Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №104 общеразвивающего вида» г.Сыктывкара

**Конспект занятия для детей 5-6 лет по формированию**

**здорового образа жизни.**

**Тема: «Грипп – что это такое и как не заболеть?»**

Составитель:

Воспитатель группы №2, МАДОУ №104

Щербакова Зинаида Николаевна

Сыктывкар, 2017

**Конспект занятия в старшей группе.**

**Тема: «Грипп – что это такое и как не заболеть?»**

Образовательная область: «социально-коммуникативное развитие», «познание», «речевое развитие».

Цели: формирование знания детей о здоровом образе жизни, профилактике простудных заболеваний.

Задачи:

1. Развивать речь, внимание, память.
2. Познакомить с правилами, которые помогают следить за здоровьем
3. Поддерживать интерес и стремление к здоровому образу жизни

Оборудование: макет дерева, на нем висят листочки с названием витаминов и овощей, под ними спрятаны картинки с продуктами, содержащими эти витамины. Тарелка с кусочками лимона, лука, чеснока, мед.

Бинт, ножницы, скрепки. Карточки с картинками и свободными полями «Режим дня», простые карандаши.

Ход занятия:

В группу входит Буратино, дрожит от холода.

**Буратино:** Привет, ребята! Наступила осень - время дождей и сквозняков. Заболели все мои друзья, даже Мальвина и то чихает. Я очень боюсь заболеть. Поэтому хочу узнать, как избежать этого.

**Воспитатель:** ребята надо помочь Буратино. А кто нам поможет, кто знает средства от всех болезней? Да, Доктор Айболит! А хотите, я стану этим доктором и помогу вместе с вами Буратино? Одену халат, медицинский колпак и беру фонендоскоп – оп!

*(Воспитатели надевает халат и колпак, превращаясь в Доктора Айболита)*

**Доктор Айболит:** Здравствуйте девчонки и мальчишки!

Добрый день, ребятишки!

**Буратино:** Добрый доктор, помоги!

Про здоровье расскажи!

**Доктор Айболит:**  Часто осенью дети начинают чихать, у них болит горло. Поднимается температура. Все это признаки простудного заболевания, которое называют грипп! Чтобы бороться с ним и победить все мы должны заботиться о своем здоровье.

Дам я добрые советы,

Расскажу вам, ребятня,

Как здоровье сохранить.

Научу его ценить!

. Мы с вами узнаем, что такое грипп и как нам избежать этого заболевания. А вы ребята поможете мне и Буратино. Давайте поздороваемся. Здравствуйте! – значит будьте здоровы!

Надо знать симптомы болезни, помнить о профилактике и лечении. Вот послушайте стихотворение Сергея Михалкова:

У меня печальный вид, —

Голова с утра болит,

Я чихаю, я охрип.

Что такое?  Это — грипп!

Не румяный гриб  в лесу,

А поганый грипп  в носу!

В пять минут меня раздели,

Стали все вокруг жалеть.

Я лежу в своей постели —

Мне положено болеть.

Поднялась температура.

Я лежу и не ропщу —

Пью соленую микстуру,

Кислой горло полощу.

Ставят мне на грудь горчичник,

Говорят: «Терпи, отличник!»

После банок на боках

Кожа в синих пятаках.

День лежу, второй лежу,

Третий — в школу не хожу.

И друзей не подпускают, —

Говорят, что заражу!..

**Доктор Айболит:** ребята, какие признаки болезни мы услышали у мальчика?

(ответы детей)

-А как вы считаете, как передается грипп?

(ответы детей)

**-** Да, да, да! При чихании, разговоре и кашле. А еще через игрушки и посуду.

**-** Ребята, а как вы думаете, можно ли избежать заболевания?

(ответы детей)

Молодцы! А какие советы вы можете дать Буратино, чтобы не заболеть?

***Предполагаемые ответы детей:***

- не разговаривать на улице с людьми, у которых есть признаки заболевания. Это насморк, температура.

- реже посещать общественные места: магазины, библиотеки, цирк, общественный транспорт.

- больше пить жидкости, промывать нос, использовать цветы липы и мать и мачехи, мед. - принимать лекарство только под присмотром взрослых. Больше спать – сон лучшее лекарство.

- использовать марлевую повязку. Она не пропускает вирусы гриппа в организм.

Буратино, а ты умеешь делать маску? Нет? Тогда мы тебя научим, и сделаем маски для тебя и себя. Давайте сделаем ее вместе!

**Буратино:** Да, доктор. А что для этого надо?

**Доктор Айболит**: мы сделаем маску из бинта – сложим его в несколько слоев и закрепим. Пусть эти маски останутся у вас.

*Дети с Доктором и Буратино изготавливают маску (Приложение №1)*

Покажите своим мамам и папам. Они очень стараются, чтобы дети никогда не болели.

Буратино, есть еще несколько правил сохранения здоровья.

**Буратино:** а каких?

**Доктор Айболит**: ну, Буратино, тут все просто. Например – правильное питание. Принимайте витамины, ешьте больше овощей и фруктов. Ребята, а вы заметили, что у нас сегодня в группе появилось необычное дерево? С его помощью мы расскажем Буратино про витамины. Вот посмотри, Буратино, на мое дерево – видишь волшебные листочки с картинками? (Подвести к макету дерева)

**Буратино:** да, а что это?

**Доктор Айболит**: вот этот листочек с буквой А – это витамин А. Открой его и узнаешь, что под ним.

*Буратино отрывает листочек, под которым нарисованы картинки (Приложение №2)*

Он отвечает за здоровую кожу и хорошее зрение. Это витамин роста.

**Буратино:** Теперь я оторву другой листочек. Я, правда, букву еще не знаю, но теперь постараюсь выучить, ведь это очень важно.

**Доктор Айболит**: А это витамин В. Он отвечает за силу и хорошее настроение и содержится во всех злаках.

**Буратино:** а этот я знаю. Он есть в апельсинах, лимонах, грейпфрутах и черной смородине. Это витамин С.

**Доктор Айболит**: правильно, Буратино, он оберегает от простуды и укрепляет кости.

А вот это витамин Д. Он есть в печени, почках и молочных продуктах. Он укрепляет наши кости и зубы. Запомните, ребята. Основными источниками витаминов являются овощи, фрукты, ягоды, рыба, растительные жиры. Все эти продукты мы видим на картинках, которые прятались под нашими буквами.

Буратино, ты все листочки собрал? А теперь давайте поиграем. Вот вам задание: разместите все листочки на дереве правильно каждой группе продуктов – свой витамин. (*Дети выполняют задание*)

**Доктор Айболит**: а теперь вы вместе с Буратино отгадайте мои загадки.

Ты конфеты не ищи – ешь с капустой свежей …(щи)

Знает твердо с детства Глеб – на столе главней всех…(хлеб)

Будет строен и высок тот, кто пьет фруктовый …(сок)

Молодцы ребята, и ты Буратино тоже постарался, дал правильные ответы.

Теперь я предлагаю поиграть. Завяжу вам глаза, и вы с закрытыми глазами отгадаете, что у меня на тарелке. Это можно попробовать на вкус *(в тарелке лимон, лук, чеснок, мед*).

*Игра «Угадай на вкус»*

Отгадали? Какие вы молодцы! А чем полезны эти продукты? (ответы детей). Правильно, они обладают лечебным эффектом, их применяют для профилактики простудных заболеваний.

**Доктор Айболит**: А скажи мне, Буратино, что делаешь утром, когда просыпаешься, перед едой и перед сном?

**Буратино:** играю…

**Доктор Айболит**: это конечно здорово, но вот что-то ты забыл. Ребята, подскажите Буратино, что он забыл сделать? (ответы детей) Правильно! Ты забыл вымыть руки. А это очень важная гигиеническая процедура. Давайте расскажем Буратино, как правильно мыть руки.

**Буратино:** дазнаю я! Намочил и вытер всего то и дел…

**Воспитатель:** а ты не прав, Буратино. Ребята, давайте научим Буратино правильно мыть руки.

*(пальчиковая гимнастика - сопровождаем движениями каждую фразу)*

Закатаем мы повыше рукава, намочим руки и возьмем мыло. Намылим ручки до появления пены, потрем не только ладошки, но и тыльную сторону рук. Затем смоем пену, проверим, хорошо ли вымыты руки и вытрем их.

**Буратино:** дааа, а я и не знал всех премудростей. Спасибо, ребята, я теперь всегда буду мыть руки правильно.

**Доктор Айболит**: а вот еще один совет: делайте зарядку и закаляйтесь! А кто знает, как закаляться? (ответы детей) Правильно, закаляться надо постепенно.

**Буратино:** а я могу сделать с ребятами зарядку, меня Артемон научил. Вставайте ребята и делайте вместе со мной!

Буратино наш проснулся

потянулся, улыбнулся,  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

**Доктор Айболит**: а еще, чтобы быть в хорошей физической форме и не заболеть - надо соблюдать режим дня!

**Буратино:** а это что такое? (ответы детей)

**Доктор Айболит:** правильно, ребята, режим **-** это распорядок дел, которые мы делаем в течение дня. Надо просыпаться, завтракать, в одно и то же время. Ежедневно гулять на свежем воздухе. Вовремя ложиться спать вечером. Вот сейчас вы покажете, знаете ли вы правильный распорядок дня! Вот вам дорожка, на которой расположены картинки с изображением ваших дел в утреннее время. Проведите линии от картинок к свободным полям по -порядку и я узнаю, как вы проводите день.

*(ребята проводят линии на карточках) (Приложение №3)*

**Доктор Айболит**: Молодцы! Все следуют режиму дня.

**Буратино:** значит, чтобы не заболеть - надо правильно питаться, кушать овощи и фрукты, соблюдать правила личной гигиены, закаляться, заниматься физкультурой и не нарушать режим дня! А если все-таки заболели, что нужно делать? (ответы детей)

**Доктор Айболит**: да, все верно ребятанадосообщить маме с папой. Обратиться к врачу, пить много жидкости, принимать витамины, лекарство и соблюдать постельный режим.

Буратино, ты все запомнил?

Давай вместе с ребятами повторим правила профилактики заболевания.

*Дети напоминают коротко Буратино все, что говорили*

**Буратино:** спасибо ребята! Я все запомнил, и теперь буду делать все правильно. А сейчас побегу к своим друзьям и расскажу им все, что узнал от вас и доктора Айболита. Спасибо Вам большое. Приходите к нам в сказку мы с друзьями будем очень рады.

**Доктор Айболит**: и мы попрощаемся с Буратино. До свидания, будь здоров! Все что мы сегодня узнали и вспомнили, обязательно пригодится нам. И мне пора к моим зверятам. До свидания, будьте здоровы!

**Приложение № 1**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.jpg | **Берём две полоски бинта одинаковой длинны.** |
| **2.jpg** | **Одну полоску складываем в несколько слоёв.** |
| **3.jpg** | **Сложенную полоску бинта располагаем сверху второй полоски.** |
| **4.jpg** | **Скрепками закрепляем в уголках обе полоски.** |
| **5.jpg** | **Оставшиеся края разрезаем ножницами. Это завязки у нашей повязки.** |

**Приложение №2**

**Макет дерева с «волшебными» листочками.**

**Макет дерева с «волшебными» листочками. Картинки с продуктами, изображенные рядом, спрятаны под листочками.**

**Приложение №3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** |  | **f80b90b74e4a.png** |
| **2** |  | **кровать.jpg** |
| **3** |  | **240_F_133206566_5lqWSFTSh6fgBnG0ogGggpxP9j5Mgagc.jpg** |
| **4** |  | **sport-goroscope.png** |
| **5** |  | **02cc562bff08b1257973616d4b2e1e2a.jpg** |
| **6** |  | **deti-zastjozhki-1.jpg** |
| **7** |  | **deti-risuyut-01.jpg** |