Российская Федерация

Ханты – Мансийский Автономный округ – Югра

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида

«Югорка»

Городской конкурс

учебно – исследовательских и творческих работ

«Юность в науке»

Направление работы:

«Естественные науки и современный мир»



**Тема проекта:**

**«Секреты носа»**

Научный руководитель:

Недикова Татьяна Алексеевна,

воспитатель

МАДОУ ДСКВ «Югорка»

2020г.

1. **Аннотация.**

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных.В дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармонического развития личности.

**Актуальность:** Роль здоровья огромна в воспитании и развитии ребенка. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования.

Дыхание — это жизнь. Если без еды человек можетобходиться несколько месяцев, без воды — несколько дней, то без воздуха — всего несколько минут. Дыхание, данное при рождении и развитое в течение жизни, помогает творить чудеса с организмом, в том числе и избавляться от болезней. Поэтому, чтобы не болеть, надо научиться дышать правильно. Но познать себя самостоятельно, без помощи взрослого не только трудно, но для ребенка, пожалуй, и невозможно. Чтобы научить ребенка, мы должны заинтересовать его, привлечь его внимание к своему организму. Конечно, обойтись без первичных элементарных знаний по анатомии и физиологии человека нельзя. Знакомить с организмом детей нужно легко, непринужденно, эмоционально, играя.

Одной из таких форм работы является проектная деятельность, которая сделает более привлекательной и интересной данную тему.

**Описание методов.**

• принцип индивидуализации - раскрытие личностного потенциала каждого ребенка;

• принцип проблемности – активизация мыслительных функций, стимулирование работы познавательных процессов, развитие творческих процессов. Развитие творческих процессов;

• принцип доступности – учет реальных умственных возможностей детей дошкольного возраста, уровня их подготовленности и развития;

• принцип сотрудничества – ориентация на приоритет личности, создание благоприятных условий для ее развития.

**Цель проекта:**дать детям знания о назначении носа, познакомить со строением; показать, какую важную роль играет этот орган в дыхании человека.

**Задачи:**

* Обобщать и расширять знания детей о функциях органов слуха.
* Закреплять гигиенические навыки, умение бережного отношения к органам чувств.
* Продолжать формировать интерес и бережное отношение к себе и окружающим людям, воспитывать любознательность, сообразительность, умение внимательно слушать.
* Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены по уходу за носом, формировать целостное понимание здорового образа жизни.

1. **План исследований**

Данный проект на тему «Секреты носа» разработан для детей подготовительной группы дошкольного образовательного учреждения.

**Проблема проекта:** Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Главными задачами по укреплению здоровья детей являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Дыхание, данное при рождении и развитое в течение жизни, помогает творить чудеса с организмом, в том числе и избавляться от болезней. Поэтому, чтобы не болеть, надо научиться дышать правильно.

Следовательно, если мы создадим и реализуем проект, тонаучим детей: заботится о своем здоровье, соблюдать правила личной гигиены,развить навыки ухода за носом, формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Гипотеза проекта:**

* «если научиться правильно дышать, систематически используя упражнения дыхательной гимнастики, соблюдать правила гигиены, то можно избежать болезней, сохранить и укрепить свое здоровье».

В результате реализации проекта возможно шире использовать в работе с детьми новые эффективные методы и приемы: экспериментирование, создание проблемных ситуаций, моделирование и другое.

При реализации проекта возможно будет решить и еще одну проблему: ненавязчиво вовлекать родителей в совместную работу над проектом, создавая радостную атмосферу творчества совместно с ребенком.

От реализации данного проекта ожидается, что более полные представления у детей будут формироваться через:

* циклы последующих занятий в направлении обучения детей;
* интеграцию последовательных, продуктивных занятий в рамках проекта;
* систематическое использование упражнений дыхательной гимнастики;
* совершенствование форм и методов работы с детьми в процессе занятий;
* проведение опытов совместно с воспитателем.

В связи с этим, возможно прогнозировать следующий результат:

* дети получат и расширят знания о функциях органа дыхания – нос;
* научатся правильно дышать, благодаря выполнению ежедневной систематической дыхательной гимнастики.
* закрепят гигиенические навыки, и научатся бережно относиться к органам чувств.
* проявят интерес и бережное отношение к себе и окружающим людям, любознательность, сообразительность.
* сформируют целостное понимание здорового образа жизни.

Известно, что ребенок познает мир в процессе любой своей деятельности. Но, именно в поисковой деятельности дошкольник получает возможность напрямую удовлетворить присущую ему любознательность (почему? зачем? как?).

**Библиография.**

Котятова Н.И, «Обо всем на свете. Энциклопедия интересных фактов», М:, Просвещение, 2018.

Наше тело. Моя первая энциклопедия, М: Просвещение, 2018.

«Энциклопедия для любознательных «Отчего и почему?» (издательство «Махаон», Москва, 2017)

1. **Описание работы.**

Вся работа, предшествующая созданию проекта «Секреты носа» по оздоровлению и валеологическому воспитанию детей дошкольного возраста, разделена на несколько зтапов:

* создание условий для реализации проекта (подбор методического, научно-популярного материала по изучаемой теме; определение основных требований к организации проектной деятельности в детском саду; составление перспективного плана работы над проектом);
* создание интегрированной основы деятельности всех специалистов в рамках решения задач проекта (познавательные занятия, развлечения, цикл интегрированных занятий, внедрение эффективных технологий в непосредственно образовательную деятельность, участие в семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам здоровьесбережения; организация работы с родителями );
* подведение итогов работы по закреплению гигиенических навыков (уход за полостью носа) и значению правильного дыхания для здоровья человека, распространение положительного опыта (участие в конкурсе «Юность в науке», защита проекта, выпуск альбомов, памяток, презентаций).

**Содержание и этапы реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 этап:** | **2 этап:** | **3 этап:** |
| * определение проблемы; * выбор темы; * определение цели и задач проекта. | * подбор методического, научно-популярного материала по изучаемой теме; * определение основных требований к организации проектной деятельности в детском саду; * составление перспективного плана работы над проектом. | * проведение познавательных занятий; * организация бесед и дидактических игр; * подготовка материала из опыта работы по обучению детей элементарным гигиеническим навыкам; * проведение конкурса рисунков; * выпуск альбомов, памяток; * проведение опытов, наблюдений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапов работ | Мероприятия | Сроки реализации | Результат | Ответственные |
| **1.Подготовительный этап.**   * 1. Диагностика детей на выявление первоначальных знаний об органе - нос, о значении и гигиене. | Беседа «Зачем нам нос?» | 27.01.по-31.01.2020 | Выявление уровня знаний на тему: «Секреты носа»  (см. приложение 1) | Воспитатель  Недикова Т.А. |
| * 1. Информированность родителей о предстоящей деятельности. | Проведение родительского собрания в рамках темы. Подбор необходимого материала и интернет ресурсов по теме проекта. | 03.02 по 07.02.2020 | Родители ознакомлены; материал подобран. (см. приложение 2) | Воспитатель  Недикова Т.А. |
| 1.3.Разработка тематического метода, системы познавательных занятий. | Составление конспектов занятий (беседы, игры , интересные факты). | 11.02 по 14.02.2020 | Собрана картотека игр, дыхательных упражнений, стихов, загадок и произведений для познавательных занятий ( см. приложение 3) | Воспитатель  Недикова Т.А. |
| 1. **Основной этап**   2.1.Проведение занятий по теме «Секреты носа» | Проведение интегрированных, познавательных, комплексных занятий:  -«Зачем нам нужен нос?»;  -«Носы нужны не только для красы»;  -«Нос Носыч»;  - «Наш помощник - нос».  -Изготовление памяток для родителей: «Что делать, если заложен нос и нечем дышать?»;  -«Закаливающие носовые дыхания»;  -«Почему нужно носить носовой платок» | 17.02 по 25.02.2020 | Расширение представлений о значении носа (см. приложение 4) | Воспитатель  Недикова Т.А. |
| 2.2. Исследовательская и экспериментальная деятельность детей | -Лаборатория «Доктора Айболита» - проведение серий опытов;  Комплекс игровых упражнений, тренирующих навык правильного дыхания | 26.02 по 28.03.2020 | Приобретение детьми знаний и навыков правильного дыхания и по уходу за полостью носа. (см. приложение 5) | Воспитатель  Недикова Т.А. |
| 2.3.Чтение с детьми книг. | Чтение стихотворений и произведений:  -Ю.Прокопович «Зачем носик малышам»;  - Э. Мошковская «Мой замечательный нос»;  -В. Берестов «Как найти дорожку»-отрывок;  -Е. Пермяк «Про нос и язык». | 03.03 по 10.03..2020 | Ознакомление с произведениями о носе, его значении.  (см. приложение 6) | Воспитатель  Недикова Т.А. |
| 2.4. Дидактические игры | - «Узнай по запаху»;  - «Где, чей нос?»;  -«Назови правильно» | 11.03 по 16.03.2020 | Расширение представлений о том, что нос необходим человеку для жизни и здоровья.(см. приложение 7) | Воспитатель  Недикова Т.А. |
| 2.5. Просмотр презентаций, иллюстраций, картинок | -Презентация «Мой помощник - нос»;  Альбом «Такие разные носы» | 17.03.2020  18.03.2020 | Вызвать познавательный интерес и ответственное отношение к сохранению и укреплению здоровья. (см. приложение 8) | Воспитатель  Недикова Т.А. |
| 2.5. Выставка рисунков | - Организация выставки детских работ | В течение марта месяца | Художественно-эстетическое и познавательное развитие (см. приложение 9) | Воспитатель  Недикова Т.А. |
| **3.Заключительный этап.**  3.1. Диагностика детей о полученных знаниях | Викторина «Зачем нам нос?»  «Итоги для всех»- выпуск альбомов, памяток, картотеки упражнений дыхательной гимнастики. | 19.03.2020  19.03 по 20.03.2020 | Выявление уровня знаний по теме: «Секреты носа» (приложение 1) | Воспитатель  Недикова Т.А. |
| 3.2.Подведение итогов | -«Секреты носа»-подготовка материала из опыта работы;  -Предъявление результата работы по проекту. | 23.03.2020  27.03.2020 | Воспитание ответственного отношения к своему здоровью, развитие познавательного интереса. (см. приложение 10) | Воспитатель  Недикова Т.А. |

**5. Заключение.**

Проектная работа «Секреты носа» дает нам возможность увидеть следующие результаты:

* реализация данного проекта – спрос организации педагогического процесса, основанный на взаимодействии педагога и воспитанника, поэтапная практическая деятельность по достижению поставленной цели;
* навыки, приобретенные детьми в ходе осуществления проекта, могут быть использованы для познавательно-исследовательской деятельности, имеющей основу в спонтанном экспериментировании, поисковой активности ребенка;
* практические задания будут способствовать развитию эмоциональной сферы детей и их коммуникативных навыков;
* развитие у детей умений проводить опыты и наблюдения является одной из форм поисковой деятельности, что даст ребенку возможность проявить собственную исследовательскую активность.

Таким образом, по результатам данной работы по проекту можно будет сделать вывод, о том, что:

* мероприятия проекта сделают более интересными традиционные занятия;
* повысится уровень знаний по уходу за полостью носа;
* происходит развитие исследовательских умений детей, умение анализировать, обобщать;
* в ходе игровых занятий, экспериментов и игр дети приобретут ценный коммуникативный опыт, беря на себя роль взрослых, умных ученых.

**Все это будет свидетельствовать о том, что проект интересен детям и полезен для развития их интеллектуальной, нравственной и эмоциональной сферах.**

**Используемая литература:**

1.Гризик Т.И. «Радуга» (Примерная основная образовательная программа дошкольного образования).М:, Просвещение, 2018.

**2.**Журавлева В.Н. «Проектная деятельность старших дошкольников».М:, Просвещение 2017.

**3.**Жарова Г.Н., Надеева Н.В., Сайдакова Л.А.. «Природа. Человек.Здоровье», СПб, «МОЗАИКА», 2016.

**4.**Наше тело. Моя первая энциклопедия, М: Просвещение, 2018.

**Интернет – ресурсы**

<http://naturcentr.ru/articles/a118.dlya_chego_nam_nuzhen_nos_.html>

<http://tmndetsady.ru/formirowaniyu-nachalnyih-predstavleniy-o-zdorovom-obraze-zhizni/news1627.html>

**Приложение 1**

**Выявление уровня знаний по теме «Секреты носа»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя, фамилия ребенка | Строение носа | Функции и значение носа | Способы ухода за полостью носа | Знание о профессии отолоринголога | Знание о том, как можно уберечься от простудных заболеваниях | Балл | Уровень |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | % |  |  |  |  |  |  |  |

Для того, чтобы установить уровень полученных детьми знаний разработаны критерии оценки и умений детьми в рамках реализации проекта:

Уровни освоения материала при реализации проекта «Секреты носа»

**1 балл - низкий уровень**

* ребенок проявляет интерес к темам раздела;
* при активном побуждении взрослого может общаться по поводу воспринятого материала;
* затрудняется в точном ответе на вопросы взрослого.

**2 балла – средний уровень**

* ребенок проявляет устойчивый интерес к темам раздела;
* общается со сверстниками по поводу воспринятого материала;
* имеет системные знания по некоторым разделам.

**3 балла – высокий уровень**

* ребенок обнаруживает постоянный интерес к темам раздела;
* использует в собственной деятельности полученные знания, умения, навыки;
* проявляет самостоятельность, инициативу и творчество;
* имеет системные знания по всем темам раздела.

**Уровень освоения материала при реализации проекта**

Опрос проводился в группе «Капелька». В опросе приняло участие 20детей.

Вывод: В начале проекта уровень освоения знаний детьми был следующий:

Высокий уровень-4чел.,-20%

Средний уровень – 8чел., -40%

Низкий уровень – 8чел., -40%

После проделанной работы, мы видим, что высокий уровень значительно повысился на 20%, на 4 чел. и составил 8человек, а средний уровень на 5% и составил 9человек. При этом низкий уровень понизился на 25% и составил 3 человека.

Дети стали проявлять интерес к темам раздела;использовать в собственной деятельности полученные знания, умения, навыки (выполнение дыхательной гимнастики, уход за полостью носа, пользование носовым платком и т.д.); проявлять самостоятельность, инициативу и творчество(ср/и «На приеме у врача», рисование на тему «Такие разные носы», находить художественную литературу о носах и т.д. ). У детей появилисьсистемные знания по данной т

**Приложение 2**

**Анкета для родителей**

1.Часто ли Ваш ребенок болеет простудными заболеваниями?

2.Какие профилактические мероприятия Вы используете?

3.Используете ли Вы дыхательную гимнастику?

4. Можете ли Вы поделиться народными рецептами по предотвращению простудных заболеваний?

В анкете приняло участие 20 родителей .

Анализируя ответы родителей, можно сделать следующие выводы:

30% опрошенных родителей отметили, что их ребенок часто болеет простудными заболеваниями;

70% используют профилактические мероприятия (употребление фруктов и овощей, соблюдение режима дня, соблюдение правил личной гигиены, использование соответствующей сезону и погоде одежды);

4% использует дыхательную гимнастику;

40%знают народные рецепты по предотвращению простудных заболеваний (употребление продуктов с витамином С, чай с лимоном, из плодов шиповника, полоскание горла йода – солевым раствором, отваром ромашки и т.д.)

Исходя из результатов анкетирования, были разработаны и предоставлены родителям картотека дыхательной гимнастики, памятки о приобщении детей к здоровому образу жизни и профилактики простудных заболеваний.

**Приложение 3**

**Литературный материал к занятиям.**

**«Отгадай загадку»**

Меж двух светил

Я в середине один. *(нос)*

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит. *(нос)*

Запах хлеба, запах меда,

Запах лука, запах роз

Различить поможет…   *(нос)*

Он бывает самым разным:

Маленьким, большим и  важным,

Длинным, тонким и горбатым,

Толстым или конопатым   (нос)

Он бывает очень разным

Добрым, вредным,

Гордым, важным,

Длинным, маленьким, горбатым

Толстым, тонким, конопатым.

Даже если очень длинный,  
 Пусть курносый, пусть

картошкой,  
 Хоть ты взрослый, хоть ты

крошка.  
 Он сопеть умеет громко,  
 И сморкаться очень звонко.  
 Иногда он в канапушках,  
 Или в рыженьких веснушках.  
 Что же это? Вам вопрос.  
 Догадались? Это ..... (Нос)

**Стихотворения о носе**

***Ю. Прокопович  «Зачем носик малышам?»***

Жарким летом на лужочке

Носик нюхает цветочки.

На полянке — землянику,

В грядке — спелую клубнику.

В огороде чует нос,

Где чеснок и лук подрос.

В доме может так случиться,

Носик тоже пригодится:

Он найдет в шкафу варенье,

Где конфеты и печенье,

Где в буфете шоколадки

Или сок, в бутылке сладкий.

Апельсины кто принес?

Все пронюхает наш нос.

Даже помнит он, каков

Запах маминых духов.

***Мой замечательный нос***

Я ничего не знаю.

И вдруг мой нос говорит,

Что где-то и у кого-то,

Что-то сейчас подгорит!

Я ничего не знаю.

Это нос доложил:

Кто-то купил апельсины

И во-о-он туда положил.

Я ничего не знаю,

Я в духоте сижу.

Нос говорит: «Погуляем!

Очень тебя прошу».

Ходишь с ним и гуляешь.

Он говорит со мной.

Он говорит: «А знаешь,

Пахнет уже весной!»

*Э. Мошковская*

Есть прямые носики,

Есть носики-курносики,

Очень нужен всякий нос,

Раз уж он к лицу прирос.

***Ю. Прокопович  «Зачем носик малышам?»***

Жарким летом на лужочке

Носик нюхает цветочки.

На полянке — землянику,

В грядке — спелую клубнику.

В огороде чует нос,

Где чеснок и лук подрос.

В доме может так случиться,

Носик тоже пригодится:

Он найдет в шкафу варенье,

Где конфеты и печенье,

Где в буфете шоколадки

Или сок, в бутылке сладкий.

Апельсины кто принес?

Все пронюхает наш нос.

Даже помнит он, каков

Запах маминых духов.

***О носовом платочке***

Расскажу тебе, дружочек,

Я про носовой платочек.

Как он служит? С кем он дружит?

Для чего платочек нужен?

Посмотри, платок из ситца,

Он нарядный, как жар – птица,

Есть ещё платок с котёнком,

С медвежонком и цыплёнком,

С бабочкой, с простой ромашкой,

С симпатичною букашкой.

Вот с каймой, в полоску, в клетку,

Вот с цветочною розеткой.

Красный есть и есть зелёный,

Есть оранжевый краплёный.

Белый – белый, как снежочек,

Синий – озера кусочек.

А вот шёлковый платочек,

Нитки ровные у строчек.

Как наряден и богат!

Разукрашен, словно сад!

У платочка много дел,

Чтобы носик не сопел,

Вытрет чисто он его,

Не оставит ничего.

Стали грязными ручонки

У мальчишки, у девчонки?

Друг – платочек тут, как тут,

Пусть его и не зовут.

Натирает мама щёчки

Сыну носовым платочком,

И у маленькой у дочки

Есть в карманчике платочек.

Свой платочек у бабули,

Свой у папы и дедули.

Мамочка с платочком дружит,

Он отлично, верно служит.

Деткам всем платочки дали

Не за тем, чтобы играли.

Обижать его не нужно,

Жить с платочком нужно дружно.

Не бросай цветного кошке,

Не купай платочек в плошке,

Будь всегда с ним осторожен,

Пусть квадратом будет сложен.

Заворачивать Алёнку

Нужно в чистую пелёнку.

А платочек маловат,

Он пеленке младший брат.

Любит чистоту платок,

Стирку, мыло, порошок.

Не желает быть комком,

Ценит глажку утюгом.

Я прошу тебя, дружочек,

Не теряй, не мни платочек.

Аккуратно сохраняй

И в обиду не давай.

Для чего тебе, милочек,

Нужен носовой платочек?

Вытереть чтоб с губ варенье,

Смахнуть крошки от печенья.

А ещё платочек нужен,

Чтоб спасти твой нос от стужи.

Нужен он тебе для слёз,

Ну, а если уж всерьёз,

Для здорового дыханья,

Для культурного чиханья.

Носовой платок бесценный

Нужен всем для гигиены.

***«Как найти дорожку» (отрывок)***

Ребята пошли в гости к деду-леснику. Пошли и заблудились. Стали они к разным зверям обращаться, дорогу спрашивать. Белка посоветовала с одного дерева на другое перепрыгивать. А вот какой разговор произошел с зайцем.

«Скачет заяц. Ребята и ему спели песенку:

– Зайка, зайка, расскажи.

Зайка, зайка, покажи,

Как найти дорожку

К дедушке в сторожку.

– В сторожку? – переспросил заяц. – Нет ничего проще. Сначала будет пахнуть грибами. Так? Потом – заячьей капустой. Так? Потом запахнет лисьей норой? Так? Обскачите этот запах слева или справа. Так? Когда он останется позади, понюхайте вот так и учуете запах дыма. Скачите прямо на него, никуда не сворачивая. Это дедушка-лесник самовар ставит».

– Как вы думаете, смогут ли по такому описанию ребята найти дом дедушки?

*В. Берестов*

***Про язык и нос***

У Кати было два глаза, два уха, две руки, две ноги. А язык один и нос тоже один.

- Скажи, бабушка, - просит Катя, - почему это у меня всего по два, а язык один и нос один?

- А потому, милая внучка, - отвечает бабушка, - чтобы ты больше видела, больше слышала, больше ходила и меньше болтала и нос свой курносый, куда не надо не совала.

Вот, оказывается, почему языков и носов бывает только по одному.

Ясно?

Е.Я. Пермяк

**В.Бианки "Чей нос лучше"**

**Мухолов-Тонконос сидел на ветке и смотрел по сторонам. Как только полетит мимо муха или бабочка, он сейчас же погонится за ней, поймает и проглотит. Потом опять сидит на ветке и опять ждет, высматривает. Увидал поблизости Дубоноса и стал жаловаться ему на свое горькое житье.**

**- Очень уж мне утомительно, - говорит, - пропитание себе добывать. Целый день трудишься-трудишься, ни отдыха ни покоя не знаешь, а все впроголодь живешь. Сам подумай: сколько мошек надо поймать, чтобы сытымтбыть. А зернышки клевать я не могу: нос у меня слишком тонок.**

**- Да, твой нос никуда не годится, - сказал Дубонос. - То ли дело мой! Я им вишневую косточку, как скорлупу, раскусываю. Сидишь на месте и клюешь ягоды. Вот бы тебе такой нос.**

**Услыхал его Клест-Крестонос и говорит:- У тебя, Дубонос, совсем простой нос, как у Воробья, только потолще.**

**Вот посмотри, какой у меня замысловатый нос! Я им круглый год семечки из шишек вылущиваю. Вот так. Клест ловко поддел кривым носом чешуйку еловой шишки и достал семечко.**  
**- Верно, - сказал Мухолов, - твой нос хитрей устроен!**

**- Ничего вы не понимаете в носах! - прохрипел из болота Бекас-Долгонос.**

**- Хороший нос должен быть прямой и длинный, чтоб им козявок из тины доставать удобно было. Поглядите на мой!**

**Посмотрели птицы вниз, а там из камыша торчит нос длинный, как карандаш, и тонкий, как спичка.**

**- Ах, - сказал Мухолов, - вот бы мне такой нос!**

**- Постой! - запищали в один голос два брата-кулика - Шилонос и Кроншнеп-Серпонос. - Ты еще наших носов не видал! Поглядел Мухолов и увидал перед собой два замечательных носа: один смотрит вверх, другой - вниз, и оба тонкие, как иголка.**

**- Мой нос для того вверх смотрит, - сказал Шилонос, - чтоб им в воде всякую мелкую живность поддевать.**

**- А мой нос для того вниз смотрит, - сказал Кроншнеп-Серпонос, - чтоб им червяков да букашек из травы таскать.**

**- Ну, - сказал Мухолов, - лучше ваших носов не придумаешь! - Да ты, видно, настоящих носов и не видал! - крякнул из лужи Широконос. - Смотри, какие настоящие-то носы бывают: во-о! Все птицы так и прыснули со смеху, прямо Широконосу в нос: "Ну и лопата!"**

**- Зато им воду щелокчить-то как удобно! - досадливо сказал Широконос и поскорей опять кувыркнулся головой в лужу.**

**- Обратите внимание на мой носик! - прошептал с дерева скромный серенький Козодой-Сетконос. - У меня он крохотный, однако служит мне и сеткой, и глоткой. Мошкара, комары, бабочки целыми толпами в сетку-глотку мою попадают, когда я ночью над землей летаю.**

**- Это как же так? - удивился Мухолов. - Я по одной мошке хватаю, а он ловит их сразу сотнями!**

**- А вот как! - сказал Козодой-Сетконос да как разинет зев - все птицы так и шарахнулись от него.**

**- Вот счастливец! - сказал Мухолов. - Я по одной мошке хватаю, а он ловит их сразу сотнями!**

**- Да, - согласились птицы, - с такой пастью не пропадешь!**

**- Эй вы, мелюзга! - крикнул им Пеликан-Мешконос с озера. – Поймали мошку - и рады. А того нет, чтобы про запас себе что-нибудь отложить. Я вот рыбку поймаю - и в мешок себе отложу, опять поймаю - и опять отложу. Поднял толстый Пеликан свой нос, а под носом у него мешок, набитый рыбой.**

**- Вот так нос, - воскликнул Мухолов, - целая кладовая! Удобней уж никак не выдумаешь!**

**- Ты, должно быть, моего носа еще не видал, - сказал Дятел. – Вот полюбуйся!**

**- А что ж на него любоваться? - спросил Мухолов. - Самый обыкновенный нос: прямой, не очень длинный, без сетки и без мешка. Таким носом пищу себе на обед доставать долго, а о запасах и не думай.**

**- Нельзя же все только об еде думать, - сказал Дятел-Долбонос. - Нам, лесным работникам, надо инструмент при себе иметь для плотничных и столярных работ. Мы им не только корм себе добываем, но и дерево долбим: жилище устраиваем, и для себя, и для других птиц. Вот у меня какое долото!**

**- Чудеса! - сказал Мухолов. - Столько носов видел я нынче, а решить не могу, какой из них лучше. Вот что, братцы, становитесь вы рядом. Я посмотрю на вас и выберу самый лучший нос. Выстроились перед Мухоловом-Тонконосом Дубонос, Крестонос, Долгонос, Шилонос, Широконос, Сетконос, Мешконос и Долбонос. Но тут упал сверху серый Ястреб-Крючконос, схватил Мухолова и унес себе на обед.**

**А остальные птицы с перепугу разлетелись.**

**Фразеологизмы о носе**

Нос не дорос – еще молод

Не высовывать нос – не выходить, не показываться

Задирать нос – важничать

Нос воротить – с пренебрежением отказаться

С гулькин нос - маленький

Клевать носом – задремать на мгновенье

Заруби себе на носу - запомни.

**Интересные факты**

Самый длинный нос в истории (19, 05 см) был у Томаса Уэдерса из Великобритании, который участвовал в шоу уродце в цирке.



В настоящее время владельцем самого длинного носа (8,8 см) является Мехмет Озюрек из Турции.



А вы знаете, что в некоторых странах жители так любят свой нос, что украшают его разными предметами: колечками, драгоценными камнями, а в некоторых государствах Африки жители даже здороваются с помощью носа.



Нос растет в течение всей жизни человека.

В среднем человек способен различать более 10000 запахов. У женщин обоняние развито лучше.

**Приложение 4**

**Конспект непосредственно-образовательной деятельности**

**«Секреты носа»**

**Задачи:**

1.Расширить представления детей о своём организме – о функциях носа, особенностях его строения, значении.

2. Развивать интерес к познанию своего организма.

3. Закрепить правила безопасности жизнедеятельности, правила ухода за носом.

4. Воспитывать у детей культуру здоровья.

Ход занятия:

- Ребята, я думаю, что вы хорошо знаете сказочных смешариков. И, конечно, вам также хорошо известно, что они очень любознательные и любят спорить между собой и искать разные пути решения какой-нибудь проблемы. Вот и сегодня я стала свидетелем одной такой ситуации. Крош нарисовал портрет Нюши (показываю). Он ей так понравился, что она хочет повесить его на стену в домике. Но Лосяш сказал, что этот портрет нельзя вешать, потому что какой-то он странный. Ребята, а на ваш взгляд, можно повесить такой портрет Нюше на стену?

***(ответы детей)***

- Правильно, я согласна с вами, что потрет странный, потому что он недорисован, не хватает носа. Но Нюша говорит, что нос ей совсем не нужен. Она пыталась убедить Лосяша, что носы не нужны, что можно обойтись без них. А вы как думаете, ребята, кто же прав Нюша или Лосяш?

***(ответы детей)***

-Я согласна с вами, что Лосяш прав и предлагаю научно доказать Нюше, что без носа нельзя обойтись. Давайте с вами отправимся в научную лабораторию, где проводятся исследования человеческого организма. (проходите, пожалуйста) Здесь нас встречает доктор.

Д- Здравствуйте, ребята, я рад видеть вас в нашей лаборатории. И сразу же я хочу спросить вас: Что было бы, если бы у человека не было носа?

***(ответы детей)***

Д - Вы совершенно правы, мои маленькие друзья. Без носа обойтись невозможно, поэтому он есть не только у человека. И сейчас я предлагаю вам принять участие в исследованиях и определить, кому нужен нос.

В - Ребята, возьмите схемы, которые приготовил Доктор Айболит. Обратите внимание, что в центре нарисован нос. Возьмите фломастеры и соедините его линиями с теми картинками, на изображении которых есть нос.

***Схема- плакат « У кого есть нос?»***

В- Ребята, вижу вы уже закончили работу со схемой и Д дает вам возможность проверить правильность выполнения задания.

***(на экране – схема)***

-Обратите внимание на экран. Сравните свою схему с той, что на экране. Кто сделал правильно поднимите руку, а кто ошибся – исправьте. Умнички, никто из вас не ошибся, потому что вы много знаете и были внимательными.

А теперь посмотрите на схему еще раз и давайте разберемся, кому и для чего нужен нос.

***(Ответы детей:  нос самолёту нужен, чтобы лететь,  пароходу – рассекать волну и др.)***

В- Ребята, я горжусь вами, что мы так удачно провели исследование и справились со сложным заданием.

Д- Молодцы, ребята. Вы обратили внимание, что на схеме не было человека, это потому, что человеческому носу мы уделим особое внимание. И для начала проведем небольшой эксперимент «Нос наш помощник». Е.В. помогайте мне.

В- Ребята, зажмите нос руками и скажите слово «нос». Что происходит со звуками? Правильно, они изменились. Речь стала нечеткой, голос гнусавым, глухим, неприятным. То же самое происходит, когда у нас насморк и заложен нос.

А теперь зажмите нос и закройте глаза (проносит разрезанный огурец пред детьми и закрывает салфеткой) Попробуйте угадать по запаху, что у меня под салфеткой. Да, очень трудно без носа угадать запахи. Когда у нас насморк и заложен нос нарушается обоняние, т.е. человек не может определять запахи. Даже страшно подумать о том, что мы могли бы не почувствовать как аппетитно пахнет бабушкиными пирожкам, вкусным борщиком, апельсинчиком. А вот другая ситуация, когда начался пожар или произошла утечка газа…, ведь именно наш нос первым придет на помощь и спасет от опасности.

(физкультминутка «Ухо-нос»)

И сейчас следующий этап эксперимента. Зажмите нос и не дышите. (делаю вместе с ними) Ох, я больше не могу. Очень тяжело не дышать, правда? Ребята, дыхание имеет важное значение и если воздух не поступает, это опасно не только для наших лёгких, но и для головного мозга.

Человек не может жить без воздуха, а чтобы он попадал в организм, природа придумала для нас дыхательную систему, где нос играет главную роль.

Садитесь поудобнее и давайте с вами рассмотрим схему носа такого важного для нас органа. (схема)

- Попадая в нос, воздух проходит через два коридора – это ноздри, стенки их покрыты волосками. Вы можете спросить, зачем они в носу. Волоски выполняют роль охранников. Они не пропускают в нос пылинки. Далее воздух проходит через лабиринт - носовые ходы. Лабиринт играет важную роль для того, чтобы воздух, проходя по носовым ходам, согревался и попадал в наши лёгкие уже тёплым. Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью – слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм. Когда слизи с налипшими в ней микробами становится слишком много, мы чихаем, и нос очищается.

Ребята, а что нужно делать, когда мы чихаем?

***(ответы детей: прикрывать нос платочком)***

А для чего это нужно?

***(ответы детей)***

В - А давайте, с вами, проведем небольшой опыт. Для этого нам понадобится обыкновенный пульверизатор, который конечно есть в лаборатории Доктора Айболита. Он будет выполнять роль - простуженного носа. Раз он простужен, значит, он полон слизи и микробов и поэтому ему постоянно хочется чихать. Что же будет, если мы не будем прикрываться платочком во время чихания? ***(провожу опыт с грушей и водой).***

В- Посмотрите, ребята, без платочка микробы разлетаются на большое расстояние и заражают здоровых людей. А вот что произойдет, если мы будем прикрываться носовым платком. Все микробы остались на платке и никому не угрожают. Платок является предметом личной гигиены и вот поэтому так важно всегда иметь носовой платок. Важным гигиеническим правилом является ежедневное очищение и мытье носа во время утреннего умывания.

- Ребята, а вы знаете, что в некоторых странах жители так любят свой нос, что украшают его разными предметами, колечками, драгоценными камнями, а в некоторых государствах Африки жители даже здороваются с помощью носа. Хотите я покажу вам как? (подхожу к ребёнку и потереться об него носиком)

Д- Молодцы. Я думаю, что в нашей лаборатории вы узнали очень много интересного. Но хочу задать вам последний вопрос. А какие правила безопасности вы знаете про нос?

***(ответы детей: нельзя ковырять в носу пальцем и тем более острым предметом, нельзя засовывать в нос посторонние предметы, нельзя пользоваться чужим носовым платком).***

Д – Мне было очень приятно с вами работать и я думаю, что я еще не раз встречу вас в своей лаборатории.

В – Спасибо вам, Д.., теперь мы сможем убедить Нюшу в необходимости носа с научной точки зрения, и она обязательно согласится, что Крош должен дорисовать ее портрет.

 А в конце нашей  встречи я хочу прочитать вам стихотворение Ю.Прокоповича «Зачем носик малышам?», которое очень любят ребята из детского сада Полянка.

**Ю.Прокопович «Зачем носик малышам?»**

Есть прямые носики,

Есть носики – курносики…

Очень нужен всякий нос,

Раз уж он к лицу прирос,

Жарким летом на лужочке

Носик нюхает цветочки.

На полянке – землянику,

В грядке – спелую клубнику,

В огороде чует нос,

Где чеснок и лук подрос.

В доме, может так случиться,

Носик тоже пригодится:

Он найдет в шкафу варенье,

Где конфеты и печенье,

Где в буфете шоколадки

Или сок в бутылке сладкий…

Апельсины кто принёс?

Всё пронюхает ваш нос!

Даже помнит он, каков

Запах маминых духов.

Нос не должен быть простужен,

Нос здоровым всем нам нужен,

Чтобы сон, когда придёт,

Тихо спать, закрывши рот.

Ещё можно пожелать:

Пальцем в нос не залезать,

День на солнце не сидеть –

Носик может обгореть!

А зимой в большой мороз

Не высовывать свой нос!

Ну, теперь понятно вам,

Зачем носик малышам?

В- Ребята, о нашей с вами встрече я расскажу своим ребятам. Им очень хотелось бы узнать, кому из вас было интересно и увлекательно побывать в научной лаборатории? Если есть такие ребята, то похлопайте в ладоши. Встаньте те ребята, кто сегодня узнал что-то новое. Поднимите руку те, кому было что-то трудно выполнять. И похлопайте в ладоши те, кто хотел бы побывать в лаборатории еще раз.

**Конспект непосредственно-образовательной деятельности**

**"НОС НОСЫЧ"**

**Цель:**

1. Обобщить имеющие знания у детей о функции носа, уточнить с помощью опытов, для чего нужен нос, тренировать способность обретать знания путем экспериментирования, формировать умение объяснять полученные данные.

2. Закрепить гигиенические навыки, умение бережного отношения к носу.

3. Развивать любознательность, логическое мышление, сообразительность.

**Предварительная работа**

-рассматривание иллюстраций, беседа “Какие разные бывают носы”

-выполнение дыхательной гимнастики и точечного массажа

-выполнение аппликаций “Укрась носовой платочек”

-загадывание загадок, чтение пословиц, поговорок на тему “Нос”

-чтение – В. Бианки “Чей нос лучше?” Э. Мошковская “Мой замечательный нос”, Ю. Прокопович “Зачем носик малышам”

**Материал:**

-кукла-перчатка “Буратино”,

-объемная модель носа “Нос Носович”

-волшебная шкатулка,

-баночка с пахучими веществами,

-бутылочки с водой и соломки,

-воздушные шары,

-мыльные пузыри,

-зеркала,

-набор предметов для составления мнемоколлажа,

-набор иллюстраций “Разные носы животных”

**Ход занятия**

Валеолгическое упражнение “Доброе утро” (дети выполняют вместе с воспитателем).

Вос-ль: Посмотрите, ребята, какая у меня красивая шкатулка, в ней находится сюрприз для вас. Любите сюрпризы? Но шкатулка не простая, а волшебная, что бы она открылась, вам нужно отгадать загадки, попробуете?

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы

В этих норах воздух бродит

То заходит то выходит    (Нос)

Он бывает самым разным,

Маленьким, большим и влажным

Длинным, тонким и горбатым

Толстым или конопатым

Он бывает курносым,

Бывает орлиным

И даже сопливым (Нос)

Вос-ль: Правильно, отгадали все мои загадки. А вот и сюрприз (Открываю шкатулку), сам Нос-носыч (Модель нос) пожаловал к нам в гости, что бы услышать от вас для чего же людям нос? (Ответы детей). Нос нужен что бы дышать, чувствовать разные запахи.

- А кому ещё кроме людей нужен нос?

(Он нужен животным).

- А что вы знаете о носе слона?

(Нос слона называется хоботом, он пользуется им как рукой).

- А для чего нужен нос комару?

(Носом комар прокалывает кожу человека или животного и высасывает кровь).

- А что известно о носе собаки?

(Нос собаки очень чуткий).

- Вот видите какие различия бывают носа?

Вос-ль: Давайте вместе с Нос-Носычем пройдем в нашу лабораторию.

- Возьмите зеркало, посмотрите на свой носик, потрогайте, потяните его, а теперь друг на друга посмотрите и скажите “Одинаковые ли у вас носики?”

- (У вас разные)

- А что вы видите в носу?

(Две дырочки)

- Это ноздри, в них входит и заходит воздух.

- и, конечно, в первую очередь нос нужен для дыхания. Можно дышать и ртом, но это не удобно и не полезно. А вот нос замечательно для этого приспособлен (Рассматриваем модель носа и свой носик).

- Внутри ноздрей есть волоски-реснички. (Они задерживают пылинки которые попадают вместе с воздухом в нос).

Я открою вам ещё один секрет, кроме волосков, внутри стенки носа покрыты липкой слизью, которая тоже защищает наш организм от микробов.

- Как вы думаете, что делает нос, когда в нем собирается много слизи с микробами (Наш нос начинает чихать, так он очищается).

- Проходя через нос воздух согревается ив дыхательное горло попадает тёплый. А если нос забит слизью, и дышать не может, ему может помочь рот. Но во рту он не согревается, просто не успевает, поэтому если мы всё время будем дышать ртом, можем быстро заболеть - будем кашлять.

- Нос не только очищает и согревает воздух, от носа зависит ваш голос.

- Зажмите свой нос пальцами, позовите друг друга, слышите как изменился голос, он стал таким сиплым и неприятным.

-Значит нос нам нужен, красиво произносить звуки. Чтобы нос мог выполнять такую сложную, трудную работу, ему нужно помогать. (Дети выполняют самомассаж носа вместе с воспитателем)

-А еще есть много игровых упражнений тренирующих навыки правильного дыхания. (Дети выполняют упражнения).

1. Игра «Король ветров»

2. «Бульканье»

3. «Надуй мыльный пузырь»

Вос-ль: Но есть еще одно важное свойство носа, как вы думаете какое?

Носом можно нюхать, он может чувствовать запахи.

-Нос Носыч приготовил специальные коробочки, в которых спрятаны разные запахи. Посмотрим, сможете ли вы угадать, чем пахнет из каждой коробочки.

**Игра «Угадайка»**

(в коробочках чеснок, апельсин, колбаса, свежий огурец, духи) .Дети нюхают содержимое, узнают запахи спрятанные в коробочках.

- А сможете ли вы определить на нюх, что еда испорчена? (Еда пахнет не приятно, противно)

-Нос предостерегает нас от испорченной еды может предупредить, если унюхает запах дыма, газа, где то рядом опасность!

- А что мешает чувствовать нам запахи? (насморк)

-А как нужно ухаживать за своим носиком, если он заболел? (ответы детей)

-Нос Носыч приготовил для вас предметы, но надо выбрать те, которые полезны для носа и объяснить почему.

**Составление мнемоколлажа**

-Посмотрите, а кто это пришел? Иди сюда мальчик. Кто ты? Что здесь делаешь?

-Я Буратино (без носа)

Про нос мой дети расскажу!

Его всегда везде сую!

Как нужно с носом обращаться  
Я вам ребята расскажу!

Нет приятнее занятия,

Чем в носу поковырять!

- Ой, что такое говорит, Буратино? Какие совет нам дает?

-Дети: вредные!

-А может это не Буратино? Где же твой знаменитый нос?

Буратино: Ой, а где же он! Мой носик, я его потерял!

-Да не потерял ты его, он просто сбежал от тебя к Нос Носычу!

Нос Носыч: Знаете, ребята, Буратино любил ковыряться в носу пальцем, нос вытирать рукавом, ходить без шапки, бегатьпод ноги не смотреть, падал и разбивал свой нос, любил подраться и часто получал по носу и он всегда у него был расцарапан, распухшим. (Дети дают советы Буратино, как нужно ухаживать за своим носом)

-А что нужно всегда держать в своем кармане?, чтобы ухаживать за своим носом?

(Дети: платочек!)

Буратино: Ох-ох-ох! А у меня нет своего носового платочка!

(Дети дарят платочек Буратино, он благодарит детей)

-Ребята, невозможно жить без носа,

Хоть он длинный, хоть курносый

И в жару и в мороз

Дышать нам помогает нос!

**Конспект непосредственно-образовательной деятельности**

**«Носы нужны не только для красы»**

**Цель:** Познакомить детей с устройством органа обоняния, дать представление о большой его значимости в жизни человека. Закреплять культурно-гигиенические навыки. Воспитывать внимание и милосердие к людям, умение и желание помочь.

**Методические приемы**: Рассказ воспитателя, чтение стихов, загадывание загадки, рассматривание таблицы с изображением носа; дидактические игры «Узнай по голосу», «Узнай по запаху», знакомство с поговорками о носе.

**Словарная работа**: Носоглотка, обоняние, нерв.

**Оборудование:** Таблица с изображением носа, различные сильно пахнущие предметы и продукты (по возможности), картинки с носами различных животных.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Сегодня нашу встречу мы начнем с загадки:

«Посреди двух озер — горушка». (нос)

У всех людей у всех зверей имеются носы.

Носы важны, носы нужны не только для красы.

**Дидактическая игра «Где чей нос».** Воспитатель показывает картинки с носами различных животных. Дети их угадывают. (Последним показать нос человека).

**Воспитатель:** А это чей нос? Правильно, человека.Посмотрите все друг на друга - одинаковые ли у вас носы? Похожие, но все-таки у всех разные. Ученые подсчитали, что бывает 15 разновидностей носов. Носы бывают длинные, курносые, широкие, узкие, плоские, прямые.

Как вы думаете, для чего нужен нам нос? (Ответы детей) Конечно, в первую очередь - для дыхания. Можно дышать и ртом, но это неудобно и не полезно. А вот нос замечательно для этого приспособлен.

Воспитатель показывает схему носа (в разрезе). — Воздух, который мы вдыхаем, прежде чем попасть в наш организм, путешествует по длинным коридорам в носу. Все стенки этих коридоров покрыты очень маленькими ресничками, которые все время колышутся, как трава на ветру. К ним прилипают пылинки, попавшие в нос вместе с воздухом. А при выдохе пылинки вылетают наружу. Если же в нос попадает что-то стишком тяжелое - мы чихаем. Пройдя через 3 носовые раковины, очищенный и увлажненный воздух, плавно опускается «готовеньким» в носоглотку.

Какой бы трескучий мороз не стоял на улице, прежде чем попасть в легкие, воздух всего за секунду непременно согреется до температуры тела. А если человек находится в сауне или в знойной Африке, какой воздух поступает внутрь? Горячий и сухой? Нет! Нос умеет не только нагревать, но и охлаждать воздух.

Вы наверное удивитесь, но от носа зависит также и ваш голос. Нос вместе с носоглоткой позволяет сделать ваш голос неповторимым (мягким и тихим, или громким, звонким). Зажмите свой нос рукой и скажите что-нибудь. Видите, как сразу изменился ваш голос. Он стал низким и неприятным.

**Проводится игра «Узнай по голосу».**

Несколько детей по очереди зовут по имени водящего. Водящий с закрытыми глазами по голосу угадывает, кто его позвал. (Игра может повторяться в свободное время вне занятий.)

**Воспитатель**: Послушайте еще стихотворение про нос:

Я ничего не знал и вдруг   
Мой нос мне говорит,   
Что где-то и у кого-то   
Что-то сейчас подгорит.  
Я ничего не знаю,  
Это нос доложил:   
Кто-то купил апельсин   
И во-о-он туда положил!

- Как мы узнаем, что чем-то пахнет? Часть воздуха, которая проходит через носовую раковину, обязательно «провалится» в обонятельную ямку. В ней более 10 миллионов специальных обонятельных клеток своими длинными волосками вылавливают из воздушного потока пахучие частички и «допросив» их, немедленно передают информацию по обонятельному нерву в головной мозг. А там память хранит все известные нам запахи. Сейчас мы узнаем, много ли запахов хранится в вашей памяти.

**Дидактическая игра: «Узнай по запаху».**

Детям предлагается с закрытыми глазами определить, что им дали понюхать (можно предложить мыло, духи, апельсин, хлеб, яблоко, лук, чеснок, лекарство и т.п.)

**Воспитатель:** Что еще вы можете узнать по запаху? (елка, мандарины, еда — суп, компот,..).

А что нам может мешать чувствовать запахи и дышать носом? Насморк! Кто лечит нам больной нос? ЛОР! Что еще лечит ЛОР? Уши и горло.

ВЫВОД: Видите, какой чудесный орган есть у человека. Он нужен нам, чтобы мы могли дышать чистым воздухом, чтобы могли ощущать разные запахи, он помогает нам говорить.

Мы растем, и он растет вместе с нами. Как же мы можем беречь наш носик? Очень просто:

1. Дышать надо носом, а не ртом. Читать и говорить чаще вслух для укрепления мышц носа и рта.
2. Делать дыхательную гимнастику: 5-6 медленных вдохов и выдохов через нос (Дети встают и делают).
3. Регулярно проветривать комнату, вытирать пыль, мыть пол (чтобы меньше пыли попадало в нос)
4. Нос нужно чаще мыть и не ковырять носу пальцем. (Объяснить, почему)

Вы знаете, что нужно делать, если пойдет кровь из носа?

Предложить детям помочь «больному»; вспомнить, что делали взрослые:

* а) промыть лицо;
* б) не сморкаться!
* в) вставить ватные тампончики в ноздри;
* г) на лоб и на переносицу положить холодное мокрое полотенце;
* д) подбородок приподнять;
* е) усадить или уложить человека;
* ж) успокоить его и поговорить с ним.

Если у вашего друга пошла из носа кровь, и вы не можете ему помочь, не бойтесь и быстро позовите кого-нибудь из взрослых. Запомнили?

- А слышали ли вы выражение: ***«Не суй нос не е свое дело»***? Как вы его понимаете? Какой другой поговоркой можно заменить? (***«Любопытной Варваре нос на базаре оторвали***»)

Можно ли по настоящему оторвать нос? Да. А сломать? Очень просто — при ударе, в драке, при падении. Но наши врачи научились пришивать оторванные носы и «складывать» сломанные. Есть еще поговорка: *«Берегите нос в большой мороз»*. Почему так говорят? Что делать, если нос замерз? (Ответы детей) Молодцы!

Итак, нос нам нужен для красоты? А зачем? Что он для нас делает? (Ответы детей) Как мы должны ухаживать за ним? Молодцы!

**Полезные советы**

**Закаливающие носовые дыхания**

 1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.

2. Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу. (При этом включается ротовое дыхание.)

3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «ба-бо-бу».

4. Сжать пальцы в кулак. Во время вдоха широко открыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к холоду, инфекциям .

**Почему нужно носить носовой платок**

Это довольно удобная вещь. В то время как женщины предпочитают всегда носить в своих сумках влажные салфетки (наряду с прочими принадлежностями, которые могут помочь выжить на необитаемом острове в течение нескольких дней), большинство мужчин этого не делают. Тем не менее, мужские носы дают сбои не реже женских. Когда у вас есть носовой платок, вам не нужно будет вытирать свой нос рукой или рукавом. К тому же это довольно неприятно и некрасиво. В жаркую погоду носовой платок будет крайне необходим, чтобы вытереть пот или грязь со своего лица.

Но лучшей причиной, по которой стоит носить с собой платок, является возможность помочь другому человеку, что на практике происходит чаще всего. Не забудьте положить носовой платок в карман, когда идете смотреть слезливую мелодраму со своей девушкой. В такие моменты, когда женщины становятся особенно чувствительными и ранимыми, они по достоинству оценят вашу заботу. Это будет очень галантным жестом с вашей стороны; одним этим вы уже немного утешите свою спутницу.

К тому же тканевый носовой платок можно неоднократно использовать после стирки в отличие от тех же салфеток, которые придется выбросить сразу после использования.

**Преодоление брезгливости**

Существует обратная зависимость между популярностью носовых платков и распространением мизофобии. В настоящий момент мы сталкиваемся с тем, что общество, распыляющее повсюду дезинфицирующие средства, сторонится использовать многоразовую ткань. Вероятно, причиной является банальное невежество. Похоже, люди не понимают, что правильное использование носового платка не подразумевает того, что вы будете предлагать его кому-либо после того как основательно вытерли им свой нос. На самом деле мужчина должен иметь по чистому носовому платку на каждый день недели и еженедельно их стирать. Само собой разумеется, когда вы предлагаете даме свой платок, он должен быть неиспользованным и абсолютно чистым. Возможно, даже стоит сказать ей об этом, чтобы развеять ее опасения, если у нее таковые имеются.

Тем не менее, вероятно, есть люди, которые считают, что носовой платок слишком негигиеничен даже для ежедневного использования. Таких людей хочется спросить: «Если это ваш платок, почему вы боитесь собственных микробов?» В любом случае носовые платки, как правило, достаточно большие, чтобы можно было высморкаться несколько раз в разных местах.

В конце концов, все мы люди, и всем нам приходится иметь дело с потом и носовой слизью.

**Что делать, если заложен нос и нечем дышать?**

 Можно закапать в нос аптечное средство, которое быстро снимет отек. Но такие средства не решают проблему, а лишь устраняют симптомы. К тому же бывают ситуации, когда под рукой нет капель для носа. Поговорим о различных способах быстрого избавления от заложенности носа без лекарств.

**Заложенность носа: причины**

Почему закладывает нос? Заложенность носа возникает по причине воспаления слизистой оболочки. Из-за воспаления ткани отекают, проходы сужаются, возникает трудность дыхания. Отечные ткани блокируют и нормальное прохождение жидкости – это может быть опасно для детей. Поэтому если у маленького ребенка заложен нос, нужно постараться уменьшить отек. Для взрослых заложенность носа не опасна, но очень не приятна.

Причиной воспаления может быть простуда, вирусная инфекция или аллергия. Если заложенность носа сопровождается очень высокой температурой и чрезвычайно плохим самочувствием, необходимо обратиться к врачу. Если же болезнь уже проходит или заложенность носа возникла из-за легкого насморка, а также по причине аллергии, можно помочь себе самостоятельно.

**Заложен нос: что делать, чтобы быстро выздороветь?**

Известно, что аптечные средства для носа (нафтизин и т.п.) лишь снимают симптомы. А нам нужно не только продышаться, но и сделать так, чтобы воспаление слизистой носа прошло как можно быстрее. Все четыре рекомендации, данные ниже, подходят и для детей, в том числе маленьких, а также для беременных женщин.

**1. Промывание носа соленой водой.** Лучшее средство для быстрого снятия воспаления – промывание носа. Чем сильнее и чаше закладывает нос, тем чаще нужно промывать его – пусть даже несколько раз в день.

Когда нос заложен, лучше всего промывать его подсоленной водой. Для этого нужно взять примерно треть чайной ложки соли на 250 мл теплой воды. Растворить соль в воде и промыть этим раствором нос.

**«**[**Промывание носа в домашних условиях**](http://fitvid.ru/2012/02/legche-dyshitsya-luchshe-myslitsya-promyvanie-nosa-v-domashnix-usloviyax/)**».**

Можно просто часто закапывать нос этой соленой водой, залив ее в пустой флакончик от капель для носа. Обильно закапав соленую воду в нос, нужно тут же высморкаться. Повторить несколько раз подряд. Так можно делать много раз в течение дня.

**2. Влажный воздух.** Если вам приходится много времени проводить в помещении с сухим воздухом, от заложенности носа вы можете избавляться неделю и больше. Если есть возможность, купите хотя бы небольшой увлажнитель воздуха – например, недорогой ультразвуковой.

Вообще, безусловная польза ультразвуковых и паровых увлажнителей вызывает сомнения у специалистов, но это касается ежедневного использования данных аппаратов. Если включать увлажнитель лишь на время насморка с заложенностью носа, то он принесет только пользу.

Если человек находится в помещении с хорошо увлажненным воздухом, насморк проходит быстрее. Да и дышится легче, даже если заложен нос.

**3. Большое количество жидкости.** Вода – вот главное спасение от заложенности носа!

Ею мы промываем нос, ею же увлажняем помещение и с ее же помощью поддерживаем водный баланс в организме, то есть употребляем много воды внутрь.

Мембрана синуса должна быть хорошо увлажненной. Когда заложен нос, нужно пить большое количество воды, лучше минеральной.

**4. Острое, соленое, пряное.** Такие продукты являются естественным противовоспалительным средством.

Когда заложен нос, ешьте соленые и маринованные огурцы, блюда с чесноком, сырой лук, квашеную капусту, мясо с перцем и т.п.

**Как избавиться от заложенности носа в домашних условиях?**

Если под рукой нет капель для носа, можно попытаться экстренно уменьшить заложенность носа в домашних условиях. Внимание! Это рекомендации для взрослых!

1. В первую очередь попробуйте промыть нос подсоленной водой – это может быстро снизить заложенность. Дышать станет легче.

2. Старайтесь меньше сморкаться. Каждое сморкание раздражает нос, от этого отек только увеличивается.

3. Что делать, если заложен нос, но чувствуете вы себя неплохо? Займитесь [фитнесом](http://fitvid.ru/category/sam-sebe-trener/): организму потребуется больше кислорода – и нос, образно говоря, пойдет на уступки. Обычно во время и после занятий дышится полегче. Делайте любые упражнения – лишь бы участилось дыхание.

Эффективным при заложенности носа считается упражнение «бег по лестнице». Да, по обычной лестнице со ступеньками. Бегом поднимайтесь на один пролет и так же бегом спускайтесь. Повторяйте столько раз, пока не устанете. Постоянное изменение давления в теле из-за бега то вверх, то вниз может благоприятно сказаться на самочувствии вашего носа – отек может спасть.

4. Если дома есть какая-нибудь мазь с эфирным маслом эвкалипта или само эфирное масло, нанесите немного средства на носовой платочек и постоянно нюхайте его, вдыхая пары эвкалипта. Они способны быстро снимать отеки в дыхательных путях.

Для этой же цели можно использовать бальзам «Звездочка» и его аналоги: наносим на платочек и постоянно нюхаем.

5. Можно подышать горячим паром. Вскипятите воду, налейте в миску, поставьте миску на стол и сядьте рядом. Вдыхайте пар, пока не надоест. Можно повторить несколько раз за день.

Пар хорошо увлажнит полость носа, пазухи. Нагрев позволит уменьшить воспаление, и вскорости должно будет наступить улучшение. Чтобы процедура имела более выраженный лечебный эффект, в кипяток можно добавить немного меда или ромашковый сбор.

6. Если нос не дышит и вы устали терпеть, налейте себе горячий чай (желательно с медом и лимоном) и очень медленно потягивайте его. Поднося чашку к губам, обязательно втягивайте пар и носом. Вы хорошо разогреетесь всем телом — обычно прямо во время чаепития отек слизистой носа уменьшается. Вместо чая можно медленно попить очень горячий бульон.

7. Что делать, если заложен нос, ничего не помогает, а вы не можете больше терпеть? Пойдите в душ. Встаньте под душем и стойте как можно дольше. Вы хорошо увлажнитесь – это облегчит дыхание. Можно попробовать увеличить температуру душа – тогда вы еще и согреетесь, а это будет способствовать уменьшению отека. Но если вам очень плохо из-за того, что нос заложен, лучше принимайте слегка прохладный душ.

8. Хрен тоже может помочь. Если дома есть закуска с хреном в баночках – поешьте ее. Если есть свежий хрен, можете перекрутить его на мясорубке и вдыхать. Но будьте готовы к слезам – хрен гораздо более грозен, чем лук.

9. Если нос заложен, применяют и столовый уксус. Его нужно вскипятить и, наклонившись над чашей с ним, вдыхать. Если решите использовать уксус, проявляйте максимальную осторожность! Не наклоняйтесь низко к кипящему уксусу!

10. Если нос заложен только с одной стороны, лягте на другой бок и полежите какое-то время. То есть, например, если нос заложен с правой стороны, полежите на левом боку. Часто это помогает продышаться.

11. Если умеете делать стойку на руках и стоять на голове – сделайте это. Говорят, что это очень эффективно, если нос не дышит.

12. Возьмите немного ваты, стеклянную банку и спички. Перейдите в ванную или лучше даже на балкон. Подожгите вату, бросьте ее, горящую, в банку и вдыхайте идущий из банки дымок. Однако недолго! Достаточно просто ощутить, как дымок щекочет слизистую носа. Такое «щекотание» может способствовать уменьшению отека.

13. Оригинальный способ: если нос заложен и ничего не помогает, можно сесть в машину и покататься с открытым окном на хорошей скорости. Говорят, это очень эффективно для возвращения свободного дыхания.

**Приложение 5**

**Лаборатория «Доктора Айболита»**

**Опыт № 1.Можно ли с помощью рта определить запах?**

Предложим детям зажать нос, закрыть глаза и определить запах чеснока, апельсина, лежащих в непрозрачных стаканчиках, дыша ртом.

**Вывод:** оказывается, что нельзя . Чтобы определить запах, нужно сделать несколько вдохов носом.

**Опыт № 2.Может ли человек находиться без воздуха?**

Детям предлагается зажать нос и не дышать. (делаю вместе с ними)

**Вывод:** Очень тяжело не дышать, правда?

Ребята, дыхание имеет важное значение и если воздух не поступает, это опасно не только для наших лёгких, но и для головного мозга.  Человек не может жить без воздуха, а чтобы он попадал в организм, природа придумала для нас дыхательную систему, где нос  играет главную роль.

**Опыт № 3.Нужно ли прикрывать нос носовым платком при чихании?**

Возьмем обыкновенный распылитель, он будет выполнять роль простуженного носа. Раз он простужен, значит он  полон  слизи и микробов и поэтому ему постоянно хочется чихать. Что же будет, если   мы не будем прикрываться  платочком во время чихания?

Вывод: Без платочка микробы разлетаются на большое расстояние и заражают здоровых людей.

А вот что произойдет, если мы будем прикрываться  носовым платком.  Все микробы остались на платке и никому не угрожают. Платок является предметом личной гигиены и вот поэтому так важно всегда иметь носовой платок. Важным гигиеническим правилом  является ежедневное очищение и мытье носа во время утреннего умывания.

**Опыт № 4.Зависит ли от носа наш голос?**

Зажмите свой нос пальцами, позовите друг друга.

**Вывод**: Наш голос изменился, он стал сиплым и неприятным. Значит, нос нам нужен, чтобы красиво произносить звуки.

**Опыт № 5. Влияет ли правильное дыхание на здоровье человека?дыхание через нос**

Берем два стакана. Один стакан пустой, а другой с грязной водой. В пустой стакан я вставляю фильтр и выливаю через него грязную воду. Посмотрите, вода стала чистая, а фильтр – грязный.

**Вывод:** Мы делаем вдох и втягиваем ноздрями воздух. Он попадает внутрь носа и пробегает по его извилистым каналам. Поверхность этих каналов усеяна множеством крохотных ресничек. Они все время колеблются, как трава на лугу, когда подует ветер. К этим ресничкам, как мухи к липкой ленте, прилипают на лету пылинки.

Поэтому наш нос называют живым фильтром, нужно дышать через нос.

**Приложение 7**

**ИГРЫ и развлечения**

**Игра «Как вы понимаете выражения?»**

**Держать нос по ветру**  
Приспосабливаться к существующей ситуации. Выражение пришло из лексикона моряков.

**Зарубить себе на носу**  
Хорошенько запомнить что-то.

**Клевать носом**Засыпать, дремать, опуская при этом голову.

**Нос кверху**  
Так говорят о человеке, который зазнается.

**Нос повесить, вешать нос**  
О приунывшем или опечаленном человеке, который ходит, опустив низко голову.

**Остаться с носом**Не получить то, на что рассчитывал. Потерпеть неудачу в каком-либо деле.

**Носа не показывать**  
Не появляться на люди, скрываться от всех.

**Водить за нос**Обманывать кого-либо, хитрить. Обещать, но не выполнять обещанное.

**Воротить нос**Пренебрежительно относиться к чему-либо.

**Задирать нос, вздёрнуть нос**Важничать, демонстрировать окружающим свою значимость, исключительность.

**Комар носа не подточит**Об аккуратно выполненном деле или изготовленной вещи.

**На носу**То есть в ближайшем будущем.

**Игра «Чей нос?»**

На большом листе бумаги нарисован лес и в нём гуляют разные звери и герои сказок. Рядом в тарелочке лежат разные носы, тех кто нарисован. Возьмите каждый по носу, найдите кому он принадлежит и приклейте его. А Петрушка будет проверять, как вы справились с заданием. ( Пеликан, Слон, Утконос, Собака, Комар, Буратино, Баба Яга, Карлик Нос).

**Игра «Узнай по запаху»**

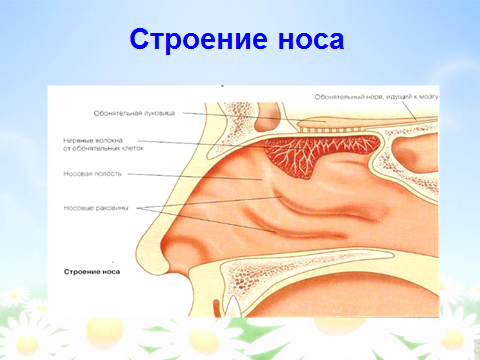
В непрозрачных пластиковых стаканчиках, накрытых марлей, лежат: жевательная резинка, долька апельсина, пихтовое масло, чеснок, укроп, ванилин, туалетная вода. Воспитатель предлагает детям узнать, что находится внутри. Для этого, надо сделать глубокий вдох и дать ответ.

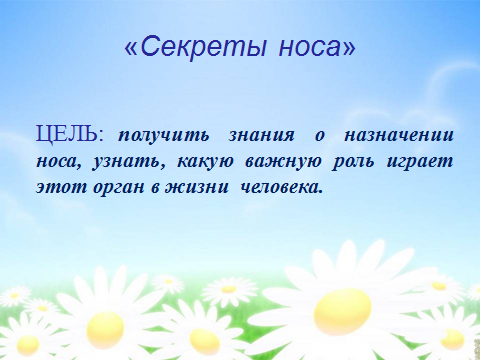
**Игра «Воздушный футбол»**

Детям предлагается дуть на ватный шарик так, чтобы забить гол в ворота.

**Приложение 8**

**Презентация «Секреты носа»**

****

****

****

****

****

****

****



****

****

****

****

****

****