**Конспект ОД профилактика простудных заболеваний «Румяные щёчки».**

**Цель: создание условий для формирования представлений детей о профилактике простудных заболеваний.**

**Задачи:**

 - способствовать расширению представления о механизме возникновения простудных заболеваний, их профилактике и лечении;

- способствовать развитию мышления, логики, диалогической речи, активизировать словарь новыми словами и понятиями (грипп, кутаться, микробы);

- способствовать воспитанию желания заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих людей, быть полезным людям.

**Планируемые результаты формирования интегративных качеств:**

- имеет начальные представления о здоровье и факторах риска, понимает последствия своих действий и поступков;

- делает попытки сформировать предположения, высказать свою точку зрения;

- с удовольствием участвует в экспериментах, проявляет исследовательское поведение;

- активно и доброжелательно взаимодействует с педагогами и сверстниками в решении игровых и познавательных задач.

**Предварительная работа:**чтение стихотворения С. Михалкова «Грипп»; беседы о ЗОЖ, в частности о  простуде; разучивание гимнастического комплекса.

**Материал:** телефон, телевизионная демонстрация фрагмента мультфильма, бумажные платочки по количеству детей, защитные маски на каждого ребенка, зеркало, коробочки из-под киндер-сюрпризов и шнурки по количеству детей; нарезанный чеснок; 5 красных, 5 зеленых следов, карточки с весенней и зимней одеждой, корзина с муляжами яблок и апельсинов, салфетка, картинки –подсказки.  
*Дети находятся в групповой комнате, заняты свободной деятельностью. Воспитатель привлекает внимание детей, включённым фрагментом мультфильма с заболевшим героем Лосяшем.*

**Воспитатель:** Ребята, Лосяш прислал нам послание с просьбой о помощи. Он очень хочет выздороветь «Здоровым будет только тот, кто сам ответ найдёт»

Ничего не понимаю? А вы ребята? Хотите разобраться, что же происходит?

**Отв. Детей:** да!

**Восп**: Чтобы преодолеть любые трудности, нам с вами нужно стать одной командой. Для этого возьмитесь за руки и пожелайте друг другу удачи, почувствуйте тепло товарища.

Давайте вместе скажем: «Команда, вперёд!»

**Дети вместе:** «Команда вперёд!»

 Ребята как вы думаете, что произошло с Лосяшем?

*Заболел, простыл*. Как вы догадались? **Отв.детей** *(, кашель, чихание, насморк, головная боль, , повышенная температура, боль в горле и т. )*

Вот вы сейчас болеете простудой? А если заболеете, то, как догадаетесь об этом, по каким признакам? *(Усталость, кашель, чихание, насморк, головная боль, плохое настроение, повышенная температура, боль в горле и т. д.).*

Вы заметили, что с наступлением холодов люди начинают чаще болеть, они простывают? Бывает, что заболевает целая группа в детском саду. Сегодня мы  с вами попробуем узнать о том, как уберечь себя от простуды и победить эту злодейку.

Может быть, покажем, как мы делаем самомассаж, снимем на телефон, отправим видео Лосяшу. Он посмотрит и научится.   
**Самоммассаж «Неболейка»**

На каждой ладошке есть волшебные точки. Давайте их разотрем*. (Дети массажируют каждый пальчик).*Чтобы горло не болело,   
Мы погладим его смело. (*Дети сверху вниз поглаживают шею*).  
Чтоб не кашлять, не чихать   
Нужно носик растирать. (*Указательным пальцем растирают крылья носа).*Знаем, знаем, да, да, да,   
Нам простуда не страшна! (*Потирают ладонь о ладонь*

Ребята, как вы думаете, почему заболел Лосяш? **Отв.дет:** Да, его заразили микробы – маленькие живые существа, которые нельзя увидеть даже с помощью лупы, только специальным прибором – микроскопом.

А вы знаете, как выглядят микробы? Я предлагаю вам посмотреть на волшебный экран *(отрывок из Фиксиков)*

Микробы бывают разные:

Ужасные, опасные,

Страшные и грязные,

Корявые, дырявые,

Противные, заразные

Такие безобразные!

А где нас подстерегают микробы – верные помощники простуды?  Как вы думаете, как к нам могут попасть микробы? **Отв.детей** (через воздух, в который попадают вирусы и микробы от больного человека, если он кашляет и чихает, не прикрывая рот)

Когда ты, друг, чихаешь невольно,  
И нос не прикрываешь невольно,   
Микробы вылетают,  
Вокруг всех заражают.  
Они тобой довольны,

Хотите увидеть, как это происходит?

**Игра-экспериментирование:**

Возьмите зеркало, поднесите его ко рту, раскройте рот и подышите на него. Что вы видите? **Ответы**  *(Зеркало запотело)*

- Да, зеркало запотело, значит, изо рта выходят капельки воды, в которых и находятся микробы. Если эти капельки с микробами попадут на др. человека, то он заболеет? Что нужно делать, если мы чихаем? **Ответ***(прикрывать рот платком)*

 А сейчас наденьте повязки и снова подышите на зеркало. Что скажете? (капелек нет) Наша повязка стала преградой для микробов и к здоровым людям они не попадут.

- Зачем люди во время сильной простуды надевают повязки, пользуются платком?

**Отв.** Чтобы не заразить других.

Но микробы живут не только в воздухе, они обожают грязную кожу, грязные фрукты и овощи. Они смогут попасть внутрь организма и вызвать различные болезни. А есть средства и предметы, которые помогут избавиться от микробов. Какие это предметы? Попробуем угадать

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне -

Пусть отмоет руки мне.(мыло)

Мною можно умываться.  
Я умею проливаться.  
В кранах я живу всегда.  
Ну, конечно, я — …(Вода)

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? (Полотенце)

Значит, что мы делаем, чтобы избавиться от микробов? **Отв.детей** Моем руки перед едой, фрукты и овощи.

Ребята, а что мы делаем каждое утро, чтобы быть бодрыми и здоровыми? **Отв.детей**. Правильно, зарядку. И эту зарядку выучит Лосяш и она поможет ему победить простуду.

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.   *(ходьба на месте)*

Очень нравиться всем нам

Делать по порядку:

Весело шагать,     *(ходьба)*

Руки поднимать.   *(руки вверх)*

Приседать и вставать  *(приседание 4-6 раз)*

Бегать  и скакать.   *(5 - 6 прыжков)*

Вправо, влево наклонились,

И обратно возвратились.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкультпривет!

**Восп.**: Смотрите, а здесь какие-то следы. Как вы думаете, кто их мог оставить и зачем? (Машенька, Дед Мороз, Простуда и т. д.)  
Какого они цвета? (красного и зеленого)  
О чем всегда говорит красный цвет? (внимание, опасно, стой)  
А зеленый цвет? (путь свободен, можно идти)  
Замечательно, тогда мы можем смело идти по зеленым следам.  
**Дидактическое задание « След в след».**  
*(Воспитатель дает указания: не пропускать следы и быть внимательными).*  
Привели нас следы в магазин «Одежда». В этом магазине продается разная одежда. Скажите, мне, пожалуйста, какое сейчас время года? (Зима)  
Какую одежду нам нужно выбрать? (зимнюю).   
Ребята, а почему люди болеют, хотя одеваются очень тепло?

**Ответ**: надевают много одежды, потеют и быстрее замерзают.

**Восп.:** А как надо одеваться зимой, чтобы не заболеть, чтобы не было холодно или что бы не было очень жарко? Правильно по погоде. Не кутаться (не надевать слишком много одежды, чтобы не вспотеть и чтобы она не мешала движению)  
**Дидактическая игра: «Выбери одежду для зимы».**   
*(Перед детьми карточки с изображением зимней и весенней одежды. Дети рассказывают, какая одежда подходит к данному времени года).*

Мы с вами всегда должны помнить: одеваться нужно по погоде, чтобы не было жарко или холодно (не переохлаждаться), чтобы не заболеть,  и простуда тогда нам не страшна.  
А ещё, ребята, наши силы укрепляет правильное питание. Что должны получать взрослые и дети, чтобы организм был сильным и здоровым?

**Отв.детей** Полезные продукты и витамины дают силу твоему организму. И простуда не сможет одолеть тебя?**Отв.детей**  
Я предлагаю отправить Лосяшу вот что.  
*(Перед детьми, накрытая салфеткой, стоит корзинка, в которой находятся яблоки и апельсины)*  
Как вы думаете, почему я предложила взять яблоки и апельсины? (в них есть витамины).  
Витамины можно принимать только больному человеку? (нет, нужно принимать всем, чтобы не заболеть).  
Вот какая замечательная витаминная корзинка у нас получилось.

Молодцы, простуда крепкому организму не страшна.

-Ну, а если мы с вами заболеем к кому и куда нам необходимо обратиться за помощью?

Правильно, позвонить по телефону 03 , вызвать врача.

И ещё один секрет я вам сейчас открою, существуют такие овощи, которые помогают нам   не заболеть.  Может, вы мне подскажите их названия? Правильно, к ним относятся лук и чеснок. Их очень боятся микробы.

У нас имеются заготовки, из которых мы с вами изготовим такие обереги с ароматным чесноком. *(Показ готового оберега из чеснока).*

Мы сегодня много  говорили о простуде, а я сейчас хотела бы узнать, что вы запомнили, и что вам понравилось больше всего? А помогут вам картинки.

   Давайте повторим эти несложные правила. Чтобы не заболеть надо: правильно питаться, мыть руки, делать зарядку, носить в повязку в период болезни, одеваться по погоде, соблюдать режим, если заболели обратиться  к врачу.  
Давайте встанем в круг и согреем ладошки своим теплом *(дети дуют в ладошки, сильно потирают их).* А теперь передайте своё тепло своим друзьям – возьмитесь за ручки и скажите друг другу «Будь здоров!» А теперь снова согрейте ладошки и передайте тепло нашим гостям – возьмите их за ручки и тоже скажите «Будьте здоровы!» *(Дети подходят к гостям и берут их за руки).* Посмотрите, как всем стало тепло и хорошо!