

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



Цикл занятий ЗОЖ

Занятие 8. «Нос, язык и кожа»

Составитель:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ детский сад № 126
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

Занятие 8. «Нос, язык и кожа».

Цель:

Сформировать у детей представление о носе (обоняние), языке (вкус) и коже (осязание) как об органах чувств; показать их значение для восприятия окружающего мира.

Задачи:

- Познакомить с функциями носа (различение запахов, защита и очищение воздуха), языка (вкусовые зоны), кожи (чувствительность к температуре, прикосновениям, боли); дать элементарные знания о гигиене этих органов.
- Развивать обонятельную, вкусовую и тактильную чувствительность через игровые упражнения; формировать умение описывать свои ощущения словами.
- Воспитывать бережное отношение к своему организму, желание соблюдать правила гигиены (чистить нос, мыть руки, ухаживать за кожей).
- Развивать мелкую моторику через тактильные игры; координацию движений через подвижные упражнения.

Оборудование и материалы:

- Плакаты «Строение носа», «Строение языка», «Строение кожи» (или презентация).
- Баночки с запахами (чеснок, апельсин, мята, кофе, лук – натуральные или ароматизированные салфетки) – по количеству детей или на группу.
- Продукты для вкусового теста: кусочки яблока (сладкое), лимона (кислое), солёного огурца (солёное), горький шоколад (горькое) – с учётом возможной аллергии, предупредить родителей.
- Тактильный мешочек (непрозрачный) с предметами разной фактуры: вата, наждачная бумага, гладкий камешек, пушистая игрушка, пластиковая крышка, деревянная палочка.
- Карточки с правилами гигиены носа, языка, кожи.
- Краски для рисования руками (пальчиковые), листы бумаги.
- Музыкальное сопровождение (спокойная музыка для релаксации).

Ход занятия.

Вводная часть.

Инструктор (воспитатель):

– Сегодня мы познакомимся с последними нашими помощниками – носом, языком и кожей. Отгадайте загадки:

«Между двух светил я в середине один.» (Нос)

«Всегда во рту, а не проглотишь.» (Язык)

«Мягкая, эластичная,

Всё тело покрывает,

Нас от бед защищает.

Что это?» (Кожа)

Разминка (двигательная часть)

Проводится разминка с элементами самомассажа лица и рук:

- Ходьба на месте, растирание ладоней.
- Круговые движения головой – «показываем носик».
- Массаж крыльев носа указательными пальцами.
- Упражнение «Улыбка» – растягивание губ, показ языка.
- «Погладим ручки, ножки, животик» – лёгкие поглаживания кожи через одежду.
- Дыхательное упражнение «Носик дышит» (глубокий вдох носом, выдох ртом).

Основная часть.

Нос – орган обоняния.

Инструктор (воспитатель) показывает плакат со строением носа.

– Нос нам нужен не только для красоты. Внутри носа есть **обонятельные рецепторы** – они чувствуют запахи. Когда мы вдыхаем, молекулы запаха попадают на эти рецепторы, и мозг говорит нам: «Пахнет цветами» или «Пахнет дымом – опасно!».

Игра «Узнай по запаху».

Детям (по очереди или группам) предлагают закрыть глаза и понюхать баночку с запахом (чеснок, апельсин, мята). Они угадывают. Обсуждают, какие запахи приятные, какие – предупреждающие об опасности (газ, горелое).

– Зачем нам различать запахи? (Чтобы понять, свежая ли еда, не пахнет ли дымом, наслаждаться цветами.)

Правила гигиены носа:

- Высмаркиваться в платок (по одному разу за ноздрю).
- Не ковырять в носу пальцем – можно повредить сосуды и занести инфекцию.
- В холодную погоду нос нужно согревать (дышать через шарф).

Язык – орган вкуса.

Инструктор показывает плакат со строением языка.

– Язык помогает нам не только говорить и глотать, но и чувствовать вкус. На языке есть маленькие сосочки – **вкусовые рецепторы**. Разные части языка чувствуют разный вкус: кончик – сладкое, края – кислое и солёное, корень – горькое.

Вкусовой тест (предварительно убедиться в отсутствии аллергии!).

Детям раздаются маленькие кусочки продуктов (яблоко – сладкое, лимон – кислое, огурец – солёный). Они пробуют и называют вкус.

Инструктор (воспитатель) просит описать ощущения.

– Зачем нам различать вкусы? (Чтобы выбирать вкусную и полезную еду, не есть испорченное – у него горький или кислый вкус.)

Правила гигиены языка и рта:

- Чистить зубы и язык два раза в день.
- Не есть слишком горячую пищу – можно обжечь рецепторы.
- Не пробовать незнакомые растения и жидкости – опасно.

Кожа – орган осязания.

Инструктор показывает плакат со строением кожи (эпидермис, рецепторы).

– Кожа покрывает всё наше тело. Это самая большая «одежда», которая дышит, защищает от микробов, помогает чувствовать тепло, холод, боль, прикосновения. На коже много **нервных окончаний** – особенно на кончиках пальцев и на губах.

Игра «Волшебный мешочек».

Дети по очереди опускают руку в мешочек, на ощупь определяют предмет (вата, наждачная бумага, камешек, пушистая игрушка, пластик). И описывают его свойства: мягкий, гладкий, шершавый, тёплый, холодный.

– Что вы чувствовали пальцами? (Кожа помогла определить форму, размер, материал.)

Правила ухода за кожей:

- Мыть руки с мылом перед едой и после туалета.
- Принимать душ или ванну каждый день.
- Смазывать кожу кремом (в холода, после воды).
- Не трогать горячее и острое – можно обжечься или порезаться.
- Носить одежду из натуральных тканей, чтобы кожа дышала.

Пальчиковая гимнастика «Наши помощники».

Носик нюхает, язык вкус узнаёт, (показать на нос, на язык)

Кожа нежно прикасается, всё поймёт. (погладить руку)

Мы их бережём, ухаживаем,

Быть здоровыми желаем им. (погладить себя по голове)

Заключительная часть.

Рисование «Мои ладошки» (отпечатки).

Дети обводят свою ладонь на листе бумаги или делают отпечаток пальчиковыми красками. Внутри ладошки рисуют глаза, нос, рот – «лицо» ладошки, подчёркивая, что кожа – это тоже орган чувств.

Рефлексия.

- Какие органы чувств мы сегодня изучали?
- Что умеет нос? (Нюхать, различать запахи.)
- Что помогает нам различать вкус? (Язык.)
- Что такое кожа? (Наружный покров, который чувствует прикосновения, тепло, холод.)
- Какие правила ухода за этими органами вы запомнили?

Завершение.

– Сегодня вы узнали о носе, языке и коже. Берегите их: соблюдайте гигиену, не травмируйте, помогайте им оставаться здоровыми. На следующем занятии мы поговорим о режиме дня.