**Занятие с детьми подготовительной группы**

***Тема: «Я здоровье берегу - сам себе я помогу»***

**Цель:** Сформировать у детей представление о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

 -Сформировать представление о здоровье, как одной из основных ценностей жизни;

-Дать понятие о микробах, о профилактике гриппа и простудных заболеваниях, о правилах при чихании и кашле.

Развивающие:

-Расширять знания о профилактике простудных заболеваний;

-Развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей.

Воспитательные:

-Воспитывать у детей привычку заботиться не только о себе, но и о других.

Коррекционные:

- Развитие у детей ориентировки в пространстве

- Закрепление сенсорных эталонов: цвет, форма, величина, вкус

Ход занятия:

Воспитатель: - Ребята, я получила письмо, послушайте, что в нём написано:

*«Здравствуйте, милые детишки! Мы очень скучаем и хотим к вам»*

*Тётушка*

*Простуда, дядюшка Грипп и мы Микробы.*

- Ребята, что же делать? Нам нужны такие гости? (Ответы детей).

Раздаётся стук в дверь и появляется Микроб.

 Микроб: Здравствуйте детишки,

                   а я вам подарки принёс,

                   вы любите подарки?

      Начинает дарить детям кашель, насморк, температуру (картинки с изображением симптомов).

  - А почему вы не рады моим подаркам? А у меня ещё есть вот такие подарки (показывает микробы)

 Воспитатель: -Ребята, а кто такие микробы и как защитить себя от них?

Микроб: - Ой какие умные, всё равно вы от меня никуда не денетесь.

Воспитатель: - Посмотрите, ребята, что у нас с вами есть (показывает мыло, бумажные платочки, медицинскую маску), давайте разберёмся как все эти вещи могут помочь нам защитить себя от простуды (Ответы детей).

  Дети надевают маски и надевают маску на Микроба. И продолжают показывать, как защитить себя от простуды.

- Ребята, а давайте с вами отгадаем загадки: (дети показывают картинку с правильным ответом)

Пыльцу с лугов, деревьев и кустов

Жужжащий рой за лето соберёт,

И будет пчёлам на зиму готов

Душистый, ароматный, сладкий (Мед)

Чесноку любимый брат,

И никто не виноват,

Что его кто тронет,

Вмиг слезу обронит. (Лук)

Есть для защиты вместо рук -

Зубастая головка.

Микробы вредные вокруг

Я истребляю ловко.

Кто со мною незнаком?

Называюсь… (Чесноком)

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один -

Кислый очень, очень. (Лимон)

Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (Малина)

Я красна, я кисла,

На болоте я росла,

Дозревала под снежком,

Ну-ка, кто со мной знаком? (Клюква)

Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.

Кто любит щи - меня там ищи. (капуста)

Вкусны –оближешь пальчики-

Оранжевые мячики.

Но только я в них не играю,

А неизменно их съедаю. (апельсины)

Воспитатель: - Молодцы! А как вы думаете, что общего во всех ответах. Все эти продукты содержат витамины.

Давайте с вами отдохнём.

**Физкультминутка “Физкультпривет”.**

На болоте 2 подружки, 2 зеленые лягушки,

Утром рано умывались, полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям – физкультпривет!

А ещё можно делать массаж, который поможет справиться с первыми признаками простуды.

       Здесь живёт Хмурилка, *(массаж переносицы)*

Здесь живёт Дразнилка, *(массаж крыльев носа)*

                     Здесь живёт Смешилка, *(массаж подбородка)*

                     Здесь живёт Страшилка, *(массаж мочек ушей)*

                     Это носик – бибка,*(массаж кончика носа)*

                     Где твоя улыбка? *(массаж уголков рта)*

Микроб: Вот наговорили, а я сейчас проверю что вы запомнили.

     Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать? Нет!

Если сильным хочешь быть,

Со спортом надобно дружить? Да!

Чтоб зимою не болеть,

На прогулке нужно петь? Нет.

И от гриппа и [ангины](https://www.google.com/url?q=http://pandia.ru/text/category/angina/&sa=D&ust=1462631787001000&usg=AFQjCNHiwvP5uJZgplQHhB2OxpFJkumOHA)

Нас спасают [витамины](https://www.google.com/url?q=http://pandia.ru/text/category/vitamin/&sa=D&ust=1462631787002000&usg=AFQjCNH7upebnHUIyt9xogead8iFPLHcSQ)? Да.

Будешь кушать лук, чеснок-

Тебя простуда не найдёт? Да.

Хочешь самым крепким стать-

Сосульки начинай лизать? Нет.

А теперь пора прощаться.

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать.

Воспитатель: Ребята, давайте подведём с вами итоги, что же надо делать чтобы не болеть? (Ответы детей).

    - Правильно надо:

                                - соблюдение правил личной гигиены;

                                - соблюдать режим дня;

                                - правильное питание;

                                - обязательно витамины;

                                - занятие спортом и физкультурой;

-делать прививки.

Воспитатель читает стихотворение С.Михалкова «Прививка»

- На прививку! Первый класс!

- Вы слыхали? Это нас!

Я прививки не боюсь:

Если надо – уколюсь!

Ну подумаешь, укол!

Укололи и – пошёл…

Это только трус боится

На укол идти к врачу.

Лично я при виде шприца

Улыбаюсь и шучу.

Я вхожу одним из первых

В медицинский кабинет.

У меня стальные нервы

Или **просто нервов нет**!

Если только кто бы знал бы,

Что билеты на футбол

Я охотно променял бы

На добавочный укол.

На прививку! Первый класс!

Вы слыхали? Это нас!

Почему я встал у стенки?

У меня… дрожат коленки…

-Молодцы! Мы много сегодня говорили о здоровье человека!

- Спасибо, ребята. Будьте здоровы!