

ПЕДАГОГИКА

Сергунина Татьяна Ивановна

воспитатель

МАДОУ «Детский сад №10 комбинированного вида»

г. Казань, Республика Татарстан

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«НОСЫ НУЖНЫ, НОСЫ ВАЖНЫ...»**

***Аннотация:** статья направлена на ознакомление детей дошкольного возраста с органами дыхания человека и некоторых животных, расширение знаний о запахах, лекарственных травах. В работе содержится описание лекарственных растений в виде стихотворений. По мнению автора, данная методическая разработка позволяет развивать любознательность, познавательную активность детей.*

***Ключевые слова:** саше, растения, лекарственные растения, фито-чай, запахи.*

Аромат – приятный запах. Аромат у человека может вызывать положительные ассоциации (пищевые, связанные с безопасностью), и соответствующие физиологические реакции: углубление дыхания, нередко – снижение артериального давления и некоторое расслабление мышц при пребывании в зоне действия приятного летучего ароматного вещества.

Фито чай – напиток, получаемый при заваривании кипятком плодов, цветков, стеблей или корней лекарственных растений, не содержащих кофеина.

Эвкалипт.

Эвкалипт – большой насос, он качает воду,
Очень любит эвкалипт мокрую погоду.
Без зонта и без плаща он живет не тужит,
Потому что эвкалипт с медициной дружит.
Если горло заболит, всем прийдет, поверьте,
На аптеку эвкалипт, листиков в конверте.

Подорожник.

У дороги подорожник, бьет сиреневый фонтан.
Быстро лечит подорожник ноги босые от ран.
Пусть царапина болит, раночка на коже –
Исцелит вас Айболит – добрый подорожник!
Подорожник, подорожник! Ты, наверно, доктор-ножник?!

Ромашка.

Все ромашку знают, все её срывают, все на ней гадают, но не каждый знает,
Что цветок ромашки многое умеет, из него лекарство – нет его сильнее
И желудок лечит, и прыщи, и почки, засуши ромашки, пригодится, точно.

Липа.

Летом липа липкая стройная и гибкая, нежно-ароматная, вся в цвету.
Собери цветочки летом, осени не надо ждать.
И они зимой свирепой от простуды будут помогать.

Мать-и-мачеха.

Жёлтые цветочки – словно огонечки, это мать-и-мачехи золотые дочки.
Малые цветочки, но большая сила в листьях их таится – может пригодиться.
Выпьешь вместо чая, кашель вмиг проходит, это тепло матери весь недуг
отводит.

Одуванчик.

Одуванчик придорожный был как солнце, золотым,
Он отцвёл и стал похожим на пушистый белый дым.
Пусть по ветру он летит, накопая корешков и зальем их кипятком.

Ландыш.

Ландышем любясь в мае, аромат его вдыхаем,
А лекарство из белых соцветий лечит почти всё на свете:
При бессоннице спать помогает, боль сердечную быстро снимает.

– Это растения не простые и не совсем обыкновенные. Они называются лекарственные. Вспомните, когда вы болели, простывали, мама вам заваривала липовый цвет; для полоскания горла – ромашку, эвкалипт; от кашля – мать-и-мачеху. А если летом поранитесь, то какую траву ищите? (Подорожник).

– Из лекарственных трав я приготовила фито-чай. Это слово иностранное. Фито – означает растение, трава. Поэтому чай из растений, трав называется фито-чай. Сейчас я вас им угощу для того, чтобы у вас появилось больше сил, энергии. А попробуйте догадаться, из каких трав приготовлен этот фито-чай (душица, зверобой, лист чёрной смородины и пр.). Чай вкусный и полезный.

– А для чего человеку нос? (Дышать). Даже песенка есть такая:

«У всех зверей, у всех людей

Имеются носы.

И ни чихнуть, и не вздохнуть

Без носа нам нельзя...»

Посмотрите друг на друга. Чем-то носы похожи, но в то же время у каждого свой неповторимый нос.

Рассмотрите в зеркало свои носы. Втяните носом воздух. Он проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосками, которые выполняют роль охранников. Они не пропускают в нос пылинки. Давайте рассмотрим рисунок – нос в разрезе. Проходя по такому длинному лабиринту – пути, воздух нагревается и поступает в лёгкие тёплым, согретым для того, чтобы человек не заболел. Кроме того, стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью-слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм. Когда слизи с налипшими микробами набирается много, нос пытается освободиться от неё. Как? А вот так: А-а-а-пчихи! Мы чихаем, и нос очищается. Но при чихании нос необходимо прикрывать носовым платком: иначе своими микробами мы можем заразить всех, кто находится рядом.

– А можно пользоваться чужими носовыми платками?

Какие ещё правила гигиены и безопасности носа вы знаете?

Нельзя ковырять в носу пальцем и тем более острым предметом.

Нельзя засовывать в нос посторонние предметы. Если же это случилось, то нужно срочно обратиться к врачу.

Нельзя при насморке сильно сморкаться и втягивать слизь в себя.

Нельзя пользоваться чужим носовым платком.

– А сейчас я проверю, все ли из вас знают эти правила. У каждого из вас по две карточки (Да и Нет). Поднимая одну из них, вы будете либо соглашаться со мной, либо нет.

– У людей носы похожи, а вот у животных встречаются очень необычные носы. На этом рисунке изображены носы некоторых животных. Я покажу начальную букву в названии животного. Вы должны отгадать это животное и найти на этом рисунке нос, который принадлежит ему (п – поросёнок, с – слон, м – муравьед, в – выхухоль, у – утконос, о – носатая обезьяна).

– А здесь художник нарисовал сказочных героев и что-то напутал. Давайте поможем ему. У кого чей нос? Соединим стрелочками по линейке нос и его хозяина.

– А для чего нам ещё нужны носы? (Для определения запахов). Поиграем в игру «Определи по запаху» (хвоя, чеснок, апельсин, духи, лекарство, окурки).

– А если мы будем дышать ртом (хотя это и неправильно, притоком дыхания можно заболеть) сможем ли мы определить запахи? Попробуйте!

– Уже давно люди заметили, что с помощью некоторых запахов человек справляется с болезнями, недугами. От бессонницы помогает запах мяты, от насморка – хвойный, снимает головную боль запах лаванды, мяты (усталость).

– Во время эпидемии гриппа мы с вами делали медальончики и заполняли их чесноком. Так мы защищаем себя от вирусов гриппа.

– Подумайте, каким словом можно охарактеризовать приятный нам запах (аромат). Это слово использовано в названии вот такого прибора. Называется он аромалампа. В чашку с водой я капаю ароматическое масло. Под чашкой зажигаю свечу. Сейчас запах начнёт распространяться по комнате, а вы отгадаете: масло какого вещества я капала.

– А вот эта красивая подушечка называется сама. Она очень душистая, ароматная. Её можно положить, например, в шкаф, рядом с бельем, одеждой, чтобы одежда приобрела такой же приятный, свежий запах.

– Как вы думаете, чем саше наполнена? Такие подушечки продают в магазинах. Приятно получить в подарок такую?

– Мы с вами сегодня приготовим своими руками «ароматные подарки». Помните, мы уже шили с вами вот такие красивые мешочки. Предназначение вашего подарка будет зависеть от того, какой смесью из трав выполнить свои мешочки:

- 1) для мам, бабушек – отдушка для белья;
- 2) для любимцев животных – от блох;
- 3) для дедушек, пап и других членов семьи – от бессонницы.

Список литературы

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2004.

2. Алексеев С.П., Алексин А.Г. «Что такое? Кто такой?». – М.: Высшая школа, 1994.

3. Вишневкая Е.Л., Барсукова Н.К., Широкова Т.И., ОБЖ.4-5кл. – М.: Русское слово, 1995.

4. Гринкевич Н.Ч. «Лекарственные растения». – М.: Высшая школа, 1992.

5. Емец А.А. Почитаем и узнаем. 2 класс. Учебное пособие для общеобразовательных учебных заведений. – М.: Дрофа, 1996.

6. Коростелев Николай. 50 уроков здоровья для маленьких и больших. – М.: Детская литература, 1991.