Конспект оздоровительного занятия в средней группе.

Подготовила воспитатель

Мунзарова Т.В.

**Тема: «Берегите нос»**

***Цель.***

Образовательная:Познакомить детей с правилами поведения и гигиены дыхательных путей.

Развивающая: Развивать аналитические способности.

Воспитывать у детей понимание важности заботы о своем здоровье.

Оздоровительные: закреплять навыки самообслуживания.

***Материал.*** Фланелеграф, изображение Петрушки, отдельно носа, деревьев, цветов, апельсиновые дольки.

***Ход занятия*** К детям приходит Петрушка:

Привет, детишки! Вот и я!

Меня вы рады видеть?...

Про нос мой, дети, расскажу:

Его везде, всегда сую.

Как с носом лучше обращаться ,

Я вас, ребята, научу.

Нет приятнее занятья,

Чем в носу поковырять.

Всем ужасно интересно,

Что там спрятано внутри.

А кому смотреть противно.

Тот пускай и не глядит.

Мы же в нос к нему не лезем,

Пусть и он не пристает.

(Г.Остер)

**Воспитатель:** Вы знаете, ребята, Петрушка любил ковырять в носу пальцем, нос  
вытирал рукавом, ходил без шапки, любил подраться и часто получал по носу.  
И нос у него всегда был распухший и красный. Обиделся нос и убежал от Петрушки в  
лес. А в лесу столько запахов. Пахнут деревья, травы, цветы. Идет нос по лесу,  
радуется, наслаждается запахами. Но, вдруг, на него напала простуда. В одно  
мгновение нос заложило и он перестал . Давайте сейчас возьмем

апельсиновую дольку и понюхаем ее, для этого глубоко вдохните через нос. Чувствуете запах?

А теперь зажмем нос и глубоко вдохнем ртом. И запах апельсина мы почти не "■Л почувствуем. Вот что происходит во время насморка

И что же наш Петрушка? Он проснулся и стал искать свой нос. А когда нашел • его , бедненького, простуженного в лесу, то стал его лечить . Ведь без носа очень трудно жить. И дышать трудно, и даже вкуса еды Петрушка не мог по-настоящему почувствовать, не ощущая ее запаха

А как нужно лечить нос, вы знаете?

Дети отвечают: - Одеваться по погоде!

- Ноги держать в тепле!

- Можно попарить ноги в тазике с горячей водой в которую добавить горчицы. Затем насухо вытереть ноги и надеть теплые шерстяные носки.

- И еще надо пить много горячего чая с медом и малиной; теплого молока.

- А если вы чихаете, нужно закрывать нос и рот платком чтобы не заражать своими  
микробами тех, кто находится рядом.

И с той поры стал Петрушка свой нос беречь: в нос не засовывал посторонние предметы (пуговицы, мелкие игрушки). А если иногда простужался , то никогда не сморкался слишком сильно, и не втягивал слизь в себя. Сморкается, очищает нос аккуратно, мыл его и пользовался только своим носовым платком. А на прощание Петрушка хочет дать вам такой совет:

Нос не должен быть простужен,

Нос здоровый всем нам нужен.

Чтобы сон когда придет,

Тихо спать, закрывши рот.

Еще можно пожелать

Пальцем в нос не залезать:

День на солнце не сидеть -

Носик может обгореть!

А зимой, в большой мороз

Не высовывать свой нос.

(Ю.Прокопович)