холодной воды или приложить холодный предмет *(держать не более 10 минут).*

Во всех тяжелых случаях надо звать взрослых, обращаться к врачу, или вызвать скорую помощь.

***Незнайка:*** - Надо же какая кожа полезная. А интересно, из чего она состоит?

***Воспитатель:*** - Вот у Пилюлькина тут схема есть. Видите, на поверхностном слое кожи есть поры, волоски, сальные железы *(выделяют жир и смазывают нашу кожу, чтобы она не была сухая, чтобы была эластичная, есть кровеносные сосуды (которые лопаются, когда ударишь, появляется синяк) .*

Теперь возьмите увеличительное стекло и рассмотрите свою кожу. Найдите поры, волоски, шрамы, родинки. Теперь посмотрите на подушечки пальцев. Что там видите? У каждого человека свой рисунок на коже. Хотите попечатать пальцами? Наберите на любой палец краску и крепко прижмите к листу.*(рассматривают, сравнивают)* Узнаете свой?

***Незнайка:*** - Ну все, теперь я знаю, что кожа полезная. Она предохраняет человека от перегревания и переохлаждения, оберегает нас от микробов, через поры человек выделяет лишнюю влагу; при помощи кожи человек чувствует тепло, холод, боль. Кожа есть у каждого человека, она гладкая, эластичная (растягивается) имеет свой рисунок. Пойдемте играть?

***Воспитатель:*** - Подожди, Незнайка, ты что-то забыл. Посмотрите на свои руки. Так пойдете играть? Не надо забывать, что кожу надо держать в чистоте, ухаживать за ней.*(детям предлагается вымыть руки с мылом*

**Консультация для родителей «Чистота — залог здоровья»**

Чистота- залог здоровья!

Является ли чистота залогом здоровья? Большинство из нас ответят "да" и будут правы. "… Чистота приближает человека к божеству", – заметил один европейский социолог. Само слово "гигиена" произошло от имени одной из дочерей греческого бога-врачевателя Асклепия – Гигеи (богини чистоты и здоровья) .

Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, они продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте. Поэтому

работа по формированию у детей навыков личной гигиены должна начинаться в раннем дошкольном возрасте.

Для воспитания у детей хорошей привычки мыть руки можно пользоваться маленькими стишками:

\*\*\*

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

\*\*\*

Без воды умылся котик.

Лапкой вымыл глазки, ротик.

А вот мне нельзя так мыться

Мама может рассердиться…

В. Науменко

В ванне.

Любо плавать Ване

В белом море - в ванне.

Только вот обидно -

Берега не видно.

Видимость пропала,

Мыло в глаз попало.

Вода и мыло

- Грязнуля ты!

На лбу твоем чернила! –

Воскликнула Вода,

Увидев Мыло.

- Да, - Мыло говорит, -

Я это знаю,

Зато других от грязи

Я спасаю!

В речке кончилась вода

Ой, беда, беда, беда -

В речке кончилась вода!

Это из-за Вали:

Валю - умывали!

Задача взрослых при формировании культурно-гигиенических навыков, развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены. Предлагаем вместе с детьми научиться, правильно мыть руки.

Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали. Надеемся, что наши рекомендации помогут Вам.

Многие родители считают, что ребёнка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь "ста одежек" излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода -воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами.

Многие считают - беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок - ушанок, шапок - шлемов. Однако если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

Нас всех много лет поражает грустная статистика частоты заболевании детей дошкольного и младшего школьного возраста. Каждый третий ребенок имеет отклонения в физическом развитии. Сейчас положение еще больше ухудшилось: 50 – 80 % детей имеют различные заболевания. Причин тому множество: и экономических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них это не внимание взрослых к здоровью своего ребенка. Мы, конечно же, любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболевает. В повседневности же не используем весь арсенал средств и методов, исходя из условий жизни и детской деятельности.

Главной причиной большинства простудных заболеваний у детей является несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму. Значит, необходимо всегда сопоставлять температуру воздуха и одежду ребенка, не допуская как перегревания, так и переохлаждения тела.

Очень важны для здоровья ребенка музыкальная терапия и терапия запаха, как компоненты в создании фона, той обстановки, где живет ребенок.

• Режим. Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено, что по понедельникам дети приходят в детский сад нервозные, трудные. Вероятно потому, что в выходные дни дети отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых; поздно встают, не гуляют, к ночи (из-за гостей) поздно укладываются спать. Дети от этого капризны, потому что нарушается устоявшийся стереотип детского организма.

• Утренняя гимнастика. Как хорошо, когда в семье существует традиция - ежедневно проводить утреннюю гимнастику.

• Прогулка. Физиологами и психологами научно доказано, что ребенок выполняет в день 6 – 13 тысяч движений. Причем замечено, что если ребенок совершает меньше 6 тысяч движений – ребенок испытывает дискомфорт. В условиях гиподинамии малыш хуже развивается, капризничает. Двигательный комфорт дошкольнику лучше всего обеспечивать на свежем воздухе. В ненастную погоду: ливень, снегопад, сильный мороз – дети, как правило, остаются дома. Тем самым дети лишаются кислорода, общения со сверстниками. В таком случае

рекомендуем использовать дома так называемые «комнатные прогулки». Советуем проводить их так: всем тепло одеться (шерстяные носки,

спортивный костюм, шапку, открыть балконную дверь и в течение 30 – 40 минут активно двигаться, играть. А на обычных прогулках практиковать походы, бег, как универсальные средства укрепления здоровья.

• Подвижные игры. Хорошо, когда родители и дети имеют свои любимые подвижные игры. Среди которых могут быть «лапта», «третий лишний», «классики». Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих, папу и маму, бабушку и дедушку.

• Пантомима. Немаловажную роль в обеспечении двигательной активности детей играет пантомима.

• Спортивные игры. Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр с элементами спорта вполне доступны детям 5 -6 лет (и даже более раннего возраста). Дети, как пищу, должны с ранних лет иметь свой спортивный инвентарь. Это могут быть - санки, лыжи, коньки, резиновый круг, велосипед, ракетки для бадминтона или мячи, кегли, городки, шашки и шахматы. Таким образом, физическая культура – понятие емкое. И только в комплексе процедур, с учетом здоровья детей мы сумеем добиться положительных результатов в этом первостепенном вопросе.

Болезни – штука неприятная, особенно детские. Но на календаре зима, а значит избежать многочисленных простуд, скорее всего не удастся. Дети очень часто не любят лечиться, поэтому, как только первые «горячие денечки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и не обязательным. Жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить! Психоэмоциональное состояние ребенка играет положительную роль в оздоровлении. Если у взрослых людей более 70% заболеваний имеют психосоматическую основу, т. е. заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы, то дети зачастую «отвечают» болезнью на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии пребывают родители, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка – постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови, т. е. к органам, находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограничение движения негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движения влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиться расстройства ЦНС и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабеет сердечнососудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям. Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины – ЛФК. Однако психика ребенка особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно, заниматься. Именно поэтому упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний адаптированы и изменены в виде игры. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет. Следует помнить, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях.

В горле «запершило», из носа потекло, а через два дня появляется кашель. Это отек, который поразил слизистую носа, затронул и бронхи. Ребенку стало тяжело дышать. А тут еще мокрота, которую воспаленное лимфоидное кольцо носоглотки щедро выделяет день и ночь, стекает по бронхиальному дереву вниз. Если ребенок лежит, мокрота застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются, вот уже и до воспаления легких недалеко.

Но дети интуитивно чувствуют; не надо лежать. И как только температура снижается, а высокой она бывает при ОРЗ от силы день-два, они сразу начинают скакать по постели. И правильно делают. Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат, получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит и осложнения непоседам не грозит.

В первый же день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику. Вот упражнения для детей среднего дошкольного возраста.

«Солдатским шагом».

Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спину. Время выполнения – 1 минута.

«Самолетик».

Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется.

«Тикают часики».

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – «тик». Наклон влево – «так». Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Упражнение выполняется 4-5 раз.

Окружающие человека природные факторы: солнце, воздух и вода – постоянно влияют на закаливание организма, а система терморегуляции у нас включается при жаре или холоде. Закаливание нужно рассматривать как естественное (влияние природных факторов на человека в повседневной жизни) и специально организованное, с выполнением обязательных условий.

Специально организованное закаливание, хотя и более кратковременно по дозированию, но значительно эффективнее по своему воздействию. Воздух оказывает сильнодействующее влияние на человека. От рождения и до конца жизни мы дышим воздухом в основном через легкие и кожу. И от того, каков воздух, какой он температуры, зависит наше здоровье. Если мы дышим постоянно воздухом комнатной температуры, то никакого закаливающего эффекта происходить не будет. Полезнее находиться на свежем воздухе или в проветриваемом помещении.

Спать необходимо в прохладной комнате. Кто спит при температуре 17 – 18 \*, тот дольше остается молодым. По мере утраты связи с природой, человек стал терять и свое здоровье. Раньше крестьяне все время трудились на природе, женщины зимой полоскали белье в ледяной проруби … Весь крестьянский труд выполнялся в поте лица, с постоянным изменением теплового баланса в организме – тепла и холода. Человек ходил босыми ногами по земле и тем самым не нарушал биологические законы.

Болезнь века – психологические стрессы. Борьба с ними: более частое пребывание на воздухе (даче, рыбалке, в лесу). Многие же из нас отдают предпочтение пребыванию в квартире у телевизора – бича нашего здоровья. Насладившись природой, человек заряжается положительной биоэнергией, снимает с себя отрицательные психические эмоции, получает необходимую физическую подготовку.

Свежий воздух помогает и быстрому излечению от простудных заболеваний. Вода – неотъемлемый источник нашей жизни. Чем больше принимается воды вовнутрь, тем больше усваивается твердых веществ. Холодная вода при наружном применении производит раздражение, передающееся нервной системе, а потом кровеносной. Горячая вода, наоборот, оказывает успокаивающее расслабляющее действие.

Последние научные данные говорят о том, что холодный душ дает положительную, биоэнергию, а горячий и тем более. Утром полезнее принять холодный душ, а вечером – горячие ванны или душ. Холодные водные процедуры положительно влияют на работоспособность, т. е. заряжают организм, придают бодрость и уверенность. Еще древние греки считали, что «вода смывает все страдания». Наиболее сильнодействующими являются холодцовые процедуры со снегом, хождение по снегу с босыми ногами, обтирание снегом. Чем больше разница температур разогретого тела с окружающей средой в момент закаливания, тем большее физиологическое воздействие мы получаем. При систематическом закаливании организма происходит не только привыкание, приспособление физиологической перестройки организма, но и гораздо большее – потребности к систематическим повторениям. По мнению специалистов, человек должен находиться не менее 2 часов в сутки обнаженным, как можно больше с босыми ногами, да еще лучше в соприкосновении с землей.

Говорят: «У природы нет плохой погоды». Любая погода для нас – это в несколько раз лучше, чем спертый квартальный воздух. Чем отдаленнее от жилой местности, тем меньше у нас проблем со здоровьем.

Всякий раз, когда начинается очередной летний сезон, значительно возрастает число отпускников с детьми. И это не удивительно. Лето по праву считается наиболее благоприятной порой для отдыха. Одни родители предпочитают выезжать на юг, где много солнца и теплое ласковое море, другие – в Прибалтику, где есть море, но не так жарко. Третьи остаются на отдыхе в средней полосе. Но есть такие, которые еще только обсуждают свой маршрут, взвешивают все «за» и «против» … И правильно делают. Вопрос о том, где лучше всего отдыхать с детьми, не так прост, как это может показаться на первый взгляд. И дело в тут вовсе не в том, есть ли путевка, трудно ли достать билеты или не будет ли переполненным пляж.

Самое главное – как себя будет чувствовать ребенок на новом месте, пойдет ли ему данный климат. К сожалению, некоторые родители порой упускают эту важную сторону. Наша страна по своему климату далеко не однородна. Вместе с тем, каждый климат по-своему действует на организм человека, а на детей в особенности. Причем, чем меньше ребенок, тем хуже он адаптируется на новом месте. Больше всего люди чувствуют себя хорошо в пределах той зоны, которая им привычна. Поэтому стремление родителей вывезти ребенка за сотни километров не всегда оправдано. Многие просто недооценивают возможности климатолечения в условиях нашей средней полосы. Акклиматизация в данных условиях не представляет больших трудностей, даже для самых маленьких. Районы лесов средней полосы являются лучшим местом отдыха для ослабленных детей, особенно приезжающих с Севера.

Чудесный воздух, настоянный на аромате хвои и лесных цветов, богатый озоном, наполняет живительной силой легкие.

Во многом сродни климату средней полосы климат Прибалтики. Лето здесь теплое, небольшие колебания температуры, прекрасные пляжи. Данный климат благоприятно влияет на детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, больных ревматизмом.

Тренировать организм можно и в сауне. Основной лечебный фактор сауны – воздействие сухим паром. Горячий воздух прогревает тело, открывает поры, расширяет капилляры. В результате чего все жидкие среды организма приводятся в активное движение. Благодаря этому улучшается снабжение клеток кислородом и питательными веществами, повышается защитные функции человека. Иными словами происходит активная тренировка организма.

Нечто подобное мы испытываем, когда попадаем в условия степного климата. Данный климат присущ югу Украины и Северному Кавказу, вплоть до Южного Забайкалья. Здесь теплый и сухой воздух. Частые ветры способствуют вентиляции воздуха и смягчают жару. Этот климат специалисты рассматривают как закаливающий. Благоприятен этот климат для детей с больными почками, заболеваниями верхних дыхательных путей.

Горный климат - это чистый воздух с повышенным содержанием озона. Воздух здесь сухой и прохладный, богат ароматическими веществами лесов и лугов. Здесь обилие курортов (Кисловодск, Пятигорск, Железноводск, Трускавец) с источниками минеральных вод. Горный воздух оказывает возбуждающее, тренирующее и закаливающее действие. Горный воздух показан при заболеваниях крови, легких, ревматизме и астме, расстройствах нервной системы.

Черноморское побережье. Для отдыха с детьми благоприятным считается берег Крыма, кавказское побережье (от Анапа до Туапсе). Здесь умеренно жаркое солнечное и сухое лето. Влажность невысокая, поэтому жару дети переносят хорошо. Наиболее благоприятны эти условия для детей с заболеваниями почек, легких и носоглотки, туберкулезом.

Как видите, отдых не берегу одного и того же моря может давать разные результаты. Поэтому отправляясь на отдых с ребенком, обязательно советуйтесь со специалистами.

Родители должны знать наизусть особенности своего ребенка. Если ребенок обладает повышенной нервной возбудимостью, то его в жаркие летние месяцы на юг лучше не вывозить. Используйте в полной мере для активного отдыха отпуск и все выходные дни.

Здоровье детей определяется уровнем здоровья родителей, общества, состоянием окружающей среды.

Когда и сколько заниматься.

Возможность включить в распорядок дня совместимые знания одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий

(если ребенок устал после долгой прогулки или прогулка еще предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха) .

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий – не более 10 минут. Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе. Интересен тот факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду, это особенно благоприятно отражается на его физическом развитии.

Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под этим понятием, мы привыкли понимать умывание, чистку зубов, соблюдение частоты рук, тела, одежды. Под чистотой часто подразумевается внешнее отсутствие грязи, которую можно увидеть глазами. Но ведь случается не только внешняя, но и «внутренняя грязь» - так называемые токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, то происходит самоотравление, которое выражается в проявлении утомления, раздражения, нервозности. Чтобы избежать этого, нужны ежедневные водные процедуры, желательно два раза в день: утром и вечером. Отсутствие привычки к обливанию всего тела водой или обтирания мокрым полотенцем может привести к ослаблению организма и частым простудным заболеваниям.

**Кроссворд на тему «Кожа – орган осязания».**

Дети освоят тематическую лексику: кожа, боль, осязание, мыло, поры, ожог.

Решение кроссворда будет способствовать расширению лексического запаса детей, развитию у детей логического мышления, смекалки, любознательности.

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
| 2 |  |  | 2 | 3 |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 4 | 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

По горизонтали:

1. Капли на коже (пот).
2. Чем мы моемся? (мыло)
3. Потемнение цвета кожи под действием солнца (загар).
4. Чем покрыто тело человека (кожа).

По вертикали:

1. Мельчайшее отверстие на коже (поры).
2. Вид ощущения, который передается через кожу (осязание).
3. Что будет, если опустить руку в кипяток (ожог).
4. Чувство, когда делают укол (боль).