Конспект открытого занятия по валеологии в подготовительной группе «Необычная одежда человека – кожа».

Воспитатель: Дьякова Д.А.

Программное содержание:

-дать детям представления о том, что кожа- естественный покров тела человека, она постоянно растет и обновляется, а также выполняет много функций (защищает внутренние органы от повреждений, от микробов, помогает дышать).

-поддерживать интерес к дальнейшему познанию своего организма

-учить делать простейшие выводы

-воспитывать желание заботится о своем здоровье

Материалы: лупы, кусочки черной ткани, картинки с предметами, стекло, краски, влажные салфетки, крем с блестками.

Ход занятия.

Дети сидят на стульчиках.

-Здравствуйте ребята, вы узнали меня? Меня зовут Витаминка, сегодня я пришла к вам в гости, чтобы отправится с вами в страну здоровья.

-Ребята, хорошо, что у нас есть одежда. А что хорошего в этом (защищает от холода, делает красивыми).

-А что плохого в нашей одежде? (мокнет под дождем, мнется, выцветает).

-Хорошо бы иметь такую одежду, которая бы не мокла под дождем, не пропускала воду, не мялась, не бледнела. Видели вы такую одежду? У каждого человека: взрослого или ребенка есть такая одежда.

Послушайте загадку и подумайте о чем идет речь.

Вот одежда как одежда

В ней уютно и тепло,

Под дождем не промокает

И не мнется не за что!

А еще не выцветает,

И дышать легко нам в ней,

И носить ее мы можем,

Не снимая много дней

Как вы думаете, что это?

-Это кожа. Рассмотрите эту «одежду» у своего соседа. Прикоснитесь легкими движениями пальчиков. Приятно вам было касаться этой «одежды»?.

-Догадались почему я ее так назвала? Для чего она нам нужна?

-Кожа, которая покрывает все тело и есть наша естественная одежда. Ее площадь зависит от нашего с вами роста, размера, возраста. Вы замечали что ваша одежда со временем становится вам мала? Когда одежда износилась мы ее выбрасываем. А вы видели, чтоб человек выбрасывал свою кожу? Действительно это не возможно. Наша кожа растет в месте с нами. Она сама «ремонтируется», т.е. сама заживляет маленькие раны и ссадины. Но если рана глубокая, то на помощь приходит доктор, зашивает рану почти также, как мама зашивает порванную рубашку.

-Скажите, может ли человек промокнуть, так чтобы его можно было отжать (нет)

-Значит можно сказать, что наша кожа водонепроницаемая.

-Возьмите лупу. Посмотрите через нее на верхний слой кожи. Что вы видите? (волоски, отверстия).

-Отверстия, которые вы видите, называются ПОРАМИ. Для чего они нужны? Вспомните, когда вы выходите с ванны, какое вы испытываете ощущение? (ощущение легкости, кожа дышит) Это верно, через поры в организм поступает кислород. Значит можно сказать, что кожа – это орган дыхания? (да)

-А сейчас рассмотрите модель клетки кожи. На что она похожа?

-Верхний слой нашей кожи состоит из умерших клеток- чешуек. Повторите новое слово. Возьмите кусочек черной ткани и плотно проведите ей по поверхности рук. Что вы видите? Правильно. Это крохотные чешуйки- умершие клетки кожи. Давайте рассмотри их под лупой.

Второй слой называется ДЕРМА- это и есть сама кожа. Этот слой богат железами, вырабатывающими кожное сало. Как из тюбика выдавливается крем и через поры в коже- кожное сало попадает на поверхность. Благодаря этому кожа сама себя смазывает, иначе солнце, вода, ветер и различные химические вещества быстро бы ее высушили, и она бы растрескалась.

(Вызывается ребенок. Он проводит по лбу пальцем, а затем прижимает его к зеркалу).

-Что осталось на стекле? (пятно)

-Что это? (это пятно жира которое выделяет кожа).

Через поры выделяется не только жир, но и пот. Он выделяется всегда; только мы его замечаем, когда потовыделение идет сильно. А когда человек сильно потеет? (при физической нагрузке)

Почему потному человеку нельзя выходить на улицу раздетым, особенно на ветер? (пот слишком быстро испаряется, резко охлаждается организм, человек простывает)

Чем отличается пот от воды? (Соленый)

Вместе с потом из нашего тела выделяются разные вредные вещества. Можно ли сказать, что кожа – орган выделения? (Да)

Нажмите пальцем на кожу, вы увидите, что это место сначала побелеет, а потом станет розовым. Почему так происходит? В дерме находятся кровеносные сосуды, которые контролируют расход тепла. Если на улице жарко то сосуды расширяются и излишки тепла выделяются наружу, а если на улице холодно сосуды сжимаются, и тепло сохраняется в организме.

Тем самым кожа регулирует температуру нашего тела.

А третий слой состоит из комочков жира. Он служит «складом» питательных веществ и энергии, а также подушечкой для внутренних органов.

-Нижний слой нашей кожи рождает новые клетки, которые как бы выталкивает наверх. Вот так ( воспитатель предлагает одному ребенку соединить ладони вместе, а другому ребенку с низу разъединить эти ладони и над ними соединить уже свои ладони)

-Теперь отгадайте, почему наша кожа шелушится? Правильно, она постоянно обновляется и поэтому выглядит как новенькая. Если змея меняет кожу раз в год, то мы меняем верхний слой кожи каждые три недели.

Итак, кожа – это самый большой и важный орган человека. Без кожи человек прожить не сможет. Кожа – защитная оболочка, принимающая первые удары и ранения на себя.

ФИЗМИНУТКА.

А теперь подойдите к столу.

Давайте сделаем с вами отпечаток большого пальца руки на общем листе бумаги. При сравнении дети видят различия отпечатков кожи. У каждого человека линии, образующие рисунок, индивидуальны и являются своеобразным «Паспортом». Вероятность совпадений рисунка на одном и том же пальце практически невозможна. Где используется это свойство кожи?

-Ребята, а скажите у всех ли одинаковый цвет кожи? У кого то он светлее у кого то темнее. Цвет кожи зависит от красящего там вещества. Если его много- то цвет темнее, а если мало- то цвет светлее. Так же на цвет кожи влияет климат. Если мы много времени проводим на воздухе, то кожа становится темнее. У жителей какой страны: южной или северной кожа темнее?

-А сейчас я открою еще один секрет нашей кожи. Она умеет чувствовать и различать ласковые, нежные, горячие, холодные, болевые прикосновения. Вот сейчас вы закроете глаза, я прикоснусь к вашей кожи и вы расскажите, что вы почувствовали. Воспитатель прикасается мягким, шершавым предметом. Значит наша кожа умеет чувствовать, осязать.

-А скажите, должны ли мы беречь свою кожу? Как мы будим это делать чтобы кожа была здоровая?

-Ребята, а кто поселится на наших руках, если мы не будим соблюдать правила гигиены (микробы). Давайте проведем опыт. Педагог наносит себе на ладонь крем с блестками, затем предлагает поздороваться детям с ним за руку. Что произошло? Мои блестки остались у вас. Точно так же при контакте с другими детьми передаются невидимые микробы. Как от них избавится? Мы вытрем руки влажной салфеткой или вымоем их хорошенько водой с мылом?

-Ребята, скажите, а какие части вашего тела чаще всего пачкаются? (руки, особенно под ногтями, ноги, колени)

-Верно, т.е. открытые участки, которые не закрыты одеждой.

-Подумайте, а от чего они пачкаются? (играем в земле, песке, трогаем животных, поднимаем игрушки с пола и земли и т.д.).

-Пыль, микробы прилипают к коже вместе с землей, грязными предметами. Но через здоровую кожу микробы проникнуть не могут.

-Так что же надо делать, чтобы кожа была здоровой, чтобы микробы не скапливались на ней? (мыть кожу, умываться, мыть руки с мылом).

-Когда человек моет все тело? (когда принимает ванну, парится в бане).

-Я надеюсь, что вы будите заботится о коже, чтобы она была здорова?

-А сейчас возьмите со стола картинки, соберите их и выберите, те предметы, которые помогают сохранить нашу кожу здоровой.

-Ребята, а сейчас мы с вами сделаем маску для рук. Чтобы наша кожа была нежная и шелковистая. В общей тарелке мы смешиваем ингредиенты которые нам понадобятся для приготовления нашей маски для рук. А затем нанесем нашу маску на руки, подержим и вытрем влажной салфеткой.

Итог занятия:

-Понравилось ли вам ребята в гостях у витаминки? Давайте же вспомним какую роль играет наша кожа? Защищает внутренние органы от повреждения, не пропускает в организм микробы, не пропускает в организм воду, регулирует температуру, дышит,