

**Практический конспект занятия по валеологии  
для детей старшего дошкольного возраста  
"Помоги себе сам и своему другу"  
формирование элементарных навыков  
оказания первой медицинской помощи.**

**Программное содержание:**

1. Дать понятие о первой медицинской помощи при солнечном, тепловом ударе, обмороке, укусе насекомого, кровотечениях, переломах, отравлении;
2. Познакомить с приёмами искусственного дыхания, его значения и необходимости.
3. Продолжить знакомить с кровеносной системой
4. Воспитывать морально-волевые качества личности, милосердие, сострадание, взаимопомощь, взаимовыручку.
5. Активизация словаря: Искусственное дыхание, вывих, белки и т. д.

**Предварительная работа:**

1. Пригласить в группу старшую медсестру и по беседовать о первой медицинской помощи,
2. Обыграть сюжетно – ролевую игру "Скорая помощь"

**Оборудования:**

1. телефон,
2. медицинская сумка,
3. таблица "Оказание первой медицинской помощи; при переломах и вывихах",
4. платок,
5. кукла,
6. карандаш.

**Методические приёмы:**

- 1.Сюрпризный момент "Скорая помощь".
- 2.Проблемная ситуация "Оказание первой медицинской помощи".
3. Рассказ воспитателя "Лечебные травы".
4. Практичный "Искусственное дыхание"
- 5.Наглядный "Показ аптечки"
6. Физминутка "Буратино".
7. Игры.
8. Итог.

**Ход занятия**

**Воспитатель:**

А урок у нас сегодня необычный. Сегодня мы не просто дети из детского сада, а медицинский персонал "Скорой помощи".

**Воспитатель:**

Для чего нужна "Скорая помощь"? В каких ситуациях мы к ней обращаемся?

**Дети:**

Когда человеку стало внезапно плохо, произошел несчастный случай, ему необходимо оказать первую медицинскую помощь. Это поможет сохранить не только здоровье, но и жизнь человека.

**Воспитатель:**

Правильно.

**Воспитатель:**

Но до приезда "Скорой помощи" можно оказать первую необходимую помощь. В таких ситуациях нельзя терять драгоценные секунды.

**Воспитатель:**

А если несчастье произошло в лесу, далеко от медпункта?

**Дети:**

Нужно оказать первую помощь и помочь больному добраться до ближайшего медпункта.

**Воспитатель:**

Верно. Как оказывать первую помощь при кровотечениях, переломах, вывихах, обмороках, солнечных ударах, если человек тонул или его ударила молния?

Мы уже изучали гигиену организма на предыдущих уроках. Именно это позволит нам сегодня быть медицинскими работниками.

**Воспитатель:**

А вот и первый звонок. Алло, что случилось? Кровотечение? Мальчик порезался? Хорошо, я спрошу у детей, что нужно делать?

**Воспитатель:**

Ребята, мальчик серьезно поранился. У него кровотечение.

Как можно оказать первую медицинскую помощь?

Какие виды кровотечений вы знаете?

**Дети:**

Кровотечения бывают венозные, артериальные, капиллярные.

**Воспитатель:**

При капиллярном кровоточит вся раневая поверхность, она напоминает губку. Такую рану достаточно обработать и наложить повязку. Кожу вокруг ранки обрабатывают йодом или раствором бриллиантового зеленого (зеленкой).

**Воспитатель:**

При венозном кровотечении необходимо наложить жгут или сделать давящую повязку с помощью платка и палочки (демонстрация на кукле) кожу вокруг ранки обработать.

**Воспитатель:**

При артериальном кровотечении, в отличие от венозного, кровь течет не медленно, а быстро, бьет фонтаном, а также цвет крови не темный, а яркий, алый. Кровь можно остановить, сильно надавливая пальцами на мягкие ткани выше ранения, артерию прижимают до тех пор, пока кровотечение не остановится, затем на место повреждения накладывают давящую повязку. При отсутствии бинта для этой цели можно использовать нателное белье.

**Воспитатель:**

И все же наиболее надежное средство при повреждениях конечностей – наложение жгута. В полевых условиях в качестве жгута можно использовать ремень, косынку, платок, пояс, веревку. Конечность следует перетянуть выше кровоточащего участка, чтобы избежать ущемления кожи, жгут лучше всего наложить поверх одежды, затем под него подкладывают палку и производят закручивание до тех пор, пока не будет сдавлена артерия и кровотечение не остановится.

Очень важно запомнить время наложения жгута, так как держать его можно не более 1,5 - 2 часов, каждые 20-25 минут немного ослаблять жгут. В противном случае может произойти омертвление конечности.

**Воспитатель:**

Спасибо, ребята. Надеюсь, вы помогли пострадавшему.

А вот и следующий звонок? Алло, что случилось?

Упал с дерева? Хорошо, я посоветуюсь с ребятами.

Ребята, как вы думаете, что могло произойти?

У мальчика перелом или вывих?

Какие виды переломов бывают?

Бывают открытые или закрытые переломы.

А чем отличаются?

**Дети:**

При закрытом переломе кость повреждена, но наружу кость не выходит.

При открытом переломе поврежденная кость через раны выходит наружу.

Открытый перелом опаснее еще тем, что через рану может в организм проникнуть инфекция.

Что нужно сделать, чтобы помочь пострадавшему человеку?

При переломах в первую очередь нужно придать пострадавшей кости не подвижность. Для этого чаще всего приходится накладывать импровизированную шину (палку, доску, кусок фанеры и т. д.). Шина должна быть такой длины, чтобы она смогла захватить по крайней мере два сустава выше и ниже перелома, а при переломах плеча или бедра - три сустава.

Под шины часто вместо ваты и марли приходится подкладывать белье.

Если нет шины, при переломах сломанную ногу привязать к здоровой ноге, а при переломах руки - подвесить руку и привязать к туловищу, обеспечить не подвижность.

Правильная повязка уменьшает боль, препятствует смещению обломков кости. Если перелом открытый, то кожу вокруг раны нужно продезинфицировать.

Итак, ребята, я вижу, вы вполне способны оказать первую помощь при переломах.

**Воспитатель:**

А вот еще один звонок. Интересно, что еще могло случиться?

Алло, что произошло? Хорошо, я спрошу у своих ребят, что можно сделать?

Ребята, девочка собирала ягоды и не заметила в траве змею. Она случайно на нее наступила, и рассерженная змея укусила девочку.

Из ранки пострадавшего нужно отсосать яд. Но этого нельзя делать тем, у кого есть свежие ссадины или ранки во рту. Чем быстрее после змеиного укуса вы начнете отсасывать яд. Для этого надо широко захватить место укуса в складку и быстрым нажатием выдавить из ранки каплю жидкости, после чего отсасывать кровь в течение 7-9 минут, постоянно сплевывая слюну. Затем ранку необходимо смазать йодом или каким-нибудь дезинфицирующим средством. Эта процедура значительно уменьшает количество яда, проникающего в кровь. Следует также избегать всего, что может усилить кровообращение. Пострадавшему нельзя идти, а тем более бежать или ехать на велосипеде. Лучше, если есть такая возможность, перед отправкой в больницу пострадавшего согреть и напоить горячим чаем. Транспортировать его необходимо в лежачем положении.

**Воспитатель:**

Только ли змея способна укусить человека? Может ли это же сделать пчела?

**Воспитатель:**

Что делать в таких случаях?

**Дети:**

Если вас ужалила пчела, необходимо попытаться удалить жало из места укуса, так как из него некоторое время продолжает выделяться яд.

Оса, как известно, после укуса не оставляет жала и может кусаться неоднократно. В обоих случаях нужно промыть ранку спиртом и приложить к месту укуса лед. Он уменьшает боль и предупреждает развитие отека.

Можно также с этой целью воспользоваться подорожником или соком лука. Однако лучше сразу же обратиться к врачу.

**Воспитатель:**

А что нужно делать, чтобы этого не случилось?

**Дети:**

Не следует приближаться, особенно в жаркие дни, к пчелиным ульям, совершать вблизи их резкие телодвижения, а тем более разорвать осиные гнезда.

**Воспитатель:**

Верно, ребята.

**Воспитатель:**

А вот и следующий звонок. Алло, что случилось?

Хорошо, я посоветуюсь с ребятами.

**Воспитатель:**

Ребята, человек в походе отравился некачественной пищей. Что делать?

**Дети:**

При пищевых отравлениях в первую очередь нужно промыть желудок.

Для этого нужно дать выпить пострадавшему литр охлажденной кипяченой воды.

Затем он должен двумя пальцами разжать корень языка и тем самым вызвать рвотный рефлекс. После этого пострадавший должен съесть 2-3 таблетки активированного угля, который поглощает в себя вредные вещества, не давая им распространяться вместе с кровью по организму.

**Воспитатель:**

Ребята, продолжается наше дежурство. (Звонок)

Да, я слушаю. Что? Его ударила молния? Он потерял сознание и не дышит?

**Воспитатель:**

Ребята, давайте поможем. Что же делать в такой ситуации?

**Дети:**

Тут нужно действовать быстро и решительно: необходимо искусственное дыхание и массаж сердца. Совершенно недопустимо и, самое главное, опасно зарывать в землю пораженных молнией. Это еще больше затрудняет дыхание. Нельзя терять ни секунды драгоценного времени. Положить пострадавшего на спину, лучше на что-нибудь (щит, доску). Ноги следует приподнять.

Голову запрокинуть назад в таком положении лучше проходит воздух, создается приток крови к сердцу. Через чистый платок, плотно прижав свой рот ко рту пострадавшего и одновременно зажимая ему нос, с силой вдуйте изо рта в рот воздух. После каждого такого вдоха открывайте свой рот и разжимайте нос пострадавшего для свободного выдоха из легких так называемого искусственного выдоха. Одновременно производите массаж сердца: одной рукой быстро надавливаете на нижнюю часть грудной клетки, другой - на тыльную поверхность первой руки и опускаете.

На 4 толчка один выдох. Лучше искусственное дыхание проводить вдвоем, но можно справиться и одному человеку. Процедуру надо продолжать до тех пор, пока не появится самостоятельное дыхание, не возобновится работа сердца, и пострадавшего можно будет доставить к врачу.

**Воспитатель:**

А может случиться так, что только что вытащили из реки человека и он тоже не дышит. Как поступать на этот раз?

**Дети:**

Пострадавшего перевернуть на живот, положить на свое колено.

Открыть ему рот для того, чтобы у него вытекла вся вода. Затем положить на спину, разжать зубы и вычистить платком рот от грязи, песка, мусора. И затем сделать искусственное дыхание.

**(Демонстрация на кукле).**

**Воспитатель:**

Молодцы! А вот следующий звонок.

Человек обгорел? Где? В лесу? Сейчас поможем!

Ребята, человек уснул у костра - и вдруг у него загорелась одежда. Что же делать?

**Дети:**

На него немедленно нужно накинуть одеяло, брезент, плащ или другую плотную ткань и крепко прижать к телу. Если одежда продолжает тлеть, залить ее водой и только после этого очень осторожно снять, стараясь не повредить кожу, не обрывая прилипшие к телу кусочки ткани. На месте можно оказать только первую медицинскую помощь. Не смазывайте кожу мазями, маслом— это затрудняет хирургическую обработку раны.

**Воспитатель:**

Алло! Да, солнечный удар? Что делать? И так, давайте поможем оказать первую помощь. Для этого пострадавшего надо перенести в тень, уложить так, чтобы голова была выше туловища, лицо и грудь облить холодной водой. Если пострадавший не придет в сознание, дать понюхать нашатырный спирт.

**Воспитатель:**

А чем отличается солнечный удар от обморока?

**Дети:**

При солнечном ударе человек становится "красным", а при обмороке – бледным как "снег". И еще. При солнечном ударе появляются головная боль, тошнота, рвота.

**Воспитатель:**

А как нужно действовать при обмороке?

**Дети:**

Человека укладывают так, чтобы ноги были приподняты, расстегнуть все пояса, воротнички и, если пострадавший не приходит в себя дать понюхать нашатырный спирт.

**Воспитатель:**

Молодцы! А какие лекарственные травы вы знаете?

**Дети:**

Малина, смородина, крапива, подорожник...

**Воспитатель:**

Верно. А какими целебными свойствами они обладают?

**Дети:**

Например, отвар малины, смородины, а также зверобоя, "матрешки" используют при простудных заболеваниях.

**Воспитатель:**

Правильно. Вы летом часто выезжаете на природу, и с вами могут возникнуть самые неожиданные ситуации. Врача рядом нет, "скорую" не вызовешь.

И часто - никаких лекарств под рукой, нет даже йода, бинта... Что же делать?

**Дети:**

Очень важно не растеряться в подобной обстановке. Если вы будете хорошо знать свойства лекарственных растений, они всегда придут к вам на выручку.

И в первую очередь это относится к лечению ран, ссадин и царапин.

**Воспитатель:**

Многие из вас не раз встречались в лесу с ясенем и любовались его красотой. Однако далеко не всем известно, что корой ясеня можно лечить раны.

Для этого кору нужно снимать с не очень молодой и не очень старой ветви и сочной стороной прикладывать к ране. Пройдет несколько дней, и рана заживет.

**Воспитатель:**

А кто скажет, какими свойствами обладают крапива и подорожник?

**Дети:**

Если истолочь листья этих растений и затем приложить к ране, можно остановить кровотечение.

**Воспитатель:**

Молодцы! А вы знаете, что в старые времена, бывало, поранит косарь ногу сразу же присыпает рану зеленовато-коричневой пылью (спорами) зрелого гриба- дождевика, туго зажимая порез вывернутой наизнанку бархатистой кожицей того же гриба. И это хорошо помогало.

С давних пор кипрей (иван-чай) использовался так же, как вата. С той же целью применялся камыш, ценившийся как "порезная" трава. С камыша сдирали верхний слой и вынимали белоснежную сердцевину, напоминающую вату. Приложенная к ране, она останавливала кровь. Жгучий красный сок медуницы может заменить йод. А

белый мох можно использовать в качестве перевязочного средства, обладающего дезинфицирующим свойством.

Вы можете узнать все подробнее, если прочтете книги о лекарственных растениях, спросите о них у своих родителей, бабушек, дедушек.

И все-таки, ребята, чтобы не рисковать, с собой в поход, на прогулки в лес нужно носить...

**Дети:**

Походную медицинскую аптечку.

**Воспитатель:**

Правильно. А что она содержит в себе?

**Дети:**

В медицинской аптечке должны быть бинт, вата, йод, зеленка, жгут, трубка для искусственного дыхания, блокнот, карандаш, нашатырный спирт (аммиак) и различные лекарства. **(Показ и просмотр аптечки).**