**Путешествие за витаминами**

**Цели и задачи:**

-Познакомить детей с гриппом – вирусным заболеванием

-Дать знания о лечении и профилактике гриппа

-Учить детей быть здоровыми

-Уточнить представление о пользе овощей и фруктов для здоровья

-Помочь детям осознать взаимосвязь между действием витаминов и физкультурой на организм человека

-Упражнять детей в образовании существительных с уменьшительно-ласкательными суффиксами

-Совершенствовать слоговую структуру слова

-Закрепить умение детей выполнять основные виды движений (равновесие, ползание, прыжки)

**Оборудование и материалы:**

-Воздушные шары(5-6 штук)

- Носовой платок

-Медицинская маска

-"Труба" - нестандартное оборудование (длина 2м, по краям два обруча, соединенные тканью)

-2 Корзины

-Сундук с фруктами и овощами

-Мяч

-2 конверта с заданиями

-Карточки с изображением витаминов «А, Б,С,D»

-Настольно-печатная игра: «Сладкое, горькое, кислое, соленое»

-2 небольших корзины

-Ребристая доска

-6 обручей

-Макет волшебного дерева

-2 листа ватмана

-Цветные мелки, карандаши

**Место проведения:**

Спортивный зал

**Ход занятия**

Дети входят в спортивный зал, садятся на скамейку. Входит медсестра в маске.

-Мария Ивановна. Что с вами, почему вы в маске?

(Я сегодня все утро чихала и кашляла. Поэтому я в маске, чтобы не заразить вас гриппом.

-У нас в группе дети тоже болели гриппом. Расскажите, пожалуйста, что вы чувствовали, когда болели?

(У нас был насморк, кашель, болело горло, голова, не хотелось играть, хотелось спать.)

 -Дети, посмотрите, у нас в группе висят воздушные шары. Представьте себе, что это бактерии гриппа. Капельки-бактерии гриппа тоже похожи на шарики, только они такие маленькие, что нам их не видно. Они летают по воздуху там, где есть больные люди и могут попасть к здоровым людям в нос и в рот. Грипп передается по воздуху - это называется воздушно-капельный путь. Особенно опасно, когда больной человек кашляет или чихает и эти капельки, которые у него вылетают изо рта, попадают на нас. Если это произойдет, человек может заболеть. Поэтому, когда вы чихаете или кашляете, необходимо закрывать рот и нос носовым платком, чтобы не заразить окружающих. Нам необходимо победить бактерии гриппа, а исчезнут они в том случае, если вы назовете, что нужно делать, если вы заболели гриппом и как его нужно лечить.

(Лечить надо таблетками, микстурой, уколами, полоскать горло лечебной травой. Делать гимнастику, обливаться прохладной водой, много гулять, закаляться, заниматься спортом.)

Во время ответов воспитатель прокалывает шары.

-Давайте проведем небольшую физкультминутку.

**Физкультминутка.**

Солнце глянуло в кроватку…

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки развести пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться - три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку,

Все мы делаем зарядку.

-Скажите мне, пожалуйста, почему у вас такие розовые щечки, а вы такие крепкие и сильные? Может, вы едите витамины?

(Да)

-Какие нужны витамины для того, чтобы быть здоровыми? Какие витамины вы знаете?

(Разные. Витамины А, В, С, D)

-Витамин « А» очень важен для зрения. Витамин «В» способствует хорошей работе сердца. Витамин «С» укрепляет весь организм, делает человека более здоровым. Витамин « D» укрепляет наши руки и ноги. Я знаю, что для того, чтобы не заболеть гриппом, нужно употреблять в пищу витамины, которые не являются лекарством. Они не продаются в аптеке, потому что растут в саду и огороде, и содержатся в овощах и фруктах. Я уверена в том, что если вы будете каждый день употреблять в пищу овощи и фрукты, вы не заболеете гриппом. До свидания, ребята, мне пора.

-Ребята, давайте поиграем в игру «Фрукты, овощи». Я буду бросать каждому из вас мяч и называть слово, а вы должны поймать мяч и сказать, что я назвала, фрукт или овощ.

**Пальчиковая гимнастика.**

Капуста

Тук! Тук! Тук! Тук! Дети ребром ладони ритмично ударяют по коленкам,

Раздается в доме стук. выполняют хватательные движения обеими руками,

Мы капусту нарубили, трут ладошки, ударяют ладонями обеих рук по коленкам,

Перетерли, посолили отряхивают руки.

И набили плотно кадку.

Все теперь у нас в порядке!

Фрукты

Будем мы варить компот. Левую ладонь держат «ковшиком», указательным

Фруктов нужно много. Вот. пальцем правой руки «мешают» . Загибают пальцы по

Будем яблоки крошить, одному, начиная с большого.

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот.

Угостим честной народ.

-Молодцы! А теперь я предлагаю вам отправиться в путь за овощами и фруктами, которые растут на волшебном острове. Чтобы на него попасть, нужно преодолеть много препятствий. Итак, отправляемся.

Дети встают в колонну по одному и идут за воспитателем по кругу, выполняя задания.

1.Ходьба обычным шагом

2.Ходьба на носках

3.Ходьба на пятках

4.Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы

-Впереди непроходимый лес. Через него нет дороги. Вот туннель, через него можно пробраться на другую сторону леса. Он очень низкий, придется вам ползти.

**Упражнение в ползании «Проползи через туннель».**

Выбравшись из туннеля, дети видят небольшой камень, под которым лежит конверт с первым заданием.

**Задание №1.**

Во время сбора урожая рабочие сложили овощи и фрукты вместе в одну корзину. Нужно разложить их в разные корзины. (2 команды)

-Молодцы, ребята! Хорошо потрудились. Все овощи и фрукты правильно разложили.

-Идем дальше. Мы с вами вышли на берег горной реки, здесь очень холодное течение. Есть мостик. Давайте попробуем пройти по мостику, чтобы перебраться на другую сторону реки.

**Упражнение в равновесии «Пройди по мостику»**

На противоположном берегу реки красивая лужайка. На ней растут кусты. Под одним из кустов дети находят второй конверт с заданием.

**Задание №2.**

-Мы с вами знаем, что продукты питания бывают разными на вкус. Кто из вас помнит, какими?

(Горькими, кислыми, сладкими, солеными).

-Правильно. Второе задание : собрать картинки - пазлы «Сладкое, горькое, кислое, соленое».( 2 команды).

-Молодцы! И с этим заданием вы справились быстро! Идем дальше. Впереди непроходимое болото. Через него можно перебраться только по кочкам. Будьте внимательны. Над болотом летает большая сова и никого не пропускает. Чтобы она вас не заметила, при ее появлении вы должны замереть.

Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Игра «С кочки на кочку». Игра «Замри!»

-Вот мы и перебрались через болото. Сова никого не утащила. Впереди остров. На нем растет волшебное дерево, а под ним сундук. На сундуке замок. Чтобы открыть этот замок, нужно произнести волшебные слова.

**Пальчиковая гимнастика.**

На двери висит замок. Ритмичные, быстрые соединения пальцев рук в замок.

Кто открыть его бы мог? Пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные

Потянули, покрутили, стороны. Движение сцепленными пальцами к себе и от

Постучали и открыли. себя. Пальцы сцеплены, основания ладоней стучат друг

 о друга. Пальцы с усилием разрывают замок.

-Замок открыт. Открываем сундук. Ребята, что вы видите в сундуке?

(Овощи и фрукты)

-Правильно. Перед тем как взять их из сундука, нужно подобрать к названию овощей и фруктов ласковые слова.

(Яблоко - яблочко, апельсин-апельсинчик, слива-сливка, огурец-огурчик, помидор-помидорчик, лук-лучок).

-Ребята, вы молодцы! А сейчас я хочу предложить вам взять цветные мелки, карандаши и нарисовать на листах ватмана ваши любимые овощи и фрукты.

На столах лежат 2 листа ватмана. Дети рисуют свои любимые овощи и фрукты.

-Ребята, какие мы с вами молодцы. Сегодня мы узнали, что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом. Теперь мы всегда будем делать зарядку, заниматься физкультурой и есть свои любимые витамины. Сейчас мы пойдем в группу, вымоем руки и будем есть фрукты и овощи.