**Тема занятия Надежная защита организма**

**Педагогические цели:** познакомить с понятием “кожа” и ее функциями, прививать гигиенические навыки ухода за кожей и кожными образованиями

**Планируемые результаты:**

**Регулятивные** учить высказывать свое предположение на основе работы с иллюстрацией, определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя проговаривать последовательность действий на уроке

**Коммуникативные** слушать и понимать речь других

**Познавательные** уметь применять полученные знания в области здорового образа жизни, добывать новые знания:находить ответы на вопросы, используя литературу, информацию полученную на уроке, свой жизненный опыт

**Личностные** уметь правильно взаимодействовать с другими людьми, подводить самостоятельный итог занятия,

**Ход занятия**

**I. Повторение пройденного.**

На прошлых уроках у нас с вами был очень интересный разговор о том, как мы воспринимаем окружающий мир. Вы знакомились с органами чувств и их значением, учились беречь эти очень важные органы.

- Итак, сколько органов чувств у человека? *(5)*

- Перечислите их *(Глаза, уши, нос, язык, кожа).*

- С помощью какого органа вы видите что написано и нари­совано в книге? *(Глаза).*

- Расскажите о том, как беречь зрение.

- Что помогает почувствовать запах хлеба, цветов, духов? *(Нос).*

- Когда ухудшается обоняние?

- С помощью какого органа вы узнаете, что звенит звонок, играет музыка? *(Уши).*

- Что нужно делать, чтобы сохранить хороший слух?

- С помощью какого органа вы отличаете сладкую пищу от горькой, соленую от кислой? *(Язык).*

- Что интересного можете рассказать о языке? *(Кончик языка ощущает сладкое, края — кислое, основание — горькое).*

- Что помогает определить теплая или холодная вода, глад­кая или шероховатая поверхность? *(Кожа).*

- Ребята, а без какого органа нельзя было бы видеть, слы­шать, ощущать запах, вкус? *(Без мозга).*

- С помощью чего, как поступают сигналы в головной мозг? *(По нервам).*

Молодцы! Вы показали отличные знания.

* **Постановка учебной задачи**

**Проведение опытов. Опыт I**

Закройте глаза. Пусть кто-нибудь из ребят положит вам на руку сначала теплый предмет, а затем холодный (например, металличес­кие ножницы). Что вы почувствовали? *(Тепло, холод.)*

**Опыт** 2

Слегка уколите палец иголкой. Что вы почувствовали? *(Боль.)*

Вывод: кожа очень важна для нашего организма. Она помогает человеку почувствовать тепло, холод, жару, мороз, боль, в какой-то меРе заменяет глаза.

- С закрытыми глазами, на ощупь, что мы можем опреде­  
лить?

Это все мы можем определить благодаря осязанию - одному из чувств человека.

- Вспомните, что появляется на грязной коже? *(Микробы.)*

**II. Беседа по теме.**

Прочитав тему урока, вы, наверное, подумали, что мы сегодня будем говорить об одежде, о моде. Да?

Ребята, а вы никогда не думали о том, что хорошо бы приобрес­ти такую одежду, которая не промокала бы под самым сильным дож­дем, не впитывала в себя влагу, но свободно пропускала воздух. И к тому же она не выцветала, не мялась, и ее можно было носить хоть сто лет.

А ведь такая одежда есть. Наша кожа — своеобразная, естествен­ная рубашка. Это самый большой наш орган. Полтора квадратных метра живой, гибкой, прочной, долговечной ткани.

Сегодня на занятии мы будем говорить о том, зачем нужна кожа, о ее строении, о том, как за кожей ухаживать и ее сохранить.

Что такое кожа?

*Кожа* — наружный покров тела человека.

— А как вы думаете, зачем нужна человеку кожа?

*Кожа* — орган осязания. Мы можем в темноте или с закрытыми глазами определить размер, форму предмета. Кожа нам подает сиг­налы: «Берегись, горячо!» или «Холодно!».

Кожа покрывает наше тело от пяток до затылка и предохраняет все внутренние органы от повреждений, принимая на себя удары, царапины, ожоги, обморожения.

Кожа помогает нам дышать, защищает от бактерий, от жары, от холода.

Как все это происходит, мы с вами сегодня узнаем.

**III. Практическая работа.  
Наблюдение 1.**

Рассмотрите кожу на кисти руки. Потрогайте ее.

— Что можете сказать? Какая кожа? *(Гладкая, мягкая, элас­  
тичная, тонкая, прочная).*

**Наблюдение 2.**

Обратите внимание — на местах сгибов (суставы пальцев рук, ног, коленей) кожа имеет складки. Случайно ли это?

**Опыт 1.**

Положите руки на парту ладонями вниз. Правой рукой захвати­те складки кожи на суставах, а теперь медленно согните палец.

— Что происходит с кожей?

*Вывод:* Складки нужны для того, чтобы не затруднять движение пальцев рук, ног и других частей тела. Без складок на коже руки, но­ги, пальцы не могли бы сгибаться.

**Наблюдение 3.**

Возьмите лупу. Рассмотрите кожу через лупу. Постарайтесь уви­деть маленькие отверстия — поры.

— Как вы думаете, для чего они? *(Кожа дышит).*

Через поры кожа впитывает свежий воздух, который необходим каждой клеточке.

**Опыт 2.** Потрите пальцем кожу лба. Приложите палец к стеклу.

— Что видите? *(осталось жирное пятно).*— Зачем коже жир?

*Вывод:* Жир смазывает кожу, не дает ей пересыхать, делает ее мягкой и эластичной.

**IV. Оздоровительная минутка.**

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики сол­нышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Пере­ключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем вни­мание детей на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

**V. Беседа по теме.**

А теперь представьте, что вы стали совсем маленькими, такими, что можете проникнуть в кожу через поры.

**Ш.** Это **интересно!**

Накаждом участке кожи находятся нервные окончания, кото­рые передают в мозг: больно, холодно, жарко!

Например, 250 тысяч нервных окончаний предупреждают о хо­лоде, 30 тысяч - о тепле.

(Можно рассмотреть рисунок — строение кожи.)

Верхний слой кожи - эпидерма, по-гречески — верхний, поверх­ностный слой; это очень тонкий слой, клеточки которого часто от­мирают, отслаиваются, взамен чего нарастает новый.

- Нарисуйте верхний слой кожи.

Слой, лежащий под эпидермисом, и есть сама кожа. Это сравни­тельно толстый слой, богатый железами, которые вырабатывают кож­ное сало. Это сальные железы. Как крем выдавливается из тюбика, так и из тончайшего отверстия в коже — поры кожное сало попадает на по­верхность. Иначе бы солнце, вода и ветер, различные химические ве­щества быстро ее высушили бы, и она растрескалась бы. Сальные же­лезы не единственные железы в коже. Когда нам жарко, мы потеем. Пот вырабатывают миллионы потовых желез, находящихся в коже. Вместе с потом из нашего тела выделяются соли, разные вредные ве­щества, а также много воды.

Посмотрите внимательно на кожу руки, вы увидите маленькие волосы. Каждая волосинка вырастает из корешка — это волосяная луковица.

1. *Наружная оболочка* — это очень тоненький защитный слой. В нем находятся поры, через которые кожа дышит.
2. *Кожа* — более толстый слой. Его толщина 1-2 мм.

В этом слое находятся корни волос, сальные и потовые железы, кровеносные сосуды, нервы. Сальные железы выделяют жир. Жир покрывает кожу и делает ее более мягкой, а еще он прикрывает от­верстия пор и преграждает путь микробам.

По всей поверхности кожи расположены еще потовые железы.

Кто видел пот? На что он похож?

Все мы видели пот — он похож на капельки воды. Пот выступает всегда, только замечаем мы его, когда нам очень жарко. В жару орга­низм человека сильно перегревается и требует охлаждения. Пот вы­деляется, испаряется с поверхности кожи и охлаждает тело человека.

Кстати, в состав пота входит 99 частей воды и 1 часть солей. За сутки через кожу выделяется до 1,5 л воды. Вот почему в жару нам хочется пить.

Если человек здоров, то температура его тела почти не изменяет­ся ни ночью, ни днем, ни в жару, ни в холод. Почему? Об этом забо­тится кожа.

В коже расположены кровеносные сосуды и нервы, поэтому ко­жа чувствительна к холоду, теплу, боли.

Идет сигнал нервных окончаний на жару — кожа краснеет, становит­ся горячей. Тепло идет к поверхности тела, и излишки выходят наружу.

Идет сигнал на холод — сосуды суживаются, кожа бледнеет. От­дача тепла сокращается, но зато внутри тела его количество увеличивается.

Итак, кожа регулирует отдачу тепла в окружающую среду. Уче­ные подсчитали, что если бы организм человека не имел такой сис­темы регуляции, то за 12 часов температура крови дошла бы до точ­ки кипения.

3. *Подкожный жир* — предохраняет органы от ушибов, играет роль амортизаторов, сохраняет тепло. Кожа — удивительный орган, она постоянно обновляется. Ее верхний слой стареет и осыпается, а под ним уже готов новый.

**VII. Гигиена кожи.**

Как нужно ухаживать за кожей? Составьте сами правила гигиены.

- У известного поэта Ю.Тувима есть стихотворение. Ваша задача внимательно прослушать и подумать почему поэт посвятил целое стихотворение гигиене.

Дорогие мои дети!  
Я пишу вам письмецо:  
И прошу вас, мойте чаще  
Ваши руки и лицо.  
Все равно, какою водой:  
Кипяченной, ключевой,  
Из реки или колодца  
Или просто дождевой.  
Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днем –   
Перед каждою едою  
После сна и перед сном!  
Тритесь губкой и мочалкой  
Потерпите – не беда!  
И чернила, и варенье  
Смоют мыло и вода.  
Дорогие мои дети!  
Очень, очень вас прошу!  
Мойтесь чаще, мойтесь чаще  
Я грязнуль не выношу  
Не подам руки грязнулям,  
Не поеду в гости к ним.  
Сам я моюсь очень часто  
До свиданья!  
Ваш Тувим.

- Давайте послушаем ваше мнение о стихотворении.

Зачастую мы очень небрежно относимся к нашей коже. Чистая, здоровая кожа, как солдат, сдерживает натиск вредных микробов.

Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом **и** мочалкой с кожи удаляется до 1,5 млрд. микробов. Представляете?

**Правила ухода за кожей.**

Каждую неделю мыть тело горячей водой с мылом.

Мыть руки каждый день после загрязнения.

Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов.

Носить свободную одежду и обувь.

Закаляться (обтирания, душ).

**Б) Познавательные задачи.**

- Почему после бани легче дышится? *(Кожа участвует в газообмене)*

- Почему, если человек сильно пропотел, ему необходимо вытереться насухо и держаться подальше от сквозняка?*(Чтобы не произошло переохлаждения)*

**IX. Итог урока.  
Игра «Да-Нет»**

***1. Выбрать верное определение понятия «кожа» среди пере­численных:***

а) важный орган человека;

б) скелет человека;

в) наружный покров тела человека.

***2. Какие функции выполняет кожа?***

а) защищает от ран, грязи;

б) переваривает пищу;

в) дышит;

г) выделяет пот;

д) очищает кровь.

***3. Через что выделяется жир и пот в организм человека?***

а) через поры кожи;

б) через легкие;

в) через кишечник.

***4. Какую роль играет жир, выделяемый кожей,***

а) делает кожу мягкой, упругой;

б) делает кожу крепкой и сильной;

в) делает кожу ловкой и стройной.

**Рефлексия.**

- Оцените важность для вас того, о чем говорили на уроке.  
Зеленый жетон – жизненно важно.  
Синий – может пригодиться.  
Оранжевый – можно не знать.

