**Цель:** формирование установок на здоровый образ жизни, помочь детям задуматься о необходимости быть здоровым.

 **Задачи:**

Формировать представления детей о здоровье как одной из основных ценностей ;

Расширять знания о профилактике простудных заболеваний;

Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать взаимосвязь между ними;

Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.

 **Предварительная работа:** беседы на тему «Откуда берутся болезни», «Для чего нужны витамины», заучивание стихотворения С. Михалкова «Грипп».

 **Материалы:** бумажные следы красного и белого цвета, плакат «Витамины», кукла одетая в теплую одежду, ватные шарики, музыкальное оформление.

Ход занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы деятельности | Деятельность взрослого | Деятельность детей | Примечание |
| Оргмомент | Ребята, сегодня такой прекрасный день! У всех хорошее настроение.  | Приветствуют воспитателя. | Создание эмоционально- положительной атмосферы. |
| Мотивационно-ориентировочный | Но я вынуждена вас огорчить. Наш друг Куталка попал в плен к Королеве Простуде. Послушайте, он сидит у нее в Королевстве, и ему очень грустно.Ребята, вы хотите его освободить? И самим уберечь себя от злых чар Королевы Простуды? | Ребенок читает заранее выученное стихотворение С. Михалкова «Грипп».У меня печальный вид,   Голова с утра болит.              Я чихаю, я охрип.              Что такое — этот грипп?                  Не румяный гриб в лесу,              А поганый грипп в носу.                Поднялась температура,      Я лежу и не ропщу.                  Пью соленую микстуру,              Кислой горло полощу.           День лежу, второй лежу,       Третий в садик не хожу,                И друзей не допускают          Говорят, что заражу.Ответ детей: «Да, очень хотим. Надо ему помочь» | Дети заинтересованы в том, чтобы помочь Куталке. |
| Поисковый |  А как мы можем с вами помочь Куталке? Правильно, ребята, тогда ему Простуда будет ни почем! | Дети отвечают: «Нужно дойти до Королевства Простуды. Освободить Куталку и рассказать ему , как правильно заботиться о своем здоровье». | Дети намечают, как они могут помочь другу (путь достижения цели). |
| Практический  |    Тогда отправляемся с вами в путь. Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказок. Звучит музыка.Мы осторожно входим в сказку с вами.      Дорога, лес знакома нам давно. Здесь все живет и дышит чудесами,          Загадками и тайнами полно.Но куда же нам идти? А вот красные горячие следы! Чьи они?А когда у человека поднимается температура?Вот сейчас мы с вами и пойдем по следам, они приведут нас в Королевство Простуды. А чтобы и нам с вами не заболеть, нельзя наступать во время путешествия на красные следы.Ребята, в холодное время года очень легко попасть в Королевство Простуды. А какое сейчас время года? Что же случилось с мальчиком? Почему он заболел и оказался в Королевстве Простуды?Как микробы попадают в организм человека?Да, ребята, такой путь называется «воздушно-капельный». Как же защитить себя от болезней и не попасть во владения Королевы?Вот они, красные горячие следы. Вы помните, что наступать на них нельзя?А рядом белые следы. Это следы здоровья. По каким следам мы с вами пойдем? Как вы думаете?Идем друг за другом, не наступая на красные следы. Кто наступит, тот попадет в плен к Королеве Простуде. Вот мы с вами и попали в «Замок ватных одеял». В этом замке живут родственники нашего друга Куталки. Здесь все люди кутаются, одеваются очень тепло, а все равно болеют. Почему люди болеют, хотя одеваются тепло?И как надо одеваться, чтобы не заболеть, не переохладиться?Ребята, вспомните, как мы одеваемся с вами зимой в группе, а как сейчас?Вот и хорошо, значит среди нас «куталок» нет. Мы с вами всегда должны помнить: одеваться нужно по погоде, не переохлаждаться, чтобы Королева Простуда не забрала вас в свой ледяной дворец. А знаете, ребята, что главную роль в борьбе с простудой играют физкультура и спорт. Кто регулярно занимается спортом — всегда здоров и весел. Поэтому больше играйте на свежем воздухе, только одевайтесь облегченно, не кутайтесь, тогда и болеть не будете. А давайте вспомним закаливающее носовое дыхание, которое тоже поможет нам не болеть и немножко разомнемся.**Проводится физкультминутка** **«Носовое дыхание».**♦ Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу. Включается ротовое дыхание (5 раз).          ♦ Сжать пальцы в кулак. Во время вдоха широко открыть рот — вдохнув, разжать пальцы (5 раз). ♦ Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю.     ♦ Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, сделав резкий выдох через нос (5 раз).                 ♦ Сделать вдох носом — при выдохе тянуть звук [м], постукивая указательными пальцами по крыльям носа.Воспитатель **проводит разминку:** Кран, откройся!Нос, умойся!Мойтесь сразу,Оба глаза! Мойтесь, уши,Мойся, шейка!Хорошенько!Мойся, мойся,Обливайся!Грязь, смывайся!   А сейчас мы с вами продолжим путь. Посмотрите, что перед нами? Это Дворец Микроба. Здесь все окна плотно закрыты, свет и воздух совсем не проникают. Тут микробов видимо-невидимо. Как вы думаете почему?Здесь все чихают и кашляют друг на друга. Он послал на нашу группу целое войско «чихунов». Что же нам делать, как уберечь себя от микробов?Чем мы с вами должны пользоваться, чтобы микробы-чихуны не попали в организм человека?Зачем надо закрывать нос и рот платком?Ребята, а вы знаете , что растения тоже помогают бороться с микробами. Они очищают воздух, чтобы нам легче дышалось. Но за растениями надо ухаживать. Как правильно ухаживать за комнатными растениями?Давайте немного поиграем.**Организуется игра «Микробы».**Ребята, не только физкультура и спорт укрепляют наши силы, но и рациональное питание. Что должны получать дети и взрослые, чтобы организм был сильным и здоровым?  А в каких продуктах питания находится большое число витаминов?Посмотрите вот сюда. (Висит плакат.)  Витамин С содержится в яблоках, луке, смородине, витамин А — в моркови, сливочном масле, витамин В — в черном хлебе. Отгадайте загадки, а отгадки найдите и положите в корзину. И тогда у нас будет целая корзина витаминов, мы отнесем ее нашему другу Куталке , чтобы он поправился. (Загадки об овощах и фруктах)Ребята, лук и чеснок — овощи, которые еще и убивают микробы. Вот вам от меня в подарок зеленый лук, который тоже поможет вам уберечься от злых чар. Вы его съедите на обед. Но прежде чем употреблять овощи и фрукты, о чем мы должны помнить?    Вот и собрана витаминная корзина для нашего Куталки. Смотрите, это королевство Простуды, тут и наш Куталка(на стульчике сидит кукла одетая в разную теплую одежду). Куталка, ты постарайся больше не попадать в опасное Королевство Простуды. | Дети закрывают глазаДети открывают глаза, на полу разложены красные следы.Дети отвечают, что это следы больного Куталки.Отвечают: «Когда в его организм попадает инфекция, он болеет»Дети отвечают «Осень»Дети отвечают: «Он заболел. Одевался очень тепло. К нему в организм попало много микробов».Ответы детей «Через нос, рот, немытые руки»Дети: «Нужно бережно относится к своему здоровью»Дети отвечают: «Да»Дети отвечают: «По белым»Дети отвечают: «Потому что очень тепло одеваться тоже плохо. Нужно одеваться по погоде».Дети отвечают : «Легко, свободно, потому что в группе тепло. Одежда не должна стеснять наши движения.»Дети выполняют. Дети выполняют движения в соответствии со словами .Дети отвечают: «Так как этот дворец никогда не проветривается»Дети отвечают : «Нужно проветривать помещение. Микробы боятся свежего воздуха. Открыть все окна.»Дети отвечают : «Нужно иметь носовой платок»Дети отвечают : «Чтобы микробы не распространялись на других»Дети отвечают : «Нужно поливать их, рыхлить землю в горшках, опрыскивать, протирать листочки».Дети делятся на две команды.Одна команда — «Чихающие», другая — «Заражающиеся».Команды расходятся в разные стороны.Команда «Чихунов» говорит «Ап-чхи!» и бросает в противоположную команду ватные комочки. Другая команда старается увернуться. Тот, в кого попал шарик, выходит из игры и начинает «чихать».Дети отвечают : «Витамины»Дети отвечают : «В фруктах и овощах»Дети отгадывают загадки. В корзину складывают муляжи фруктов и овощейДети отвечают: «Их нужно хорошо помыть»Дети отдают ему корзину с фруктами и овощами | Расширяют и закрепляют знания о профилактике простудных заболеваний.  |
| Рефлексивно-оценочный | Ребята, мы смогли с вами помочь нашему другу? Будет ли Куталка болеть так часто, как раньше?Да, теперь то он точно знает, как уберечь себя от простуды. Я очень хочу, чтобы и вы, ребята, соблюдали все правила и никогда не болели. Крепкого вам здоровья! | Дети отвечают:"Да, смогли. Куталка не будет болеть, потому что мы рассказали ему о правилах здоровой жизни. Надо одеваться соответственно погоде, проветрить помещения, кушать витамины, ухаживать за комнатными растениями, чтобы они очищали воздух, заниматься физкультурой». | Дети делают вывод о том, как они достигли своей цели. |