**Тема отрытого занятия « Как победить простуду»**

Cоставила занятие: воспитатель Исмагиловой М.Б

Цель:1/. формировать представление о здоровом образе жизни, о мерах профилактики предотвращающих вирусное заболевание.

2/. обучать детей правилам личной гигиены ( пользоваться платком, прикрывать рот при кашле, содержать себя в тепле во время прогулки, следить за одеждой, соблюдать чистоту рук во время приёма пищи, нельзя грязными руками на улице есть конфеты, продукты.

Задачи:1/. показать детям, что существует множество методов оздоровления:

зарядка, гуляние на свежем воздухе и подвижные игры, приём витаминов и фрукты.

2/.с помощью игровых приёмов убедить детей, что от личной гигиены и дружбы с водой и мылом зависит здоровье детей.

*Раздаётся стук в дверь. Воспитатель открывает дверь и находит за ней коробку.*

**Воспитатель:** Интересно, что в этой коробке? Откроем её! (Да).

**Витаминка:** кукла с платьем, где нашиты фрукты (звучит музыка) Не надо, не открывайте коробку! В ней я, Витаминка.

**Воспитатель**: Что ты там делаешь?

**Витаминка**: Я шла к вам в гости, а по дороге узнала, что в городе холода, дети болеют простудой, гриппом, у них кашель и насморк, температура. Я боюсь заразиться, поэтому спряталась. Ребята, а вы болели, что такое простуда и грипп? Это когда грибы растут на голове и много микробов вокруг вас гуляют. А, почему дети болеют?

Наверное, от того, что ели грязными руками сосульки, когда воспитатель отвернётся? Да…!

Ходили в мороз без перчаток? Да….

Кушали на улице конфеты и фрукты не мытыми руками? Да..

Опаздываете на зарядку по утрам? Да…

**Витаминка:** Откуда же взялся этот коварный злодей- простуда?

**Воспитатель:** Любая простуда вызывается вирусами. Они такие маленькие, что мы их не видим. Человек, заболевает он кашляет, горло становится красным, появляется насморк и чихание.

А в это время из рта вылетают мелкие капельки, в которых живут вирусы. Человек, на которого чихают тоже может заболеть.

**Витаминка:** Ура! Теперь я знаю, как победить простуду! Надо заставить всех больных не чихать и не кашлять!

**Воспитатель.** Это вряд ли возможно. Есть простой способ не заразить окружающих.

Вопрос к детям. Дети, что надо делать при кашле или чихании? Покажите !

(Закрывать рот и нос носовым платком). Чтобы не болеть мы научились делать массаж носа, груди, шеи и ушей.

**Витаминка:** Что делать, если вирусы простуды и гриппа всё таки доберутся до меня.

Воспитатель: Посмотрите у нас в групповой комнате висят воздушные шары. Представьте, что это вирусы простуды. Они исчезнут , если вы скажите, как должны лечиться люди заболевшие простудой.

Дети высказывают предположения: лежать в постели, принимать лекарства, делать уколы, полоскать горло, вызывать врача и так далее.

**Воспитатель:** Давайте пригласим врача. Пусть он расскажет нам об этом.

(Берёт телефон набирает номер) Здравствуйте! Это поликлиника? Мы хотели бы пригласить в д\с врача, чтобы он рассказал о том, что надо делать, чтобы не заболеть простудными заболеваниями.

**Врач**: Здравствуйте, дети! Чем это пахнет у вас в групповой комнате?

**Дети**: Чесноком.

**Врач:** а зачем он вам нужен.

**Дети:** чеснок убивает микробов и вирусы в воздухе. На обед каждый день мы с удовольствием кушаем чеснок.

**Врач**: хорошо, что вы об этом помните. Посмотрите у меня на лице марлевая повязка, она защищает меня от микробов, поэтому все врачи принимают больных в повязках. А у меня есть волшебные картинки, они подскажут вам разные методы оздоровления. Покажем Витаминке, что дети знают.

*Рисунки «Солнце» -* солнце согревает, радость нам и природе приносит.

*«Воздух»-* свежий воздух лучший друг, дыхательную гимнастику мы выполняем, черпаем силу у природы, когда гуляем на прогулке или в лесу.

**Воспитатель:** Представим, мы все встали на лыжи и поехали по зимнему лесу.

Ребята а теперь представим, что мы за ехали в еловый лес, а запах та какой душистый. Сделали медленный вдох и выдох (3 раза).

*«Ребёнок выполняет упражнение»* По карточкам показать 3 упражнения ( по 2 раза)

*«Витаминки», «Фрукты» «Витаминизированные соки»*

**Витаминка**: Я знаю, где находится очень много витаминов. Чтобы быть здоровым и не болеть надо фрукты есть. Посмотрите на дерево с фруктами ( искусственное дерево с фруктами) дайка я сорву и съем.

**Воспитатель:** Подожди Витаминка. Дети расскажите, зимой на улице грязными руками можно принимать пищу, сосульки снег и тем более не мытую пищу? Ведь у вас в животиках появятся микробы, горло заболеет.

Игра подвижная «Микроб» под песню «Микробус»

Цель: развитие навыков произвольности, уметь соблюдать правило игры.

Задача: микробус - ведущий бегает за детьми пытается осалить. Детей, которых задели, замирают и не двигаются.

**Микробус**: (на ребёнка одевают тёмный плащ и маску) Я злой микробус, своим больным дыханьем вас заражу и животики ваши заболеют. На долго вы забудете о друзьях. Лежать вам долго в кроватке от грязных рук и немытой пищи принятой на природе.

**Доктор**: Микробус, а мы знаем, что вода и мыло душистое твой злейший враг. Вот детки покажут как они умеют мыть руки, тут же микробус исчезнет и станет хорошим ребёнком.

*Дети показывают, как они умеют мыть руки.*

Микробус исчезает, витаминка прощается с детьми, благодарит за знания полученные в д\с. Угощает фруктами и напитком витаминизированным.

**Оборудование** : 1/.Карточки со схематическими рисунками «Солнца», « Воздух», «Ребёнок выполняет упражнения», «фрукты, сок»;

2/. Кукла Витаминка с искусственными фруктами пришитыми на платье.

3/. Дерево искусственное с фруктами муляжами.

4/. Костюм микробуса, песня Микробус, авторов Е. Крылатов, Е. Агронович.