**Конспект сюжетного занятия «Проделки Королевы Простуды»**

**Виды детской деятельности:** игровая, коммуникативная, восприятие художественной литературы,

**Цель:** формирование привычки здорового образа жизни.

**Задачи:** формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей, расширять знания о профилактике простудных заболеваний, воспитывать понятия о здоровом образе жизни, развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей.

**Предварительная работа:** заучивание стихотворения С.Михалкова «Грипп», отгадывание загадок, беседа о простуде, дыхательная гимнастика.

**Оборудование:** указатели, плакаты, ватные шарики, отгадки на загадки, капельки дождя, одежда для куклы, эскиз гриба, цветные карандаши, рисунки с «пушистиками».

Звучит музыка.

**Содержание образовательной деятельности**

Ведущий:

Сегодня такой прекрасный солнечный день! У нас много гостей и у всех хорошее настроение. Но я вынуждена вас огорчить. Наш товарищ попал в плен к Королеве Простуде. Послушайте, он сидит в Королевстве, и ему очень грустно.

Ребёнок читает стихотворение С.Михалкова «Грипп».

У меня печальный вид,

Голова с утра болит.

Я чихаю, я охрип.

Что такое – это 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.

Ребята, вы хотите его освободить? И самим уберечь себя от злых чар Королевы Простуды?

Дети:Да

Педагог:

Тогда отправляемся с вами в путь. Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказок.

Звучит музыка.

Педагог

Мы осторожно входим в сказку с вами.

Дорога, лес знакомы нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами,

Загадками и тайнами полно.

Но куда же нам идти? А вот красные горячие следы! Чьи они?

Дети отвечают.

А когда у человека поднимается температура?

Дети отвечают.

Вот сейчас мы с вами отправляемся в путь, и пойдем по следам. А чтобы не заболеть, нельзя наступать в течение занятия на красные следы. В холодное время года очень легко попасть в Королевство Простуды. А какое сейчас время года?

Дети отвечают.

Что же случилось с мальчиком? Почему он заболел и оказался в Королевстве Простуды?

Дети отвечают.

Как микробы попадают в организм человека?

Дети отвечают.

Да, ребята, такой путь называется «воздушно-капельный». А сегодня мы будем говорить о том, как уберечь себя от простуды. Как не попасть во владения этой ужасной Королевы?

Дети отвечают.

Вот они, красные горячие следы. Вы помните, что наступать на них нельзя?

Дети. Да.

Педагог. А рядом белые следы. Это следы здоровья. По каким следам мы с вами пойдем? Как вы думаете?

Дети. По белым.

Педагог. Идём друг за другом, не наступая на красные следы. Кто наступит, тот попадёт в плен к Королеве Простуде. Вот мы с вами и попали в «Замок ватных одеял». В этом замке живут «куталки». Там все люди кутаются, одеваются очень тепло, а все равно болеют. Почему люди болеют, хотя одеваются тепло?

Дети отвечают.

А как надо одеваться, чтобы не заболеть, не переохладится?

Дети отвечают.

Организуется игра «Одень куклу по погоде».

Ребята, вспомните, как мы одевались с вами зимой в группе, а как сейчас?

Дети отвечают.

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 теперь давайте сделаем закаливающее носовое дыхание, которое тоже поможет не болеть.

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.

Педагог читает стихи, а дети выполняют разминку.

Хома, хома, хомячок

Носит рыжий пиджачок,

Хома рано встаёт,

Моет лапки, чистит рот,

Всё приводит он в порядок

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять –

Хома учится считать.

А сейчас мы с вами продолжим путь. Посмотрите, что перед нами? Дворец «Микробия». Здесь все окна плотно закрыты, свет и воздух совсем не проникают. Это дворец «Микробия». Поэтому здесь тучи микробов, так как этот дворец никогда не проветривается. Это владения принца «Ап-чхи!». Здесь все чихают и кашляют друг на друга. Принц «Ап-чхи!» послал на наш город целое войско «чихунов». Что же нам делать, как уберечь себя от микробов?

Дети отвечают.

Микробы боятся свежего воздуха. А если во дворце окна и двери закрыты, то там, естественно, микробов видимо-невидимо. Что же нужно сделать?

Дети. Открыть все окна.

Педагог . А как правильно нужно проветривать помещение, расскажите?

Дети отвечают.

Чем мы с вами должны пользоваться, чтобы микробы-чихуны не попали в организм человека?

Дети. Нужно иметь платок.

Педагог Зачем надо закрывать нос и рот платком?

Дети отвечают.

Что надо сделать, чтобы микробов в замке не было?

Дети отвечают.

Растения тоже помогают бороться с микробами. Они очищают воздух, чтобы нам легче дышалось. Но за растениями надо ухаживать.

Организуется игра «Микробы».

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».

Педагог. 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.

Дети отвечают.

А в каких продуктах находится большое число витаминов?

Дети отвечают.

Посмотрите вот сюда. *(Выставляет 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.

Круглое, румяное,

Я росту на ветке!

Любят меня взрослые

И маленькие детки. *(Яблоко.)*

Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики,

Из далёкой Африки. *(Апельсин.)*

Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:

Куда ни приду,

Всех до слёз доведу. *(Лук.)*

Нарядилась Алёнка

В сарафанчик свой зеленый,

Завела оборки густо.

Узнаешь её …? *(Капуста.)*

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос. *(Морковь.)*

Маленький, горький,

Луку брат. *(Чеснок.)*

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 в обед. Но прежде чем употреблять овощи и фрукты, о чем мы должны помнить?

Дети отвечают.

Хорошо, молодцы, теперь вы будете и на завтрак, и на обед, и на ужин есть продукты, содержащие большое количество витаминов, потому что витамины необходимы для здоровья!

Звучит музыка. Организуется физкультминутка «Дождик».

Дождик капнул на ладошки,

На цветы и на дорожку.

Льётся, льётся, ой-ой-ой –

Побежали мы домой.

Итак, теперь я думаю, что мы должны болеть меньше и постараться не попасть в опасное Королевство Простуды. Потому что знаем, как уберечь себя от нее. Вот прошел дождик и появилось солнышко. Давайте сделаем разминку для пальчиков.

Звучит музыка.

Солнышко просыпается, *Дети сжимают кулаки.*

Лучики расправляются, *Раздвигают пальчики.*

Лучики расправляются *Сдвигают пальчики.*

И засыпают. *Сжимают пальчики в кулачок.*

Вам понравилось наше занятие?

Дети. Да.

Педагог. Я очень хочу, чтобы вы соблюдали все правила и никогда не болели. Ребята, у вас на столах лежат карандаши и листы с «пушистиками». Посмотрите на них. У них у всех разное настроение. Выберите одного «пушистика» и раскрасьте его, чтобы было такое же настроение, как и у вас. Какое настроение у вас сейчас?

Дети. Хорошее.

Педагог. На этом наше путешествие закончено. Крепкого вам здоровья!

Рефлексия: какие правила запомнили? Зачем их надо соблюдать?