Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 51 «Радуга»

 Конспект мероприятия

по формированию здорового образа жизни

с детьми  подготовительной группы

«Я здоровье берегу – иммунитету помогу!»

 Подготовила и провела:

 Муравьева Т.В.

г. Альметьевск РТ

2018 г.

Интеграция образовательных областей: «Социально - коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие», «Физическое развитие», «Речевое развитие».

Цели и задачи:  способствовать расширению представлению детей об иммунитете, его защите и укреплении, а также микробах, бактериях, вирусах, о путях попадания их в организм, о пользе и вреде для человека.

Развивающая: развивать логическое мышление, речевую активность, а также точность движения при выполнении различных физических упражнений.

Воспитательная: воспитывать ответственность, силу воли, желанию вести здоровый образ жизни и осознанно следить за своим здоровьем.

Образовательная: уточнить знания детей о возбудителях различных инфекционных болезнях, расширить знания о различных микроорганизмах, о воздействии их на человеческий организм. Разъяснить, как работает наш иммунитет, способствовать его укреплению. Ознакомление с нормами здорового образа жизни, усиление мотивации

Оборудование: мягкая игрушка «иммунитет», мультимедийное оборудование, компьютерная игра: «Если ты заболел», слайды (микроскоп, микробы, комнатные растения, схема работы иммунитета, источники распространения микробов), ватман, маркеры.

Дети входят в зал.

Воспитатель: Ребята посмотрите, сколько гостей к нам пришли. Что мы можем о них сказать, какие они? (Ответы детей). А о себе, что вы можете рассказать, какие вы? (Ответы детей).

Воспитатель: А, чтобы нам с вами быть веселыми, красивыми и здоровыми, нам поможет гость, который сегодня к нам пожаловал.

**Слайд с изображением иммунитета**.

**Обращение иммунитета к детям**: Здравствуйте ребята, я иммунитет, и защищаю ваш организм от различных болезней. Я хочу, чтобы вы не ждали, когда я ослабею, тогда ваш организм не справится с вирусами и микробами и вы заболеете. Не ждите, когда ваш иммунитет ослабеет и "сдаст" организм вирусам и микробам, позаботьтесь о нем заранее.

**Воспитатель:** Чтобы укрепить иммунитет, необходимо, понимать откуда может возникнуть опасность, того или иного заболевания. В далеком прошлом наши предки не понимали, откуда берутся болезни, был человек здоровым и вдруг заболел. А со временем ученые выясняли, что мир вокруг нас полон очень маленьких существ, которые называются «микробами». Слово «микроб» означает – маленькая жизнь. (**Пока слайда**, как выглядят микробы в капле воды при многократном увеличении с помощью микроскопа). Микробов очень много.

 Рассмотрите, на что они похожи.

Нет места на нашей планете, где бы не было микроорганизмов. Ученые их изучают с помощью микроскопов и другой научной техники. В процессе изучения они выяснили, что весь земной шар «укутан» в живую пленку, большая доля в которой приходится на микробы, они обитают и в воде и в почве и в воздухе и даже в космосе. А поднявшись в воздух, микробы могут легко преодолеть тысячи километров, перемещаясь, они распространяют очень опасные заболевания, поэтому, для защиты организма, нужно заняться укреплением своего иммунитета.

**Воспитатель:** Как вредные микробы, которые вызывают болезни, попадают в организм человека? Детям предлагаются **слайды (немытые овощи, фрукты; ребенок чихает с открытым ртом; ребенок целует котенка; у ребенка грязные руки…).**

А еще, когда в комнате много людей, а окна закрыты, микробов может накопиться очень много. А среди микробов есть такие, которые вызывают болезни, например, грипп ангина и другие вирусные заболевания. Что мы с вами делаем, чтобы предотвратить эти заболевания? (Ответы детей: проветрить группу, протирать пыль с полок и столов, мыть игрушки, употреблять в пищу лук и чеснок).

Воспитатель: Ребята, еще хорошо очищают и освежают воздух растения. Они собирают на листья вредные вещества, которые в воздухе оказываются вместе с дымом заводов и фабрик. Поэтому в больших городах должно быть много зелени. А в помещениях большую роль очистителей воздуха играют комнатные растения. Вот у нас в группе есть уголок природы (**показ слайда «Комнатные растения»**), в нем очень много разных растений, и они являются помощниками в борьбе с вредными микробами, т.к. выделяют летучие вещества – фитонциды, которые уничтожают опасные микробы. Поговорим о некоторых растениях. Фикус это растение, которое поглощает ядовитые вещества и притягивает пыль, богат на кислород, считается самым полезным растением для человека ; сансевиерия – поглощает запахи, охраняет наш организм от вредных микробов и повышает иммунитет; все разновидности бегонии увлажняют воздух и снижают в воздухе количество вредных микробов.

Воспитатель: А сейчас, мы расскажем нашему иммунитету, что мы делаем для его укрепления.

**Проводится игра «Как укрепить иммунитет?»** (дети поочередно передают игрушку «иммунитет» друг другу и называют «Правила укрепления иммунитета: правильное питаться, соблюдать режим, закаляться, заниматься спортом, часто гулять на свежем воздухе, соблюдать гигиену, делать прививки).

Воспитатель: А расскажите поподробнее, как вы закаляетесь?

(Ответы детей: принимаем воздушные и солнечные ванны, ходим в бассейн, принимаем душ).

Правильно ребята, не зря говорят: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!»

**Иммунитет:** Молодцы ребята, а сейчас вместе со мной начнем укреплять ваш иммунитет, итак, займемся физкультурой! Повторяйте движения за моими помощницами.

**Музыкальная физ.минутка «Две руки».**

Воспитатель: Ребята, а теперь посмотрите (**показ слайда «Вредные микробы»** ), вредные микробы и бактерии хотят проникнуть в наш организм и нанести ему вред.

Но иммунитет стоит на страже (**показ слайда «Как на самом деле работает иммунитет»**), рассказ воспитателя по слайду.

Воспитатель: Когда в наш организм попадают вредоносные микробы, наш иммунитет встречает их в полной боевой готовности.

1. Увидев бактерию, он удивляется: «Таких у нас нет!».
2. Затем начинает думать, что же с ним делать?
3. И начинает вспоминать: «Может мы уже встречались?»
4. Если, это незнакомец, он вызывает своих маленьких помощников, которые окружают бактерию и отправляют ее на переработку.

Так иммунитет, борется с различными вирусами. Во время борьбы с инфекцией. Человек может чихать, кашлять, из носа выделяется слизь и поднимается температура.

**Воспитатель:** Вот посмотрите наш иммунитет ослаб(показ слайда ослабленный иммунитет) и вы заболели, как же мы можем ему помочь бороться с болезнью?

**Компьютерная игра: «Если ты заболел».**

(Дети называют правила поведения во время болезни и воспроизводят это на экран).

 - Лечь в постель и укрыться одеялом;

 - Замерить температуру;

- Если у тебя жар, положи на голову холодный компресс;

- Пить больше теплой жидкости, например: отвары трав, чай с малиной, морсы, компоты и т.д.

- Полоскать горло;

 -Чаще проветривать комнату;

 -Вызвать врача;

-Самостоятельно никаких лекарственных препаратов не принимать.

Воспитатель: Какой номер телефона у скорой помощи (03), что необходимо знать о себе, чтобы скорая помощь к вам приехала (Имя, фамилию, домашний адрес).

Ребята, а давайте иммунитету сделаем подарок, мы придумаем значок, который будет означать: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» (дети подходят к мольберту и рисуют значок). Показ и пояснения детей к значку.

Воспитатель: Итак, теперь мы с вами знаем наверняка, что такое иммунитет, для чего он нужен и как нужно его укреплять. А Иммунитет пожелал, отправиться с вами в группу, чтобы вы его укрепляли и тем самым заботились о своем здоровье.