Комитет по образованию Администрации Локтевского района

Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение «Детский сад «Сказка»

**Конспект**

открытого занятия

по валеологии в подготовительной группе

**«Вирус гриппа не пройдет»**

Воспитатель высшей

квалификационной категории

Нахаева Светлана Анатольевна

г. Горняк

2019 г.

Цель: Формирование у детей осмысленного отношения к **здоровью** как важной жизненной ценности.

Задачи:

- Формировать представление о **вирусном заболевании**(**гриппе**, его профилактике.

- Закрепить знания детей о влиянии на **здоровье** двигательной активности, режима дня, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения

- Развивать познавательный интерес к изучению своего **здоровья**, стремление к самостоятельному поиску знаний.

- Приобщать к театральной культуре;

- Закреплять коммуникативные навыки, умение ясно выражать мысли, эмоции.

- Воспитывать желание быть **здоровым**, внимательно относиться к себе.

- Показать значимость **здорового образа жизни людей**, и самого ребенка.

**Материал:** плакат**»** Полезные продукты», картинка носовой полости в разрезе, модель схемы человека с внутренними органами на магнитах, флакончики с «запахами» (кофе, лимон, чеснок, мята, пихта…), медицинская маска, воздушные шары – «вирусы», «микробы».

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**Воспитатель:** Какое солнечное, доброе утро сегодня, так и хочется улыбнуться, поделиться со всеми хорошим настроением (сдувают улыбку с ладошки).

(шум за дверью, громко кашляя, входит тетушка простуда с шариками).

**Тетушка:** Апчхи (бросает шарик с улыбкой) что б всем вам заболеть. Разрешите представиться, меня зовут тетушка Простуда, я живу в городе Болейске и очень часто заглядываю в другие города. А еще в городе Лентяйске у меня живут родственники. Братец Вирус, сестрица Инфекция, племянница Ангинка и маленький Гриппик (показ широко раздвигая руки) кстати он к вам не забегал?

**Воспитатель:** Хорошая семейка! Зачем вы к нам пожаловали, совсем неуважаемая тетушка.

**Тетушка:** Это вы зря так обо мне! Все, кто живут в Лентяйске, меня уважают. Я ищу детей, желающих пойти со мной.

**Воспитатель:** Я думаю, что нашим детям в Лентяйске делать нечего, вы согласны со мной, ребята?

**Тетушка:** Не торопитесь отвечать, детишки. В Лентяйске жить замечательно. Умываться не надо – это раз, руки можно не мыть – это два, зубы чистить совсем необязательно – это три, в школу и д\с ходить только по желанию – это четыре. А подружившись с Ангиной и Гриппиком, можно целый день лежать в постели и болеть в свое удовольствие!

**Воспитатель:** Ребята, разве хорошо быть ленивым и неряшливым? Разве болеть–это удовольствие? (нет).

Вы слышали ответы ребят? Нам с вами не по пути.

**Тетушка:** Подумаешь! Я других найду ха-ха-ха. А пока я свое дело сделала, Апчхи! (выпускает воздушные шарики и уходит).

**Воспитатель:** Какое же дело она сделала? Да это же не просто шары, а вирусы и микробы, которые нам тетушка простуда оставила при чихании. Она хочет, чтобы мы заболели гриппом. Вы знаете, что такое грипп.

**Дети:** Это болезнь, насморк, кашель, болит горло, высокая температура, слабость.

**Воспитатель:** Да, все это симптомы гриппа. А когда гриппом болеет много человек сразу – это? (эпидемия).

Пока мы с вами здоровы, я приглашаю вас подготовиться к борьбе с вирусами, чтобы помочь своему организму не заболеть. Ведь наш девиз «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».

**Воспитатель:** Самый верный путь к сохранению и укреплению здоровья – путь пешком (звучит песня «Вместе весело шагать» дети выполняют гимнастику).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Скажем вместе:

Я пришел, и ты пришел,

Всем нам очень хорошо,

Будем думать и решать

Как здоровье сохранять.

**Воспитатель:** Чтобы победить нашего врага – гриппа, мы должны все о нем знать.

Грипп – опасное заболевание и передается воздушно-капельным путем.

Приблизительно вот так (опыты с пульвилизатором, разбрызгать воду).

- Что попало в воздух?

- Маленькие прозрачные капельки.

- Так же происходит, когда больной человек чихнул или кашлянул, не прикрыв рот. У него вылетала слюна, а в капельках слюны – огромное количество вирусов, которые быстро передвигаются по воздуху, оседают на предметах. А здоровые люди берутся руками за эти предметы, трут нос, глаза, вдыхают зараженный воздух.

Вирусы очень маленькие, но очень опасные и разглядеть их можно только под электронным микроскопом.

- А вот дыхательная система нашего организма (в разрезе).

Вирусы попадают в нос. Внутри нос покрыт маленькими волосиками – ресничками и слизью. На них то и оседают микробы и вирусы. И могут сидеть там несколько часов. Им там тепло, сыро и очень приятно. Подумайте, как от них можно быстро избавиться, пока они в носу? (высморкаться).

- Правильно. Удалить их из носа. Иначе вирусов станет больше, и они проберутся дальше в гортань, бронхи, легкие, кровь. И начнут свое грязное дело – отравлять весь организм. Человек заболевает, надо вызвать врача и начинать лечение.

- Как вас лечит мама, когда вы болеете? (Дает лекарство, капает в нос, поласкаем горло).

**Воспитатель:** А самое не приятное – не дает вставать с постели. Маму и доктора надо обязательно слушать, потому что грипп может дать серьезные осложнения на любой орган человека. И тогда вылечиться будет очень трудно.

**Воспитатель**, ребята, что заразиться гриппом может любой человек, но если у него здоровый, крепкий организм и сильный иммунитет, то организм сам объявляет войну гриппу и начинает бороться с вирусами.

Поиграем в игру с мячом «Скажи на оборот», надо подобрать слова, которые подходят для характеристики людей с разным иммунитетом.

Сильный – слабый

Толстый – Худой

Ловкий – Неуклюжий

Румяный – Бледный

Подтянутый и стройный – Сутулый

Аккуратный – Неряшливый

Чистый – Грязный.

**Воспитатель:** Молодцы, а сейчас изобразите слабого человека. Как вы себя чувствуете? (плохо, ничего не хочется делать…). А теперь покажите человека с хорошим иммунитетом.

Каким быть приятнее?

- Конечно здоровым. Поэтому мы сами должны закалять и укреплять свой организм. А как мы это делаем в детском саду сейчас покажем. Игра «Что мы делаем не скажем, а что делаем покажем.» (делаем зарядку, моем руки и лицо, полощем рот и горло, точечный массаж, занимаемся спортом, гимнастику в пастели, гуляем на улице, танцуем)

- А еще что нужно делать? (мыться в душе, хорошо спать, выполнять режим дня…)

Да очень важно еще и соблюдать режим дня. Что это такое?

**Дети:** Все делать вовремя по часам.

**Воспитатель:** Молодцы. У нас в д\с все проходит по режиму. Это всех дисциплинирует, развивает волю и укрепляет организм.

**Игра**: «Что мы делаем, не скажем, а что делаем покажем»

**Воспитатель:** Скоро наступит лето, как будете закаляться? (купаться, загорать, обливаться). Потому что наши лучшие друзья «Солнце, воздух и вода».

**Воспитатель:** Считается, что очень полезно для здоровья гулять на свежем воздухе в любую погоду. Почему?

(с чистым воздухом попадает в организм кислород, микробы и вирусы в чистом воздухе долго не живут).

**Воспитатель:** Правильно на свежем воздухе дышать легко и приятно.

А сейчас я назову места в городе, а вы скажите какое отношение они имеют к нашему здоровью и почему? (дети доказывают свою точку зрения).

**Воспитатель:** Оказывается, таких опасных мест очень много и лучше в период эпидемии их не посещать.

- А как можно себя обезопасить?

- Оксолиновой мазью смазать нос перед выходом на улицу, брать с собой влажные салфетки и маску. (показать предметы личной гигиены).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, а когда приходите с улицы, какие правила личной гигиены надо соблюдать (вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос водой, сменить одежду. Для чего? (микробы оседают на одежду).

**Воспитатель:** Молодцы. Все знаете, что «Грязь- друг микробов и вирусов», а «Чистота- залог здоровья!».

А еще залог здоровья – это движенье.

«Чтобы больным не лежать, надо спорт уважать».

Предлагаю немного размяться:

Мы ногами - топ

Мы руками – хлоп-хлоп

Мы глазами – миг-миг

Мы плечами – чик-чик

Раз – сюда, два – туда

Повернись вокруг себя.

Раз - присели, два – привстали

Ванькой – Встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали

А потом пустились вскачь

Будто мой упругий мяч

Раз – два, раз – два

Заниматься нам пора.

**Воспитатель:** А еще считается, чтобы укреплять организм и не заболеть гриппом, нужно правильно питаться. Правильно – это как?

**Дети:** Есть разнообразную пищу богатую жирами, белками, углеводами и витаминами (**плакат** «Полезные продукты»), тогда организм будет крепким.

**Воспитатель:** А злые вирусы и микробы очень не любят, если мы едим продукты с витаминами «С».

В каких продуктах его особенно много (во всем кислом: лимон, апельсин, клубника, а еще в болгарском перце, капусте, редиске, луке с чесноком).

**Воспитатель:** Значит будем есть все, а больше всего овощей и фруктов, очень полезно пить морсы из ягод и пить чай из шиповника «Кто шиповник пьет, тот 100 лет живет!» (показ морса, шиповника).

Еще об одном способе, который защитит нас от простуды, нам расскажет…

**Ребенок:** Аромотерапия – это такая процедура, когда люди вдыхают запахи лекарственных растений, ароматных масел. Для профилактики и лечения простуды и гриппа полезны запахи мяты, душицы, лимона, чеснока , лука, пихты. Если вдыхать хотя бы 2 раза в день эти запахи, то защита от злостных вирусов вам обеспечена.

**Игра:** «Узнай по запаху».

**Воспитатель:** В чем могут находиться эти запахи, чтобы мы могли ими дышать? (в ингаляторах- капсулах из Киндер- сюрпризов, в тарелочках по всему дому…)

-А что нужно делать, если кто – то в семье заболел, нам покажут девочки.

**Сценка «**Мама заболела»

(Мама лежит на кровати, рядом стоит столик с лекарствами, стакан сока, маска, дочь заходит в спальню)

Дочь: - Доброе утро, мамочка (бежит обнять маму).

Мать: Нет, нет, доченька, не надо целовать.

Дочь: (обидчиво) Ты меня не любишь?

Мать: Я очень тебя люблю, но я заболела гриппом, и ты можешь заразиться. Скоро придет доктор (чихает и прикрывает платком рот).

Дочь: Бедная моя мамочка, можно я сок попью?

Мама: Нельзя, дочка. Из этого бокала я уже пила. Сходи на кухню налей сок в другой бокал. И надень маску (дочь берет маску со стола).

Мама: нет не эту, а там на кухне в аптечке. А эта моя. Не забудь вымыть руки с мылом (дочь надела маску и вернулась).

Мама: Запомни, у больного гриппом должна быть отдельная посуда, полотенце, а ухаживать за больным надо тоже в маске. Открой, пожалуйста, окно, - пусть зайдет свежий воздух.

Мама: Спасибо, доченька. Иди, позавтракай и намажь в носу оксолиновой мазью, не забудь вымыть руки. Играй в своей комнате, если что-то будет мне нужно, я позову. У больного постельный режим.

**Воспитатель:** Что запретила мама дочери, а что попросила сделать и почему?

Ребята, я вижу, что вирус гриппа вам не страшен. Если он придет к вам, вы сможете его победить. А пока нам надо уничтожить вот эти вирусы (шары в группе. Дети надевают маски и лопают шары - вирусы на каждый правильный ответ). Самое главное в борьбе с гриппом:

1 Правильное питание и много витаминов «С»

2 Свежий воздух

3 Закаливание

4 Движение

5 Соблюдение правил личной гигиены

6 Хорошее настроение

**Воспитатель:** А сейчас крепко за руки возьмемся, и друг другу на прощанье мы подарим пожеланье. Быть здоровыми всегда! Да! Да! Да! Хочу вас угостить фруктовыми шашлычками. Но что мы сначала должны сделать? Правильно, вымыть руки. Тогда вперед укреплять свое здоровье!